

ΚΑΛΩΣΗΡΘΕΣ πειλαργέ!

Γονιός δεν γεννιέσαι, γίνεσαι. Γίνεσαι τη στιγμή που κρατάς το μωρό σου στην αγκαλιά σου, που το αντικρίζεις για πρώτη φορά, που καταγράφεις για πάντα στο μυαλό σου το άγγιγμά του, το κλάμα του, τη μυρωδιά του. Και εκείνη τη στιγμή αλλάζει ο κόσμος σου, περνάς από το «εγώ» του εαυτούλη σου στο «εμείς» της οικογένειας και από την ξέγνοιαστη single ή συντροφική (χωρίς όμως δεσμεύσεις) ζωή στην απόλυτη ευθύνη. Και βουτάς στα βαθιά, κρατώντας την αναπνοή σου από ευτυχία!

Κι επειδή γονιός δεν γεννιέσαι, αλλά γίνεσαι, όταν πλησιάζει εκείνη η ώρα ψάχνεις για «οδηγούς επιβίωσης» και σοφές συμβουλές της γιαγιάς ή της μαμάς. Εμείς λοιπόν ψάξαμε πριν από σένα και καταγράψαμε όλα τα ιατρικά μυστικά που εξασφαλίζουν τη γέννηση ενός γερού παιδιού, τη φροντίδα της μαμάς και του μωρού αλλά και ό,τι πρέπει να γνωρίζεις για το θεμελιώδες κεφάλαιο της νέας «μαμαδίστικης» ζωής που λέγεται θηλασμός.

Πάνω από όλα, να 'ναι γερό!

«Γερό και τυχερό να είναι» ευχόμαστε σε κάθε νέα μαμά που κρατά το μωρό της στην αγκαλιά της. Κι αν δεν ελέγχουμε την τύχη –που σύμφωνα με τον Μέγα Αλέξανδρο ακολουθεί τους τολμηρούς ανθρώπους– μπορούμε ωστόσο να διασφαλίσουμε την υγεία των μωρών που έρχονται στον κόσμο. Το πώς μάς το εξηγεί ο δρ. Παναγιώτης Ψαθάς, μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος με ειδίκευση στην αναπαραγωγική ενδοκρινολογία, την υποβοηθούμενη αναπαραγωγή και τη

λαπαροσκοπική χειρουργική: «Ο μη επεμβατικός προγεννητικός έλεγχος (Cell free DNA test) είναι ένα εξαιρετικό, καινοτόμο και χρήσιμο εργαλείο που έχουμε σήμερα στα χέρια μας, εφόσον βέβαια χρησιμοποιηθεί σωστά. Μιλώμε, στην ουσία, για μια εξέταση αίματος, η οποία με τη βοήθεια των σύγχρονων μεθόδων της μοριακής ανάλυσης, αναλύει το ελεύθερο κυτταρικό εμβρυϊκό DNA (Cell Free fetal DNA) στο αίμα της εγκύου, ανιχνεύοντας τον κίνδυνο του εμβρύου για Σύνδρομο Down και άλλες χρωμοσωμικές ανωμαλίες, όπως επίσης και για ανευπλοειδίες που σχετίζονται με τα φυλετικά χρωμοσώματα (X, Y), ενώ να οι γονείς το επιθυμούν, μπορούν με σιγουριά να μάθουν και το φύλο του παιδιού» λέει ο κύριος Ψαθάς.

Χρωμοσωμικές ανωμαλίες στο στόχαστρο της επιστήμης

Ο ειδικός, στη συνέχεια, εξηγεί πως το συγκεκριμένο τεστ βασίστηκε στην ανακάλυψη του καθηγητή Dennis Lo και της ομάδας του ότι στο DNA του μητρικού πλάσματος υπάρχει παρουσία

μεγάλων ποσοτήτων εμβρυϊκού DNA (3,4%-6,2%). Πιο συγκεκριμένα, το τεστ ανιχνεύει τις εξής χρωμοσωμικές ανωμαλίες: Σύνδρομο Down (Τρισωμία 21), Σύνδρομο Edward's (Τρισωμία 18), Σύνδρομο Patau (Τρισωμία 13), Σύνδρομο Turner (X0), Σύνδρομο Klinefelter (XXY) Τριπλό X ή Υπερθήλυ (XXX), Σύνδρομο Jacobs (XYY) και το φύλο του εμβρύου.

Κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι η μέθοδος έχει εξαιρετική ακρίβεια όταν εφαρμόζεται για την ανεύρεση των συχνότερων εμβρυϊκών τρισωμιών. Επίσης, εμφανίζει μεγαλύτερη ακρίβεια από την συνηθισμένη διαφάνεια του πρώτου τριμήνου. Εξακολουθεί όμως να παρέχει μικρότερη ακρίβεια από εκείνη της αμνιοπαρακέντησης ή τη λήψη τροφοβλάστης και γι' αυτό δεν είναι εξέταση διαγνωστική.

Ο μη επεμβατικός προγεννητικός έλεγχος μπορεί να γίνει από τη 10η εβδομάδα κύησης, και αφού το δείγμα αποσταλεί στο εξωτερικό, τα αποτελέσματα βγαίνουν εντός δύο εβδομάδων. Αν τότε το τεστ βγει θετικό στην πιθανότητα ύπαρξης τρισωμίας, η εγκύος πρέπει να υποβληθεί σε αμνιοπαρακέν-

«Με μια εξέταση αίματος, ανιχνεύουμε τον κίνδυνο του εμβρύου για Σύνδρομο Down και άλλες χρωμοσωμικές ανωμαλίες, όπως επίσης και για ανευπλοειδίες που σχετίζονται με τα φυλετικά χρωμοσώματα»



Παναγιώτης Ψαθάς
Μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος

ντηση ή λήψη τροφοβλάστης. Η εξέταση αυτή είναι ακίνδυνη, έχει μεγάλη διαγνωστική ακρίβεια και εφαρμόζεται σε μονήρεις κυήσεις, όπως επίσης και σε κυήσεις που έχουν επιτευχθεί με εξωσωματική γονιμοποίηση και με δανεικά ωάρια.

info

Πότε γίνεται ο προεμφυτευτικός γενετικός έλεγχος

- Σε περιπτώσεις με περισσότερες από τρεις μη επιτυχημένες προσπάθειες εξωσωματικής.
- Σε περιπτώσεις πολλαπλών παλινδρομων κυήσεων.
- Σε γυναίκες ηλικίας άνω των 35 ετών.
- Σε ζευγάρια με φυσιολογικό καρύτυπο και βεβαρημένο ιστορικό υπογονιμότητας.

Όταν τον πελαργό τον φέρνει η επιστήμη

Όπως εξηγεί ο κύριος Ψαθάς, οι γυναίκες που υποβάλλονται σε εξωσωματική γονιμοποίηση έχουν άλλες δύο επιλογές προγεννητικού ελέγχου των εμβρύων τους, οι οποίες διενεργούνται πριν την εμφύτευση του εμβρύου στη μήτρα. «Αναφερόμαστε στις εξετάσεις προεμφυτευτικού γενετικού ελέγχου (PGS) και της προεμφυτευτικής γενετικής διάγνωσης (PGD). Ο προεμφυτευτικός γενετικός έλεγχος (Preimplantation Genetic Screening ή PGS) χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με την εξωσωματική γονιμοποίηση και παρέχει τη δυνατότητα γενετικής διάγνωσης στα έμβρυα που προκύπτουν από υποβοηθούμενη αναπαραγωγή, ώστε να διαπιστωθεί αν υπάρχουν αριθμητικές χρωμοσωμικές ανωμαλίες (Σύνδρομο Down, Τρισωμία 16, Τρισωμία 18), δομικές χρωμοσωμικές ανωμαλίες, καθώς και γενετικά νοσήματα. Κατά τη διαδικασία, τα έμβρυα υποβάλλονται σε βιοψία και ακολούθως ελέγχονται

τα απομονωμένα κύτταρα για αριθμητικές ή δομικές ανωμαλίες χρωμοσωμάτων με τη χρήση κυτταρογενετικών μεθόδων.

Προεμφυτευτική γενετική διάγνωση

Στις περιπτώσεις ζευγαριών με γονίδια που ευθύνονται για γενετικές παθήσεις

(μεσογειακή αναιμία, μυϊκή δυστροφία, κυστική ίνωση κ.ά.) εφαρμόζεται όλο και συχνότερα η προεμφυτευτική γενετική διάγνωση (PGD, Preimplantation Genetic Diagnosis), έτσι ώστε να μεταφερθούν υγιή έμβρυα κατά την εξωσωματική και να αποφευχθεί η πιθανότητα διακοπής της κύησης. Το PGD είναι διαθέσιμο για σχεδόν κάθε κληρονομική πάθηση της οποίας η ακριβής μετάλλαξη είναι γνωστή.

Ωστόσο, μια εξατομικευμένη εξέταση πρέπει συνήθως να δημιουργηθεί για κάθε ζευγάρι που σκοπεύει να χρησιμοποιήσει PGD. Ακόμη κι αν το ζευγάρι είναι αποδεδειγμένα γόνιμο, επιβάλλεται η ένταξή του σε πρόγραμμα εξωσωματικής γονιμοποίησης με τη μέθοδο της μικρογονιμοποίησης (Intra Cytoplasmic Sperm Injection, ICSI) και ο έλεγχος των εμβρύων που θα προκύψουν με τη μέθοδο PGD, πριν να μεταφερθούν στη μήτρα της γυναίκας.



...και η μαρούλα χρειάζεται φροντίδα

Μπορεί τα περιοδικά να «χρυσώνουν το χάπι» γράφοντας ότι η εγκυμοσύνη είναι η ωραιότερη περίοδος στη ζωή μιας γυναίκας, αλλά η πραγματικότητα διαφέρει: Βλέπεις στον καθρέφτη μια άγνωστη, ένα σώμα που δεν αναγνωρίζεις και, μετά τον τοκετό, αν παρασύρθηκες και πήρες λίγα παραπάνω κιλά, ξεκινά η Οδύσσεια για να τα χάσεις.

Ειδικά οι μεγαλύτεσικες μαμάδες πρέπει να κάνουν μεγαλύτερο κόπο για να ξαναβρούν τη φόρμα τους και να ενισχύσουν το νεσέσέρ της καθημερινής τους περιποίησης με μερικά καλλυντικά που θα εξαφανίσουν τις ραγάδες και τα ψωμάκια και θα κάνουν τα μαλλιά πιο δυνατά, καθώς μετά τον τοκετό αρχίζει η τριχόπτωση, που οφείλεται σε ορμονικά αίτια. Μη σας πιάσει όμως πανικός. Για να λάμπετε σαν καινούρια μαμά όχι μόνο από ευτυχία αλλά και από ομορφιά, ακολουθήστε τα εξής απλά βήματα:

- Επενδύστε σε μια καλή κρέμα σύσφιξης κατά των ραγάδων και χρησιμοποιήστε την καθημερινά μετά το ντους, πρωί και βράδυ, στο σώμα σας.
- Αγοράστε αμυγδαλέλαιο από το φαρμακείο και χρησιμοποιήστε το για επαλείψεις στο στήθος, για μασάζ στον λαιμό και σαν ντεμακιγιάζ/καθαριστικό προσώπου. Η εξαιρετική του σύσταση του επιτρέπει να θρέφει σε βάθος την επιδερμίδα και να της χαρίζει βελούδινη απαλότητα και ελαστική υφή. Επιπλέον, αν το μωράκι σας δαγκώνει την ώρα που θηλάζει, το αμυγδαλέλαιο βοηθά να υποχωρήσουν οι ερεθισμοί γύρω από τις θηλές, ώστε να μη νιώθετε πόνους και «τραβήγματα».
- Για το πρόσωπο, αν ανήκετε στον κλασικό τύπο της μεσογειακής γυναίκας που έχει σταρένιο δέρμα και κάνει εύκολα κηλίδες και πανάδες, καλό είναι να αντικαταστήσετε την κλασική κρέμα νύχτας που χρησιμοποιείτε με μια άλλη κρέμα η οποία έχει λευκαντική σύνθεση. Έτσι θα μπορέσετε να διατηρήσετε τον χρωματικό τόνο της επιδερμίδας σας.
- Και τα μαλλιά χρειάζονται ειδική κούρα για να ξαναβρούν τη λάμψη και τη δύναμή τους μετά τον τοκετό. Μη σας πιάσει πανικός αν δείτε τα μαλλιά σας να πέφτουν σε κάθε βούρτσισμα με τις τούφες. Είναι συνέπεια των ορμονικών αλλαγών στο σώμα σας. Με ένα διατροφικό συμπλήρωμα πλούσιο σε σίδηρο, θα ξαναβρούν τη δύναμή τους, ενώ με ένα σαμπουάν για όγκο και μια μάσκα θρέψης θα μεταμορφωθούν σε χρόνο-dt!





Bebe καλλυντικά για μωρά με στυλ

Μπορεί οι παιδίατροι να μας θυμίζουν με κάθε ευκαιρία πως τα παιδιά δεν είναι μικροί ενήλικες, αλλά χρειάζονται κι αυτά το δικό τους νεσεσέρ ομορφιάς. Η τουαλέτα των μωρών περιλαμβάνει κρέμες συγκάματος, λάδια για μασάζ, πούδρες, ενυδατικές λοσιόν, αφροντούς με χαμομήλι για βαθύ και ήρεμο ύπνο και πολλά άλλα καλλυντικά, όλα χωρίς φθαλικούς εστέρες και παραμπένια, ώστε να μη δημιουργούν ερεθισμούς και αλλεργίες. Τα μωρά έχουν καθημερινά ανάγκη από ένα χαλαρωτικό μπάνιο το βράδυ πριν τον ύπνο, ενώ και το τακτικό απαλό μασάζ με ένα βρεφικό λάδι ή με λίγο αμυγδαλέλαιο βοηθά το σωματάκι τους να ξεπιαστεί, ειδικά στους μήνες της ζωής που δεν κινούνται. Επίσης, χρειάζονται και ειδικές κρέμες με αντισηπτική δράση για τους ερεθισμούς που κάνουν στα μάγουλα και στο πηγούνι τα σάλια που «τρέχουν» όταν αρχίζουν να βγάζουν δοντάκια.

