

ΟΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

*Το μόνο φάρμακο
για ανθρώπους που υποφέρουν,
για το έγκλημα και τα άλλα κρίματα
της ανθρωπότητας, είναι η σοφία
Thomas Henry Huxley*

Πιστεύουμε, ότι θα ήταν πολύ χρήσιμο, εάν αναφέρουμε χωριστά τις σωματικές αλλαγές, που υφίσταται η γυναίκα κάθε μήνα της εγκυμοσύνης, όπως και τις ψυχολογικές αλλαγές σε κάθε μήνα. Αυτό μπορεί να αποτελέσει έναν οδηγό για κάθε γυναίκα, ώστε να ξέρει τι πρέπει να περιμένει από την εγκυμοσύνη της, ποιες σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές έχει περάσει και ποιες, ίσως, να περάσει. Έτσι, ακολουθεί ένας κατάλογος αυτών των αλλαγών, που σε καμία περίπτωση δε διεκδικεί την πληρότητα, είναι όμως μία προσπάθεια να περιγραφούν ορισμένες αλλαγές. Ασφαλώς, περιγράφουμε αλλαγές, που μπορεί να μην υπάρχουν σ' όλες τις γυναίκες ή έχουμε παραλείψει μερικές.

Πρώτος μήνας

Σωματικές αλλαγές:

Σταμάτημα της εμμηνορρυσίας.
Αίσθημα κόπωσης.
Ναυτία, ίσως με εμετό, ίσως με σιελόρροια.
Δυσπεψία ή κάψιμο πίσω από το στήθος, φούσκωμα.
Επιθυμία ή αποστροφή για το φαγητό.
Γεμάτοι, βαρείς, ευαίσθητοι μαστοί.
Θηλή που μπορεί να αποκτήσει εξογκώματα και να σκουρύνει.

Ψυχολογικές αλλαγές:

Συναισθηματική αστάθεια, που μοιάζει με αυτήν πριν από την περίοδο.
Αλλαγές στη διάθεση
Τάση για κλάμα ή αισθήματα φόβου, χαράς (ένα από αυτά ή ίσως και όλα μπορεί να υπάρχουν).

Δεύτερος μήνας

Σωματικές αλλαγές:

Αίσθημα κόπωσης.

Συχνουρία.

Ναυτία.

Δυσκοιλιότητα.

Φούσκωμα - κάψιμο - δυσπεψία.

Πονοκέφαλος που και που.

Επιθυμία ή αποστροφή για ορισμένα φαγητά.

Ζαλάδα που και που.

Γεμάτους, βαρείς, ευαίσθητους μαστούς.

Η θηλή σκουραίνει.

Ελαφρό φούσκωμα στην κοιλιά.

Ψυχολογικές αλλαγές:

Όπως τον πρώτο μήνα

Τρίτος μήνας

Σωματικές αλλαγές:

Αίσθημα κόπωσης - συχνουρία.

Ναυτία - πιθανώς εμετός - σιελόρροια.

Δυσκοιλιότητα.

Επιθυμία ή αποστροφή για το φαγητό.

Φούσκωμα των μαστών - σκούρημα της θηλής.

Δυσπεψία - φούσκωμα - κάψιμο πίσω από το στήθος.

Πονοκέφαλοι - περιοδικές ζαλάδες.

Αυξανόμενη όρεξη.

Ψυχολογικές αλλαγές:

Όπως τους δύο πρώτους μήνες, αλλά τώρα μπορεί να υπάρχει και μία νέα αίσθηση ηρεμίας και γαλήνης.

Τέταρτος μήνας

Σωματικές αλλαγές:

Αίσθημα κόπωσης.

Μειώνεται η ναυτία και ο εμετός (ίσως και η συχνουρία).

Δυσκοιλιότητα.

Κάψιμο - φούσκωμα - δυσπεψία.

Συνεχίζει η διόγκωση των μαστών.

Πονοκέφαλοι και/ή ζάλη.

Μπορεί να Ιφουσκώνει1 η μύτη, ή μπορεί να αιμορραγήσει.

Τα ούλα μπορεί να βγάζουν λίγο αίμα στο βούρτσισμα.

Αύξηση της όρεξης.

Ελαφρό φούσκωμα των αστραγάλων και των ποδιών, περιοδικά των χεριών και του προσώπου.

Δημιουργία ίσως κηρσών στα πόδια και/ή αιμορροΐδων

Ελαφρά λευκόρροια από τον κόλπο.

Η γυναίκα μπορεί να νιώσει σκίρτημα του εμβρύου προς το τέλος του μήνα.

Ψυχολογικές αλλαγές:

Ελαφρά ψυχολογική αστάθεια, που μοιάζει με το προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο με τα συμπτώματα που έχουν περιγραφεί πιο πάνω.

Η γυναίκα αρχίζει να συνειδητοποιεί την εγκυμοσύνη της

Η γυναίκα μπορεί να νιώθει περίεργα ή ελαφριά απογοήτευση, επειδή αυτή η ίδια δε νιώθει ακόμα έγκυος.

Νιώθει να ξεχνάει, της πέφτουν πράγματα και έχει δυσκολία να συγκεντρωθεί σε κάτι που κάνει.

Πέμπτος μήνας

Σωματικές αλλαγές:

Νιώθει τα σκιρτήματα του εμβρύου.

Το λευκό υγρό από τον κόλπο μπορεί να αυξηθεί.

Αίσθημα πίεσης ή ελαφρών τσιμπημάτων στο κάτω μέρος της κοιλιάς.

Δυσκοιλιότητα.

Φούσκωμα, κάψιμο, δυσπεψία.

Πονοκέφαλοι ή ζαλάδα.

Τάση για λιποθυμία (ίσως).

Φούσκωμα της μύτης και του αφτιού.

Ούλα που αιμορραγούν στο βούρτσισμα.

Αυξημένη όρεξη.

Κράμπες στα πόδια.

Ελαφρό πρήξιμο των αστραγάλων και ποδιών.

Κιρσοί - αιμορροΐδες.

Αύξηση του καρδιακού ρυθμού.

Πιο εύκολος ή πιο δύσκολος οργασμός.

Πόνος στην πλάτη.

Ελαφρά αλλαγή του χρώματος του δέρματος στο στομάχι ή το πρόσωπο.

Ψυχολογικές αλλαγές:

Η γυναίκα αποδέχεται την πραγματικότητα ότι είναι έγκυος.

Συνεχίζει να είναι αφηρημένη, ελαττώνονται οι αλλαγές της διάθεσης.

Έκτος μήνας

Σωματικές αλλαγές:

Πιο έντονη κινητικότητα του εμβρύου.

Συνεχίζεται το λευκό υγρό από τον κόλπο.

Συνεχίζεται η πίεση της κοιλιάς.

Δυσκοιλιότητα.

Κάψιμο, δυσπεψία, φούσκωμα.

Πονοκέφαλοι, ζαλάδα.

Φούσκωμα της μύτης και/ή του αφτιού.

Ούλα που αιμορραγούν στο βούρτσισμα.

Αυξημένη όρεξη.

Κράμπες στα πόδια.

Ελαφρό φούσκωμα των ποδιών και αστραγάλων.

Κιρσοί - αιμορροΐδες.

Φαγούρα στην κοιλιά.

Διογκωμένοι μαστοί.

Ψυχολογικές αλλαγές:

Ελαττώνονται ακόμα περισσότερο οι αλλαγές στη διάθεση.

Η γυναίκα παραμένει αφηρημένη.

Αρχίζει να βαριέται με την εγκυμοσύνη (γιατί όλοι ασχολούνται με αυτό - τι έχει τέλος πάντων αυτή η εγκυμοσύνη;).

Αγωνία για το μέλλον.

Έβδομος μήνας

Σωματικές αλλαγές:

Πιο ισχυρές και συχνές κινήσεις του εμβρύου.

Αυξανόμενη λευκόρροια από τον κόλπο.

Πίεση στο κατώτερο τμήμα της κοιλιάς.

Δυσκοιλιότητα.

Κάψιμο - φούσκωμα - δυσπεψία.

Κεφαλαλγία - ζάλη.

Φούσκωμα της μύτης.

Αυξανόμενη όρεξη.

Κράμπες στα πόδια - φούσκωμα αστραγάλων και ποδιών - περιοδικό Φούσκωμα στα χέρια και στο πρόσωπο.

Κιρσοί - αιμορροΐδες.

Φαγούρα στην κοιλιά.

Ελαφριά δυσκολία στην αναπνοή (δύσπνοια).

Δυσκολία στον ύπνο.

Μπορεί να της πέφτουν πράγματα.

Αρχίζουν οι συστολές Braxton Hicks, (ψεύτικες συστολές της μήτρας που δεν προκαλούν τοκετό, αλλά η μήτρα σκληραίνει για μισό λεπτό και μετά επιστρέφει στο φυσιολογικό).

Μπορεί να τρέχει πρωτόγαλα από τους μαστούς.

Ψυχολογικές αλλαγές:

Αυξημένη προσμονή για τη μητρότητα, απορίες για την υγεία του παιδιού, την εγκυμοσύνη και τον τοκετό. Η αφηρημάδα συνεχίζεται.

Φαντάζεται και ονειρεύεται όλο και περισσότερο για το μωρό.

Το αίσθημα ότι η γυναίκα έχει βραβεωθεί με την εγκυμοσύνη συνεχίζει να υπάρχει και αρχίζει να υπάρχει η ανυπομονησία να τελειώσει.

Όγδοος μήνας

Σωματικές αλλαγές:

Ισχυρή, συχνή δραστηριότητα του εμβρύου.

Η λευκόρροια αυξάνεται.

Η δυσκοιλιότητα αυξάνεται.

Κάψιμο - δυσπεψία - φούσκωμα.

Πονοκέφαλοι - ζάλη (ίσως).

Φούσκωμα μύτης - αφτιών.

Κράμπες, πόνος στη μέση.

Ελαφρό πρήξιμο των αστραγάλων και ποδιών, ίσως των χεριών και του προσώπου.

Κιρσοί στα πόδια.

Φαγούρα στην κοιλιά - ο αφαλός προέχει.

Αιμορροΐδες.

Δυσκολία στον ύπνο.

Αυξανόμενη δυσκολία στην αναπνοή.

Από τα στήθη τρέχει πύαρο.

Οι συστολές Braxton Hicks αυξάνονται.

Ψυχολογικές αλλαγές:

Η προσμονή να τελειώσει η εγκυμοσύνη γίνεται μεγαλύτερη.

Προσμονή για την υγεία του παιδιού και τον τοκετό.

Αύξηση αφηρημάδας.

Η γυναίκα νιώθει έντονη προσμονή, επειδή συνειδητοποιεί ότι έχει σχεδόν φτάσει η ώρα.

Ένατος μήνας

Σωματικές αλλαγές:

Η δραστηριότητα του εμβρύου αλλάζει - Η γυναίκα δε νιώθει τόσο σκιρτήματα όσο μικρά γυρίσματα.

Αύξηση της λευκόρροιας, που μπορεί να περιέχει και κάποια γραμμή αίματος, ή να είναι ροζ μετά την επαφή ή την εξέταση από τον γιατρό.

Δυσκοιλιότητα.

Κάψιμο - φούσκωμα.

Κράμπες των ποδιών κατά την διάρκεια του ύπνου.

Αύξηση του πόνου της μέσης.

Αίσθημα πίεσης στην πύελο.

Αύξηση του πρηξίματος των αστραγάλων και των ποδιών.

Αιμορροΐδες - κιρσοί.

Η αναπνοή γίνεται πιο εύκολη.

Αυξάνεται η συχνουρία.

Μεγαλύτερη δυσκολία στο να την πάρει ο ύπνος.

Πιο συχνές και έντονες συστολές Braxton Hicks, μερικές από τις οποίες μπορεί να προκαλούν και πόνο.

Πρωτόγαλα που τρέχει από τους μαστούς.

Αίσθημα κόπωσης ή αίσθημα επιπλέον ενέργειας ή εναλλαγή και των δύο.

Αύξηση της όρεξης ή απώλεια όρεξης.

Ψυχολογικές αλλαγές:

Ένταση, προσμονή, ανυπομονησία, και αφηρημάδα.

Ανακούφιση ότι σύντομα θα τελειώσουν όλα.

Ευερεθιστότητα.

Ανυπομονησία.

Οραματισμός και φαντασίωση για το παιδί.

Αίσθημα 1ότι δεν μπορούμε να περιμένουμε άλλοι.