

Η ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Η αύξηση του βάρους κατά την εγκυμοσύνη έχει προβληματίσει πολλές γυναίκες. Αν το βάρος της εγκύου πριν την εγκυμοσύνη ήταν φυσιολογικό, είναι πιο σημαντικό να νοιάζεται τώρα για μια σωστά ισορροπημένη διατροφή, παρά να παρακολουθεί τη ζυγαριά. Είναι δεδομένο ότι η έγκυος πρέπει να τρώει περισσότερο, εφόσον ο μεταβολισμός της επιταχύνεται (όχι όμως για δύο!). Οι απαιτήσεις του οργανισμού της για αύξηση της ενέργειας κυμαίνονται γύρω στο 15%, που σημαίνει ότι 500 θερμίδες παραπάνω την ημέρα είναι αρκετές. Καθώς προχωρεί η εγκυμοσύνη, πρέπει να τρώει περισσότερες φορές από και από λίγο, δηλαδή πέντε με έξι γεύματα την ημέρα αντί τριών. Αυτά χωνεύονται πιο εύκολα. Οι συσπάσεις του έντερου επιβραδύνονται κατά την εγκυμοσύνη κι έτσι το στομάχι αδειάζει με βραδύτερο ρυθμό και δεν πρέπει να επιβαρύνεται.

Η αύξηση του βάρους κατά την εγκυμοσύνη κυμαίνεται μεταξύ 9 - 13,5 κιλά και γίνεται συνήθως με τους εξής ρυθμούς:

0 - 3 μήνες	10%,	δηλαδή	1 - 1,3 κιλά.
3 - 5 μήνες	25%,	"	2,5 - 3,4 κιλά.
5 - 7 μήνες	45%,	"	4 - 6 κιλά.
7 - 9 μήνες	20%,	"	2 - 2,7 κιλά.

Μια έρευνα που έγινε πρόσφατα στην Αγγλία, απέδειξε ότι, στις περιπτώσεις που οι γυναίκες δεν τρέφονται σωστά όσον αφορά στη λήψη θερμίδων, βιταμινών και μεταλλικών αλάτων, ο δείκτης γεννήσεων ελλιποβαρών μωρών ήταν υψηλός. Από την άλλη μεριά, όταν οι μητέρες κέρδιζαν κανονικά βάρος, υπάρχει χαμηλότερη συχνότητα εμφάνισης σωματικών και διανοητικών ανωμαλιών. Τα παιδιά αυτά δείχνουν μεγαλύτερη αντοχή στα κρυολογήματα, στις πνευμονίες και στις βρογχίτιδες. Επίσης, παρουσιάζουν λιγότερες οστεομυικές ανωμαλίες και παθήσεις των δοντιών.

Ακόμα, έχει αποδειχτεί ότι η παράταση των οδυνών του τοκετού βρίσκεται σε απόλυτη συνάρτηση με τον τρόπο κατά τον οποίο έχει μεγαλώσει η μήτρα κατά την εγκυμοσύνη, πράγμα που εξαρτάται από τη σωστή διατροφή της μητέρας.

Στην περίπτωση που η γυναίκα είναι ελλιποβαρής, θα πρέπει να πάρει κατά την εγκυμοσύνη περισσότερα κιλά, έτσι ώστε να φτάσει στο ιδανικό της βάρος (μετά την εγκυμοσύνη). Ακόμα, οι υπέρβαρες γυναίκες πρέπει να προσέχουν γιατί έχει παρατηρηθεί ότι κατά περιόδους που έχουν κάνει κάποιες δίαιτες, έχουν χάσει κάποια κιλά αλλά τα έχουν ξαναπάρει. Αυτό έχει ταλαιπωρήσει τον οργανισμό τους και μπορεί πολλές φορές να έχουν ελλείψεις σε βιταμίνες και μέταλλα.

Δύο είναι οι κύριοι λόγοι που δεν πρέπει να βάζει πολλά κιλά μια έγκυος:

- 1) Η υπερβολική αύξηση του βάρους παρεμποδίζει την κυκλοφορία του αίματος και κουράζει την καρδιά.
- 2) Πολλές γυναίκες δυσκολεύονται να χάσουν αυτά τα παραπανίσια κιλά μετά τον τοκετό.