

Ready

Το περιοδικό της PEA Μαιευτικής Γυναικολογικής Κλινικής

**Προστασία & Φροντίδα
της Ευαίσθητης Περιοχής**

**Παιδί: Δυσανεξία
στη Λακτόζη**

**Άνοιξη &
Αλλεργική Ρινίτιδα**

**Αποτοξίνωση Χορτοφαγίας
1 εβδομάδας**



Ο τοκετός πλησιάζει...

Πώς να ξεπεράσω
την ανησυχία μου;



Θα γίνετε μαμά και νιώθετε πανευτυχής!

Τα συναισθήματα είναι πρωτόγνωρα, οι απορίες πολλές.

Η **Μαία** μας είναι εδώ για να σας στηρίξει και να σας συμβουλέψει.

Γίνετε μέλος σήμερα στο **Nutricia Club** και επωφεληθείτε από:



Δωρεάν επικοινωνία με τη **Μαία** μας



Δωρεάν online **σεμινάρια** και ενημερωτικά **e-mail**



Πρακτικά δώρα για εσάς και το μωρό σας



Επικοινωνήστε με τις
Ειδικούς της **NUTRICIA**



800 11 68800



club@nutricia.gr



Live Chat

Η **Nutricia**, ο ειδικός στη βρεφική και νηπιακή διατροφή, είναι στο πλάι σας σε όλα τα στάδια της εγκυμοσύνης και της μητρότητας και μοιράζεται μαζί σας την πολύχρονη εμπειρία της για ένα υγιές ξεκίνημα στη ζωή του μωρού σας.

Επισκεφθείτε το **www.nutricia.gr** και μάθετε περισσότερα για την εγκυμοσύνη και τη μητρότητα.

Το μητρικό γάλα είναι η ιδανική τροφή για το βρέφος. Η έναρξη διατροφής με μπιμπερό μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στο θηλασμό.



Realady

Εκδότης

Βαγγέλης Παπαλιός

Υπεύθυνη Ύλης

Αλεξία Ζερβούδη

Επιστημονική Επιμέλεια

Σωτήρης Μήτρου

Επιτροπή Marketing

Μαίρη Αποστολούδη,
Γιάννης Καλογήρου,
Μαριλία Νικολαΐδου

Νομικός Σύμβουλος

Βασίλειος Αυγερινός

Τμήμα Marketing

Μάρα Ρέντα,
Γεωργία Πιερρουτσάκου

Σύμβουλος

Εμπορικής Ανάπτυξης
Γιώργος Σακελλόπουλος

Υπεύθυνος Διαφήμισης

Πέτρος Τσάτσης

Special Project Managers

Αθηνά Αλαφούζου, Λίνα Δέδε
Αγάθη Ζορμπά

Υποδοχή διαφήμισης

Άννα Μηλιάδη

Υπεύθυνος Παραγωγής

Βασίλης Θυμιανός

Υπεύθυνος Σχεδιασμού

Χρήστος Κ. Πουλάκης

Υπεύθυνη λογιστηρίου

Πηνελόπη Χατζηδημητρίου

Φωτογράφος

Κώστας Τσακίρης

Εκδίδεται από την:

DIRECTION
ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ Α.Ε.
1993-2013 / 20 ΧΡΟΝΙΑ

Μικράς Ασίας 43, 152 33, Χαλάνδρι
Τηλ: 210 7712400, Fax: 210 7785097
email: direction@direction.gr,
www.direction.gr

Ιδιοκτησία

Ιδιωτική Κλινική PEA Γυναικολογική
Μ.Χ.Θ.Δ. Κλινική Α.Ε.
Λεωφ. Συγγρού 383 & Πεντέλης 17
Τ.Κ. 17564, Π. Φάληρο
Τηλ. 210 9495000, Fax: 210 9495999
Email: info@reamaternity.gr
www.reamaternity.gr
www.facebook.com/reamaternity

Όλα τα άρθρα έχουν εγκριθεί από την αρμόδια Επιτροπή Marketing της PEA και τους αντιπροσώπους της Επιστημονικής Επιτροπής της Κλινικής. Η επιστημονική ευθύνη των γραφομένων ανήκει στους συγγραφείς των άρθρων.

editorial

Πριν από ένα χρόνο κυκλοφόρησε το πρώτο μας τεύχος «Realady». Θέλαμε να φτιάξουμε ένα περιοδικό, που να απευθύνεται στη σύγχρονη, απαιτητική γυναίκα και που θα της έδινε με απόλυτη αξιοπιστία πληροφορίες και συμβουλές σε θέματα υγείας και ευ ζην.

Στην προσπάθεια αυτή συμμετείχαν ενεργά οι ιατροί - συνεργάτες της PEA, που μοιράστηκαν με τους αναγνώστες τις γνώσεις τους, ο κάθε ιατρός στον τομέα του, αλλά και την αμέριστη αγάπη για τον άνθρωπο, την αγάπη που αποτελεί κοινό παρονομαστή για όλους τους ανθρώπους της PEA Μαιευτικής Γυναικολογικής Κλινικής.

Η ανταπόκριση και τα θετικά σας σχόλια για την περιοδική μας έκδοση, επιβεβαίωσαν την πεποίθησή μας ότι δημιουργήσαμε έναν προσιτό και πολύ αγαπητό δίαυλο επικοινωνίας ανάμεσα στη PEA και σε εσάς.

Πιστοί στις αξίες μας, συνεχίζουμε να είμαστε δίπλα σας στις σημαντικές στιγμές της ζωής σας και να δίνουμε απαντήσεις στα ερωτήματά σας.

Για φέτος την άνοιξη σας ευχόμαστε πολλά χαμόγελα, αφήστε το χρώμα και το παιχνίδι να μπουν στη ζωή σας και να θυμάστε ότι «η απαισιοδοξία είναι θέμα διάθεσης. Η αισιοδοξία είναι θέμα επιλογής». Αποφασίστε να είστε ευτυχισμένοι, θα είναι η πιο σοβαρή απόφαση που πήρατε ποτέ.

Όλοι, εάν το θέλουμε πραγματικά, μπορούμε να βρίσκουμε τουλάχιστον από ένα λόγο κάθε ημέρα για τον οποίο να είμαστε ευτυχείς.

Realady

Ορθή Επανάληψη:

Ιδιαίτερα θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον κύριο Γιάννη Νίκα, μαιευτήρα - γυναικολόγο, συνεργάτη της PEA, για το άρθρο του με θέμα «Εμμηνοπαυση: η φυσική εξέλιξη στη ζωή της γυναίκας», που φιλοξενήθηκε στο προηγούμενο τεύχος μας.



Περιεχόμενα



10

ΓΥΝΑΙΚΑ & ΥΓΕΙΑ

06 ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ & ΦΡΟΝΤΙΔΑ
ΤΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗΣ
ΠΕΡΙΟΧΗΣ

10 ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ
ΡΙΝΙΤΙΔΑ

ΕΥ ΖΗΝ

14 ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ 1
ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΜΕ
ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑ

22 ΑΣΚΗΣΗ
& ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ



38

ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ

28 Η ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΣΤΗΝ
ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

32 ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟΣ
ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΤΡΙΜΗΝΟΥ

ΠΑΙΔΙ

38 Η ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ
ΣΤΗ ΛΑΚΤΟΖΗ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

44 ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ &
ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΖΩΗ

47 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ
ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ
ΔΙΑΘΕΣΗ



50

ΜΟΔΑ & ΟΜΟΡΦΙΑ

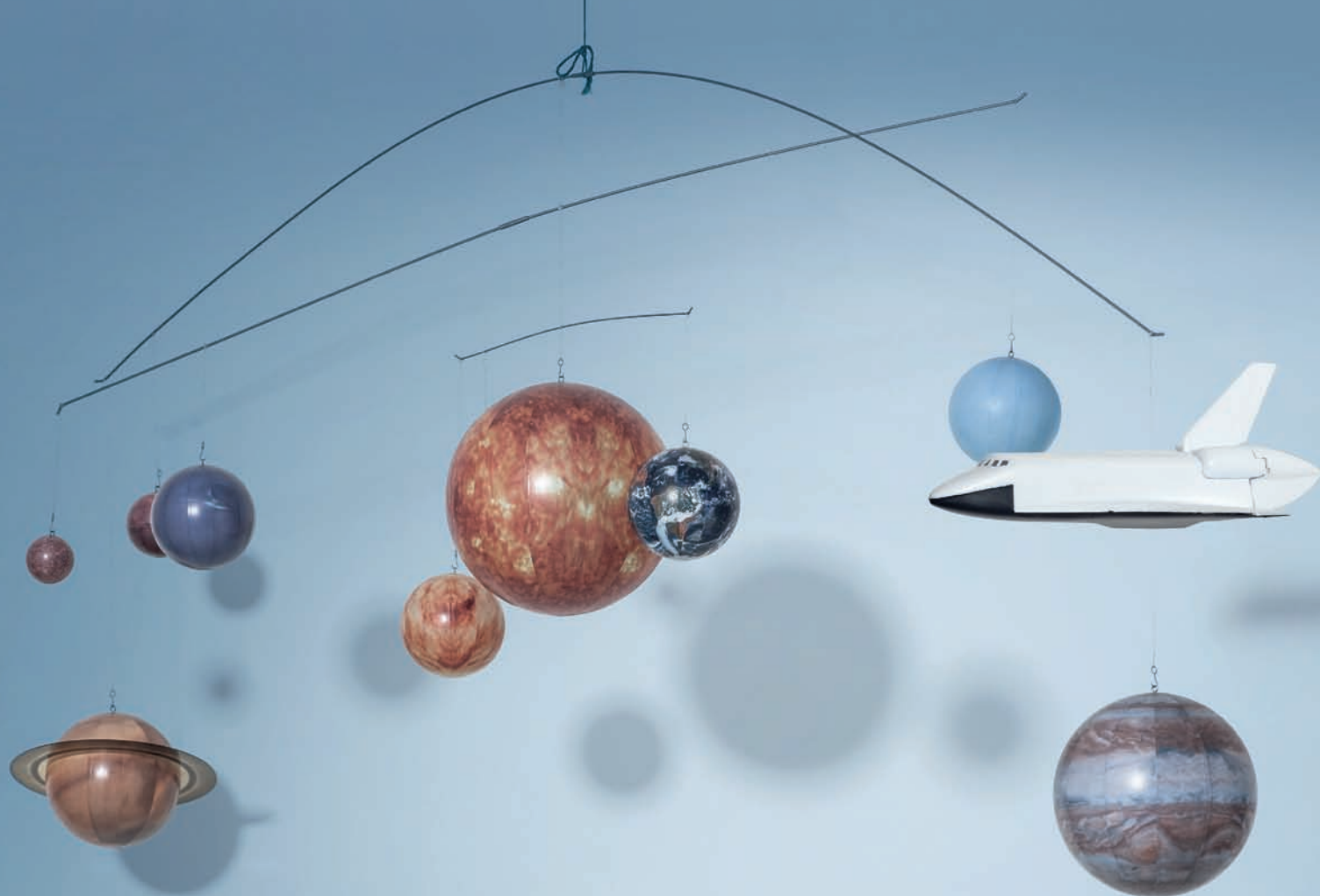
50 ΓΙΝΕ Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΟΥ
ΠΑΝΤΑ ΟΝΕΙΡΕΥΟΣΟΥΝ

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΡΕΑ

62 ΝΕΑ ΖΩΗ ΣΤΗ ΡΕΑ,
ΝΕΑ ΕΛΠΙΔΑ ΣΤΗ ΖΩΗ

64 ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΛΙΝΙΚΗΣ
ΡΕΑ ΚΑΤΑ ΤΕΜΟΣ





Αποστολή στον Άρη. Και στην Αφροδίτη. Και στο Δημήτρη, τη Μαρία, το Γιώργο...

The
Newtons
LABORATORY

**ΜΑΖΙ, ΕΝΙΣΧΥΟΥΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΗΣ «ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ»
ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΝΑΓΚΗ.**

Με κάθε νέο πρόγραμμα αποταμίευσης «ING ΠΕΙΡΑΙΩΣ Παιδί & Μέλλον», η Τράπεζα Πειραιώς και η ING προσφέρουν €5 για την ενίσχυση του πρώτου Κέντρου Φροντίδας Παιδιού της «Αποστολής» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών. Πληροφορίες στο 18 2 18.

ING  **ΠΕΙΡΑΙΩΣ**
ΠΑΙΔΙ & ΜΕΛΛΟΝ


αΠοcτoλή
βοήθησε να εκθ' αλλάξει η ζωή μας

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ



Σταθερή γιατί κινείται

The background of the page is a close-up photograph of several pink feathers. The feathers are soft and downy, with some showing the quill. They are arranged in a way that creates a sense of depth and texture, with some feathers in the foreground and others in the background.

Προστασία & Φροντίδα της ευαίσθητης περιοχής

Γράφει η Μαριλία Νικολαΐδου, μαιευτήρας – γυναικολόγος, συνεργάτης της ΡΕΑ

Η ΣΩΣΤΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΝΑ ΘΕΜΑ ΠΟΥ ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ. ΚΑΘΩΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΠΛΗΣΙΑΖΕΙ, ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΘΥΜΗΘΟΥΜΕ ΞΑΝΑ ΜΕΡΙΚΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ...

Τι εννοούμε λέγοντας «ευαίσθητη περιοχή»;

Ο όρος αυτός περιλαμβάνει τον κόλπο και τα έξω γεννητικά όργανα της γυναίκας, αλλά πολλές φορές εννοούμε όλη την περιοχή του εφηβαίου, της περιοχής δηλαδή που έχει τριχοφυΐα. Η ιδιαιτερότητα της περιοχής οφείλεται στο ότι υπάρχει η έκκριση των φυσιολογικών κολπικών υγρών, αλλά και η παρουσία της τριχοφυΐας, καθώς και στο ότι η περιοχή αυτή δεν έρχεται σε άμεση επαφή με τον αέρα. Αυτά τα στοιχεία πολλές φορές δημιουργούν καταστάσεις που απασχολούν και προβληματίζουν τις γυναίκες.

Ποιες είναι οι συχνότερες ενοχλήσεις που απασχολούν τις γυναίκες;

Αίσθημα καύσους και κνησμός στον κόλπο ή και εξωτερικά, δύσσομα και με περίεργα σε χρώμα κολπικά υγρά, κολπική ξηρότητα στις γυναίκες που βρίσκονται σε εμμηνόπαυση, αλλά και ξηρότητα δέρματος, δερματικοί ερεθισμοί.

Γιατί έχουμε κολπικά υγρά; Είναι φυσιολογικά; Πότε ανησυχούμε;

Από την έναρξη της εφηβείας και σε όλη τη διάρκεια της αναπαραγωγικής φάσης της γυναίκας εκκρίνονται υγρά από τους αδένες του κόλπου και του τραχήλου της μήτρας. Ρόλος τους είναι η εφύγρανση του κόλπου στη φάση της σεξουαλικής επαφής, αλλά και η προστασία του από μικρόβια. Τα κολπικά υγρά κατά τη διάρκεια του κύκλου αλλάζουν σύσταση και αυτό μπερδεύει πολλές φορές τις γυναίκες: στο πρώτο μισό του κύκλου είναι περισσότερο «διάφανα»

και υδαρή, ενώ στη φάση της ωοθυλλακιορρηξίας αυξάνουν ιδιαίτερα σε ποσότητα. Μετά την ωοθυλλακιορρηξία και μέχρι την έμμηνου ρύση γίνονται πυκνότερα και φαίνεται να αποκτούν μία λευκή χροιά. Οι αλλαγές αυτές είναι φυσιολογικές και τα υγρά δεν έχουν οσμή, ούτε και χρώμα άλλο πλιν του λευκού.

Αν τα υγρά έχουν χρώμα γκρι, πρασινωπό ή καφέ ή οσμή περίεργη, πρέπει να επισκεφθούμε το γιατρό. Σε αυτή την περίπτωση μπορεί να υπάρχει κάποια λοίμωξη στον κόλπο (κολπίτιδα).

Έχει «μικρόβια» ο κόλπος;

Ναι, ο κόλπος έχει τα δικά του «φιλικά» μικρόβια. Ονομάζονται φυσιολογική χλωρίδα και όπως λέει και ο όρος, η παρουσία τους στον κόλπο είναι φυσιολογική! Ο αριθμός τους είναι ιδιαίτερα μεγάλος και ανάμεσα σε αυτά υπάρχουν μύκητες, αιμόφιλος του κόλπου, σταφυλόκοκκοι, στρεπτόκοκκοι, γαλακτοβάκιλλοι κ.λπ.

Το περιβάλλον του κόλπου είναι όξινο (pH 4-4,5), γεγονός που οφείλεται στην παρουσία των γαλακτοβάκιλλων. Μεταβολές της οξύτητας του κόλπου και της χλωρίδας συμβαίνουν σε διάφορες περιπτώσεις: κατά τη διάρκεια του φυσιολογικού κύκλου, με τη λήψη αντιβιοτικών, στην εμμηνόπαυση και στην εγκυμοσύνη. Οι μεταβολές αυτές καθιστούν την περιοχή ευάλωτη στην προσβολή από μικρόβια ή στον υπερ-πολλαπλασιασμό των ήδη υπάρχοντων της φυσιολογικής χλωρίδας (π.χ. μυκητιασικές κολπίτιδες μετά τη

λήψη αντιβιοτικών), οδηγώντας στην εμφάνιση φλεγμονής του κόλπου.

Σε τι εξυπηρετεί η τριχοφυΐα;

Η παρουσία της τριχοφυΐας αποτελεί φραγμό στην είσοδο των μικροβίων, ταυτόχρονα όμως εμποδίζει και τον αερισμό της περιοχής.

Συχνές ερωτήσεις και οι απαντήσεις τους...

• Ο κνησμός και η αίσθηση καύσους στην περιοχή σημαίνουν πάντα κολπίτιδα;

Πολλές φορές ο κνησμός είναι στα έξω γεννητικά όργανα ή στο δέρμα και μπορεί να προκαλείται από μηχανικό ερεθισμό (στενά ρούχα) ή από χρήση σερβιέτας/σερβιετάκι. Τα συνθετικά εσώρουχα, καθώς και ακατάλληλα για την περιοχή προϊόντα καθαρισμού μπορεί να δημιουργήσουν τέτοια συμπτώματα.

• Πότε πρέπει να συμβουλευτώ το γιατρό;

Αν τα υγρά σας έχουν περίεργη οσμή ή και χρώμα, καλό είναι να επισκεφτείτε το γιατρό. Θα σας εξετάσει και πιθανότατα θα γίνει μία καλλιέργεια κολπικού υγρού, στην οποία θα φανεί αν και ποιο μικρόβιο σας έχει προκαλέσει τα συμπτώματα, και ποια είναι η κατάλληλη αγωγή. Αν υπάρχει ενόχληση εξωτερικά που επιμένει, θα πρέπει να εξετασθείτε προκειμένου να διαγνωσθεί το πρόβλημα και να γίνει η κατάλληλη θεραπεία.

• Τι γίνεται με την αποτρίχωση;

Η αποτρίχωση χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στην ευαίσθητη περιοχή. Το ξυραφάκι που χρησιμοποιείται συχνότερα πρέπει να είναι ατομικό και να τηρούνται οι κανόνες



Η ΣΥΧΝΗ ΠΛΥΣΗ ΜΕ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΙΟ ΕΙΔΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΒΑΣΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΒΟΗΘΑ ΣΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΜΟΛΥΝΣΕΩΝ. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΕΙΔΙΚΑ, ΗΠΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗ ΠΕΡΙΟΧΗ. ΣΤΟ ΕΜΠΟΡΙΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ ΠΟΛΥΑΡΙΘΜΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ, ΕΙΔΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ.

υγιεινής. Σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να εισέλθουν μικρόβια και να προκληθούν μολύνσεις και φλεγμονές στο δέρμα.

Η αποτρίχωση με κερί και με αποτρίχωτικές κρέμες είναι καλό να αποφεύγονται, καθώς μπορεί να προκαλέσουν εγκαύματα αλλά και φλεγμονή. Η ασφαλέστερη και περισσότερο υγιεινή μέθοδος αποτρίχωσης για την περιοχή είναι το Laser. Μετά την αποτρίχωση καλό είναι να χρησιμοποιείται κάποια ειδική κρέμα για την ευαίσθητη περιοχή.

• Μπορώ να κάνω κολπικές πλύσεις;

Αν ανήκετε στις γυναίκες που θέλουν να κάνουν κολπικές πλύσεις, αυτές πρέπει να γίνονται μόνο με ειδικά σκευάσματα, ειδικά σχεδιασμένα για αυτή τη χρήση. Στο εμπόριο κυκλοφορούν σκευάσματα με χαμομήλι, με σόδα κ.λπ., ανάλογα με την ηλικία και τις ανάγκες της γυναίκας. Απόλυτη αντένδειξη αποτελεί η πλύση με υγρά αντισηπτικά, που χρησιμοποιούνται για το δέρμα, καθώς καταστρέφουν τη φυσιολογική χλωρίδα του κόλπου.

• Μπορώ να χρησιμοποιώ σερβιετάκια και ταμπόν;

Καλό είναι να αποφεύγονται. Τα σερβιετάκια εμποδίζουν τον αερισμό της περιοχής, αυξάνοντας έτσι τη θερμοκρασία και προδιαθέτοντας για κολπίτιδες. Μπορεί επίσης να προκαλούν δερματικό ερεθισμό. Όσον αφορά στα ταμπόν, αν λόγω συνθηκών δεν μπορούμε να

αποφύγουμε τη χρήση τους, πρέπει τουλάχιστον να αλλάζονται συχνά.

• Πόσο συχνά να κάνω ντους όταν έχω περίοδο;

Όσο συχνότερα μπορώ! Η συχνή πλύση με νερό και κάποιο ειδικό για την περιοχή καθαριστικό αποτελεί βασικό στοιχείο υγιεινής και βοηθά στην αποφυγή μολύνσεων, καθώς το αίμα αποτελεί άριστο υλικό για την ανάπτυξη των μικροβίων.

Ευαίσθητη περιοχή και... καλοκαίρι!

Η αύξηση της θερμοκρασίας καθώς και οι καλοκαιρινές εξορμήσεις στην παραλία είναι παράγοντες που ευνοούν την ανάπτυξη κολπίτιδας, αλλά και δερματικών ερεθισμών της ευαίσθητης περιοχής. Τι είναι αυτό που πρέπει να προσέχουμε;

- Προσπαθούμε να μη μένουμε με το βρεγμένο μαγιό και αλλάζουμε κάνοντας πρώτα, αν μπορούμε, ένα ντους.
- Αποφεύγουμε το κάθισμα στην άμμο
- Χρησιμοποιούμε τη δική μας πετσέτα
- Πολλές φορές μπορεί να δημιουργηθεί τοπικός ερεθισμός στο δέρμα της περιοχής λόγω του αλατιού της θάλασσας και της άμμου, ιδιαίτερα αν δεν αλλάζουμε μαγιό. Στην περίπτωση αυτή κάνουμε πλύση με άφθονο δροσερό νερό και μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κάποια ειδική για την περιοχή καταπραϊντική κρέμα.

- Προσοχή στην πισίνα: αν δεν χλωριώνεται σωστά μπορεί να παρουσιαστούν λοιμώξεις, ενώ και το ίδιο το χλώριο μπορεί να προκαλέσει ερεθισμούς.

Βασικές αρχές για την περιποίηση της ευαίσθητης περιοχής

- Αποφεύγουμε τα συνθετικά εσώρουκα και τα στενά ρούχα. Δημιουργούν αύξηση της θερμοκρασίας στην περιοχή, δημιουργώντας, έτσι, περιβάλλον κατάλληλο για λοιμώξεις. Προτιμούμε βαμβακερά εσώρουκα.
- Αλλάζουμε συχνά εσώρουκα, δύο ή και τρεις φορές την ημέρα αν χρειάζεται (ιδιαίτερα το καλοκαίρι).
- Χρησιμοποιούμε προφυλακτικό στη σεξουαλική επαφή, για να αποτρέψουμε τυχόν μόλυνση από μικρόβια που προκαλούν κολπίτιδες ή και τραχηλίτιδες.
- Χρησιμοποιούμε ειδικά, ήπια προϊόντα καθαρισμού για την ευαίσθητη περιοχή. Στο εμπόριο κυκλοφορούν πολυάριθμα σκευάσματα, ειδικά για την κάθε ηλικία.
- Σε περίπτωση που πρέπει να λάβετε αντιβίωση, βάλτε στο διαιτολόγιό σας τουλάχιστον ένα γιαούρτι την ημέρα. Η αντιβίωση διαταράσσει την οξύτητα του κόλπου και σε πολλές γυναίκες εμφανίζεται μυκητιασική κολπίτιδα. ■

Ευαίσθητη περιοχή;

Φερθείτε της με ευαισθησία και LACTACYD®



ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΚΑΘΑΡΟ ΚΑΙ ΥΓΙΕΣ. ΤΟ ΙΔΙΟ ΚΑΙ Η ΕΥΑΙΣΘΗΤΗ ΠΕΡΙΟΧΗ. ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ, ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΡΟΥΤΙΝΑ ΠΟΥ ΤΗΝ ΠΡΟΦΥΛΑΣΣΕΙ ΑΠΟ ΕΡΕΘΙΣΜΟΥΣ, ΔΥΣΟΣΜΙΑ ΚΑΙ ΠΙΘΑΝΕΣ ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ. ΓΙ' ΑΥΤΟ, ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΟ LACTACYD.

Το Lactacyd Intimate Washing Lotion είναι ένα προϊόν ειδικά σχεδιασμένο για την ευαίσθητη περιοχή. Η ήπια, υποαλλεργική σύνθεσή του περιέχει βιολογικό L-γαλακτικό οξύ και ένα μείγμα συστατικών πλούσιο σε βιταμίνες και πρωτεΐνες που εξασφαλίζουν την τόσο απαραίτητη προστασία και την ισορροπία της ευαίσθητης περιοχής. Αποτέλεσμα: Αίσθηση άνεσης, δροσιάς και φρεσκάδας που διαρκεί. Η κλινικά αποδεδειγμένη απαλότητά του, χωρίς σαπούνι, αλκοόλ ή χρωστικές, καθιστά το Lactacyd Intimate Washing Lotion ιδανικό για τον καθημερινό καθαρισμό του εξωτερικού κοιλιακού βλεννογόνου στο ντους ή το μπάνιο. Αφροποιήστε και ξεβγάψτε καλά.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Πλένεστε εξωτερικά με προϊόντα εξειδικευμένα για την ευαίσθητη περιοχή
- Επιλέγτε φυσικά υφάσματα που αφήνουν το σώμα να αναπνέει
- Αφουγκραστείτε το σώμα σας για «ύποπτα» συμπτώματα
- Επισκεφθείτε την τουαλέτα πριν και μετά τη σεξουαλική επαφή
- Καθιερώστε τις ετήσιες επισκέψεις στον γυναικολόγο



LACTACYD®

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗ ΠΕΡΙΟΧΗ

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ
& ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΑ
ΕΛΕΓΜΕΝΟ



Αλλεργική Ρινίτιδα

Γράφει ο Ελευθέριος Β. Μαργαρίτης, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος ενηλίκων - παιδών, MD, PhD, MSc, συνεργάτης Τμήματος ΩΡΛ της ΡΕΑ

Η ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ ΤΟ 15%-20% ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ, ΕΝΩ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 40 ΧΡΟΝΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΤΑΙ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΗΣ. Η ΝΟΣΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΒΑΛΕΙ ΑΤΟΜΑ ΑΠΟ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΕΣ, ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΣΕ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΒΑΘΜΟ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ, ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ, ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑ, ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ, ΥΠΟΒΑΘΜΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ.

Τι είναι η αλλεργική ρινίτιδα και ποια τα αίτιά της;

Αλλεργική ρινίτιδα είναι η φλεγμονή η οποία εκδηλώνεται στο ρινικό βλεννογόνο μετά από έκθεση σε αλλεργιογόνα, δηλαδή ουσίες που, ενώ συνήθως δεν προκαλούν συμπτώματα, σε ορισμένους ανθρώπους πυροδοτούν μια αντίδραση υπερευαισθησίας. Αυτές οι αλλεργιογόνες ουσίες μπορεί να είναι γύρη από άνθη, φυτά ή χόρτα, σκόνη (ακάρεα), τρίχωμα ζώων, έντομα, μύκητες, ορισμένα φάρμακα κ.ά. Η επαφή τους με το ρινικό βλεννογόνο προκαλεί την ενεργοποίηση κυττάρων (ηωσινόφιλων, μαστοκυττάρων, Τ κυττάρων) και την έκκριση ουσιών (ισταμίνη, κυτοκίνες, χημοκίνες), που προκαλούν τη φλεγμονώδη αντίδραση της μύτης.

Η αυξανόμενη επίπτωσή της αποδίδεται και στο σύγχρονο περιβάλλον με την έντονη παρουσία ρύπων από τη βιομηχανία και τα αυτοκίνητα. Η επαγγελματική έκθεση σε ερεθιστικούς παράγοντες μπορεί να επιβαρύνει τη ρινίτιδα. Επιπλέον, το κάπνισμα, ακόμα και το παθητικό, καθώς και η σημερινή διατροφή, ενοχοποιούνται για την παρουσία

της νόσου. Σαφώς αναγνωρισμένος επιβαρυντικός παράγοντας είναι και το οικογενειακό ιστορικό.

Ποια είναι τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας;

Οι ασθενείς παραπονιούνται για δυσκολία στην αναπνοή από τη μύτη (ρινική συμφόρηση), η οποία ενδέχεται να δυσκολεύει και τον ύπνο. Επιπλέον υπάρχει καταρροή, συνήθως διαυγής, η οποία μερικές φορές γίνεται αντιληπτή και οπισθορινικά, προκαλώντας βήχα. Έντονα ενοχλητικός είναι και ο κνησμός της μύτης, καθώς και οι πολλοί πταρμοί (φτερνίσματα), ενώ μπορεί να υπάρχει διαταραχή στην όσφρηση (υποσμία ή ανοσμία).

Η αλλεργική ρινίτιδα, με βάση τη βαρύτητα των συμπτωμάτων μπορεί να χαρακτηριστεί ήπια, όπου οι ενοχλήσεις δεν είναι σημαντικές, ενώ αν επηρεάζεται η καθημερινή δραστηριότητα και ο ύπνος, θεωρείται μέτρια ή βαριά. Επιπλέον, η διάρκεια των συμπτωμάτων διακρίνει την αλλεργική ρινίτιδα σε διαλείπουσα (εποχιακή), όταν η διάρκειά τους είναι μικρότερη από 4 εβδομάδες ή 4 ημέρες ανά εβδομάδα, ενώ σε αντίθετες

περιπτώσεις θεωρείται συνεχής (ολοετής).

Επιδημιολογικές μελέτες δείχνουν ότι συχνά η αλλεργική ρινίτιδα και το άσθμα συνυπάρχουν. Η σύγχρονη πλέον αντίληψη θεωρεί και τις δύο παθήσεις ως μορφές της ίδιας νόσου, της «νόσου του κοινού αεραγωγού». Ορισμένες φορές συνυπάρχουν και συμπτώματα από τα μάτια, όπως κνησμός και επιφορά (δακρύρροια). Η συσχέτιση της αλλεργικής ρινίτιδας με την οξεία και τη χρόνια ρινοκολπίτιδα (ιγμορίτιδα) επιβεβαιώνεται από αρκετά δεδομένα, ενώ τα στοιχεία δεν είναι τόσο σαφή για τη συσχέτισή της με τους πολύποδες της μύτης και τη μέση ωτίτιδα.

Πώς γίνεται η διάγνωση;

Η διάγνωση της αλλεργικής ρινίτιδας βασίζεται καταρχήν στην αναγνώριση των χαρακτηριστικών συμπτωμάτων της. Πολύ συχνά ο ίδιος ο ασθενής περιγράφει τις ενοχλήσεις μόλις έρθει σε επαφή με το αλλεργιογόνο, π.χ. σκόνη, γύρη. Η ακριβής μελέτη του ιστορικού μπορεί να δώσει πολύ ακριβή εικόνα για τα αίτια και τη βαρύτητα της ρινίτιδας. Η εξέταση της μύτης είναι



απαραίτητη, ακόμη και σε ήπια διαλείπουσα (εποχιακή) αλλεργική ρινίτιδα. Η χρήση ενδοσκοπίου ρινός για την άμεση επισκόπηση του βλεννογόνου της μύτης, μας δίνει πολύτιμες πληροφορίες για την κατάστασή του, ενώ ταυτόχρονα μπορούν να διαγνωστούν συνυπάρχουσες παθήσεις όπως σκολιωτικό («στραβό») διάφραγμα, πολύποδες ρινός κ.ά.

Επιπλέον, μπορούν να εκτελεστούν οι δερματικές δοκιμασίες νυγμού, για την επιβεβαίωση της διάγνωσης. Οι δοκιμασίες αυτές περιλαμβάνουν την έγχυση γνωστών αλλεργιογόνων στο δέρμα και την παρακολούθηση της τοπικής του αντίδρασης σε αυτές. Εκτός από τα δερματικά test, μπορούν να μετρηθούν στο αίμα ειδικές ανοσοσφαιρίνες (IgE), έναντι των αλλεργιογόνων, με παρόμοια διαγνωστική αξία.

Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΚΡΙΝΕΙ ΤΗΝ ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ ΣΕ ΕΠΟΧΙΑΚΗ, ΟΤΑΝ ΔΗΛΑΔΗ Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΚΡΟΤΕΡΗ ΑΠΟ 4 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ Ή 4 ΗΜΕΡΕΣ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ, ΕΝΩ ΣΕ ΑΝΤΙΘΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΟΛΟΕΤΗΣ.

Υπάρχει θεραπεία για την αλλεργική ρινίτιδα;

Η αλλεργική ρινίτιδα είναι μια χρόνια πάθηση που απαιτεί χρόνια θεραπεία. Όπως για την αρτηριακή υπέρταση χορηγούνται φάρμακα σε χρόνια βάση, έτσι και για την ολοετή ρινίτιδα χρειάζεται συνεχής αγωγή. Η εξήγηση της νόσου και η εκπαίδευση των ασθενών αποτελούν τη βασική

αρχή στην αντιμετώπιση της αλλεργικής ρινίτιδας. Η επιλογή της θεραπείας εξαρτάται από τη διάρκεια και τη βαρύτητα της ρινίτιδας.

Η αποφυγή της έκθεσης στα υπεύθυνα αλλεργιογόνα μπορεί να βελτιώσει τα συμπτώματα. Παρ' όλη την ορθή λογική αυτού του μέτρου, η αποτελεσματικότητά του δεν έχει τεκμηριωθεί, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις δεν είναι και εφικτή η πλήρης αποφυγή τους, π.χ. της γύρης ορισμένων φυτών.

Η αποτελεσματικότερη φαρμακευτική αγωγή για όλες τις μορφές αλλεργικής ρινίτιδας είναι τα ενδορινικά κορτικοστεροειδή (ρινικά σπρέι κορτιζόνης). Μετά από λίγες ημέρες εφαρμογής βελτιώνουν τη ρινική απόφραξη. Μεγάλες μελέτες έχουν αποδείξει την ασφάλειά τους για μεγάλο χρονικό διάστημα



χρήσης, καθώς παρουσιάζουν ελάχιστες τοπικές αντιδράσεις. Από την άλλη πλευρά, τα ενδορινικά αποσυμφορητικά-συμπαθομιμικά βελτιώνουν την αναπνοή, αλλά η χρήση τους πέραν των 10 ημερών προκαλεί φαρμακευτική ρινίτιδα.

Τα αντισταμινικά που παίρνουμε από το στόμα μπορούν να βοηθήσουν την καταρροή, αλλά όχι την απόφραξη, ενώ θα πρέπει να προτιμούνται τα νεότερης γενιάς, καθώς οι ανεπιθύμητες ενέργειές τους είναι λιγότερες. Τα τοπικά αντισταμινικά αποτελούν μια νέα και ελπιδοφόρο θεραπεία με ελάχιστες τοπικές παρενέργειες. Από την άλλη, οι ρινικές πλύσεις με φυσιολογικό ορό είναι σημαντικές και βοηθούν τη μηχανική απομάκρυνση των ερεθιστικών παραγόντων.

Οι ανταγωνιστές των υποδοχέων των λευκοτριενίων είναι

αποτελεσματικά φάρμακα για τους αλλεργικούς ασθενείς και αρκετά ανεκτά. Επιπλέον φάρμακα που χρησιμοποιούμε, είναι τα χρωμονικά και τα αντιχολινεργικά, για την αντιμετώπιση της επιπεφυκίτιδας και της ρινόρροιας αντίστοιχα.

Η χειρουργική παρέμβαση έχει θέση όταν συνυπάρχει ανατομικό «εμπόδιο», όπως σκολίωση του ρινικού διαφράγματος και υπερτροφία των ρινικών κογχών.

Τέλος, οι ασθενείς οι οποίοι δεν ανταποκρίνονται στην αγωγή και έχουν συγκεκριμένη αλλεργία, είναι υποψήφιοι για ανοσοθεραπεία. Σε αυτή χορηγούμε σταδιακά αυξανόμενες δόσεις του αλλεργιογόνου υποδορίως ή υπογλωσσίως, ώστε να απευαισθητοποιήσουμε το ρινικό βλεννογόνο.

Η ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΣΥΧΝΗ ΠΑΘΗΣΗ ΜΕ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΠΙΠΤΩΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ. Η ΕΓΚΑΙΡΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΚΑΙ Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΟ ΘΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.

Η αλλεργική ρινίτιδα είναι μια συχνή πάθηση με σημαντικές επιπτώσεις στην καθημερινότητα των ασθενών. Η έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων και η αναζήτηση βοήθειας από τον ιατρό, ξεκινώντας από τον ωτορινολαρυγγολόγο, θα οδηγήσει στη διάγνωση και την έναρξη της κατάλληλης θεραπείας. ■

Επανάσταση!

η φροντίδα του βρεφικού δέρματος δεν θα είναι ποτέ ξανά η ίδια ...



PROTECT
BABY'S SKIN
TODAY AND
FOR TOMORROW



**ΝΕΟ ΚΑΤΟΧΥΡΩΜΕΝΟ
ΔΡΑΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ**
Διαφυλάσσει την πλούσια
πηγή κυττάρων του δέρματος



92%
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
ΦΥΣΙΚΗΣ
ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

κατά μέσο όρο

0%
PARABEN
PHTHALATE
PHENOXYETHANOL

ΝΕΕΣ ΑΚΟΜΗ
ΠΙΟ ΦΥΣΙΚΕΣ
ΣΥΝΘΕΣΕΙΣ

Μάθετε περισσότερα
για τη φροντίδα του
βρεφικού δέρματος:



Rebirth
www.mustela.com

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

Exelixis
healthcare

Αποκλειστικός διανομέας:
Εξέλιξη Α.Ε.
Τηλ.: 215 215 7610



www.mustela.com.gr



www.facebook.com/mustelagreece

MUSTELA®. Ο ειδικός του δέρματος του βρέφους, του παιδιού και της μέλλουσας μητέρας.

mustela®

A close-up portrait of a young woman with long, wavy blonde hair and blue eyes. She is smiling broadly, showing her teeth, and holding a silver fork with a piece of green broccoli in her mouth. The background is a plain, light blue-grey color.

Αποτοξίνωση 1 εβδομάδας με... χορτοφαγία!



Γράφει η **Αφροδίτη Μακρή**, συνεργάτης του Κέντρου Διατροφολογικής Υποστήριξης & Διαιτολογίας της ΡΕΑ

ΜΕ ΤΟΝ ΟΡΟ «ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑ» ΝΟΕΙΤΑΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ, ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΟΠΟΙΑΣ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΛΗΡΗΣ ΑΠΟΧΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΛΕΥΚΟΥ Ή ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΠΟΥΛΕΡΙΚΩΝ, ΤΩΝ ΨΑΡΙΩΝ, ΠΑΡΑΓΩΓΩΝ ΑΥΤΩΝ, ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΠΟΥ ΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ.

Όστούσο και ταυτοχρόνως με τον αρχικό **πλήρη αποκλεισμό** του κρέατος, των πουλερικών και των ψαριών στην «πρωτογενή» τους μορφή, η χορτοφαγία μπορεί να λάβει διάφορες μορφές και να διαιρεθεί σε κατηγορίες, ανάλογα με τα παράγωγα των ανωτέρω τροφών και των υποπροϊόντων αυτών, τα οποία μπορούν να περιλαμβάνονται στο διαιτολόγιο ενός χορτοφάγου.

- **Γαλακτο-χορτοφαγία:** Οι γαλακτο- χορτοφάγοι δεν τρώνε κρέας, αυγά ή ψάρια, αλλά καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα.
- **Γαλακτο-αυγο-χορτοφαγία:** Οι γαλακτο-αυγο-χορτοφάγοι καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα και αυγά. Αυτή η κατηγορία είναι η πιο κοινή κατηγορία χορτοφαγίας στο δυτικό κόσμο, σύμφωνα με παγκόσμιες έρευνες.
- **Γαλακτο-αυγο-θαλασσινό χορτοφαγία:** Είναι μία κατηγορία «ήπιας μορφής» χορτοφαγίας, καθότι καταναλώνονται γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά, ψάρια και ενδεχομένως οστρακόδερμα, αλλά κανέναν άλλο τύπο κρέατος, πουλερικών και ψαριών.
- **Αυγο-χορτοφαγία:** Οι αυγο-χορτοφάγοι δεν καταναλώνουν κανένα ζωικό προϊόν και προϊόν ζωικής προέλευσης, παρά μόνο αυγά.
- **Αυστηρή χορτοφαγία:** Οι

αυστηρά χορτοφάγοι (γνωστοί ως vegans) δεν καταναλώνουν κανένα ζωικό προϊόν, όπως το κρέας, το ψάρι, το κοτόπουλο καθώς επίσης και κανένα από τα παράγωγά τους ή τα υποπροϊόντα τους, όπως τα αυγά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το μέλι.

Η υιοθέτηση ενός τέτοιου διατροφικού προτύπου, γνωστού από την αρχαιότητα, συνδέεται κυρίως με θρησκευτικούς ή ιδεολογικούς λόγους. Αποτελεί θεμέλιο για έναν τρόπο ζωής που έχει στόχο την αποτοξίνωση του σώματος αλλά και την κάθαρση (π.χ. περίοδος νηστείας).

Στις μέρες μας, το φαινόμενο της χορτοφαγίας διαδίδεται ολοένα και περισσότερο. Σύμφωνα με πληθώρα ερευνών, η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος σχετίζεται με την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαφόρων ειδών καρκίνων, ενώ μία χορτοφαγική διατροφή συνδέεται άμεσα με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης αντίστοιχων νοσημάτων. Οι χορτοφάγοι εμφανίζουν χαμηλότερες τιμές χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεϊνών χοληστερόλης (LDL), ενώ παρατηρείται μείωση της αρτηριακής πίεσης και χαμηλότερα ποσοστά εμφάνισης διαβήτη τύπου 2. Επιπλέον, οι χορτοφάγοι τείνουν να έχουν χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος και χαμηλότερα συνολικά ποσοστά εμφάνισης όγκου.

Είναι όμως ασφαλής η διατήρηση ενός τέτοιου προτύπου διατροφής για μεγάλο χρονικό διάστημα; Τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια της κύησης και του θηλασμού; Υπάρχει πιθανότητα έλλειψης βασικών θρεπτικών συστατικών; Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες και δημοσιεύσεις, ένα καλά σχεδιασμένο πρόγραμμα χορτοφαγικής διατροφής μπορεί να καλύψει τις ανάγκες σε βασικά θρεπτικά συστατικά, σε όλα τα στάδια της ζωής ενός ατόμου, συμπεριλαμβανομένων των περιόδων κύησης, γαλουχίας, βρεφικής, παιδικής, εφηβικής ηλικίας ακόμα και αθλητών.

ΤΟ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΔΩΣΕΙ ΠΟΛΛΑ ΟΦΕΛΗ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΚΑΙ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΕΙ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΕΦΟΣΩΝ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΑΙ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΕΝΑ ΣΩΣΤΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ.

Το πρότυπο της χορτοφαγίας προσφέρει μια πλειάδα διατροφικών πλεονεκτημάτων, όπως μειωμένη πρόσληψη κορεσμένου λίπους, χοληστερόλης και πρωτεΐνης ζωικής προέλευσης, ενώ είναι αυξημένο σε υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, μαγνήσιο, κάλιο, φολικό οξύ, αντιοξειδωτικά, φυτοχημικά και βιταμίνες C και E. Σε πολλές βέβαια περιπτώσεις -ανάλογα την κατηγορία χορτοφαγίας και το στάδιο ζωής- καθίσταται αναγκαία η λήψη συμπληρωμάτων διατροφής ή η κατανάλωση εμπλουτισμένων σε Βιταμίνη B12, Βιταμίνη D,



**ΕΝΑ ΚΑΛΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ
ΚΑΛΥΨΕΙ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ
ΒΑΣΙΚΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ,
ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ
ΖΩΗΣ ΕΝΟΣ ΑΤΟΜΟΥ,
ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ
ΠΕΡΙΟΔΩΝ ΚΥΗΣΗΣ, ΓΑΛΟΥΧΙΑΣ,
ΒΡΕΦΙΚΗΣ, ΠΑΙΔΙΚΗΣ, ΕΦΗΒΙΚΗΣ
ΗΛΙΚΙΑΣ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΩΝ.**

ασβέστιο, ψευδάργυρο και ενίοτε ριβοφλαβίνη τροφών για την κάλυψη των αναγκών. Είναι απαραίτητο, επομένως, η διατροφή να είναι επαρκής σε θρεπτικά συστατικά.

- Πιο συγκεκριμένα, για την κάλυψη των **πρωτεϊνικών αναγκών** χρησιμοποιούνται, ως επί τω πλείστον, πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης που βρίσκονται κυρίως σε τρόφιμα, όπως τα όσπρια (προϊόντα σόγιας, φασόλια κ.α.), τα δημητριακά (πηγή πρωτεϊνών χαμηλής βιολογικής αξίας) το γάλα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά - εάν καταναλώνονται.
- Για τη **Βιταμίνη B12** ενδείκνυται το αυγό, το γάλα, τα εμπλουτισμένα δημητριακά ή το εμπλουτισμένο γάλα σόγιας.
- Για την επαρκή πρόσληψη **Βιταμίνης D** προτείνεται η κατανάλωση τροφών, όπως αυγά, εμπλουτισμένα δημητριακά και εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά προϊόντα ή εμπλουτισμένο γάλα σόγιας.

- Για την πρόσληψη **Ασβεστίου**, βασικότερη πηγή είναι το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα ή το εμπλουτισμένο σε ασβέστιο γιαούρτι σόγιας και το τόφου, ενώ ακόμη συναντάται σε ξηρούς καρπούς (ήτοι αμύγδαλα), λαχανικά (όπως μπρόκολο, λάχανο), φρούτα (όπως αποξηραμένα σύκα, πορτοκάλι).
- Για το **Σίδηρο** σημαντικότερη πηγή είναι τα όσπρια (όπως φασόλια σόγιας, κόκκινα φασόλια, ρεβίθια), τα οποία αποτελούν πηγή μη αιμικού σιδήρου, καθιστώντας την απορρόφησή του από τον οργανισμό πιο ευαίσθητη. Συνοδεύστε με τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C για καλύτερη απορρόφησή του.
- Τον **Ψευδάργυρο** αναζητήστε τον κυρίως σε όσπρια, προϊόντα σόγιας, ξηρούς καρπούς (όπως αμύγδαλα, φιστίκια), αρακά, κ.α. Παρ' όλο που η περιεκτικότητά του στα λαχανικά και στα φρούτα παρουσιάζεται αυξημένη, η βιοδιαθεσιμότητά του δεν είναι

υψηλή, δηλαδή δεν απορροφάται και δεν χρησιμοποιείται σε ικανοποιητικά επίπεδα από τον οργανισμό, καθώς θεωρείται ότι η κατανάλωση ζωικής προέλευσης πρωτεΐνης ενισχύει την απορρόφησή του.

- Για τα **Ω-3 λιπαρά** οξέα κυριότερες πηγές ω-3 αποτελούν ο λιναρόσπορος, τα καρύδια, τα φασόλια σόγιας και το τόφου.
- Απαραίτητη θεωρείται και η αυξημένη πρόσληψη σε **Βιταμίνη A**, η οποία συναντάται κυρίως στη γλυκοπατάτα, στα καρότα και στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Συμπερασματικά, το χορτοφαγικό πρότυπο διατροφής μπορεί να προσδώσει πολλά οφέλη στον οργανισμό και να αποτελέσει μία καλή αποτοξίνωση για το σώμα μας εφόσον ακολουθείται και εφαρμόζεται ένα σωστά σχεδιασμένο διαιτολόγιο, που καλύπτει τόσο τις ενεργειακές ανάγκες του ατόμου, όσο και τις ανάγκες του σε μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά. ■

Ζήσε στο πιο όμορφο σώμα σου!

Ρόφημα σόγιας Alpro φυσική γεύση.
Πλούσιο σε ασβέστιο, βιταμίνες

B2

B12

D

χωρίς ζωικά λιπαρά.



Στην Alpro, φροντίζουμε να προσφέρουμε νόστιμες, θρεπτικές και υγιεινές επιλογές φυτικών ροφημάτων, εμπλουτισμένα με βιταμίνες

- B2** απαραίτητη για την καλή λειτουργία μιας σειράς από λειτουργίες μεταβολισμού όπως για παράδειγμα στη υγεία του δέρματος και των μαλλιών.
- B12** απαραίτητη για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, σημαντική στην εξασφάλιση της αποτελεσματικής λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος.
- D** ευνοεί την απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου για υγιή οστά.

Επισκεφθείτε το www.alpro.com/gr και δείτε περισσότερες επιλογές φυτικών ροφημάτων & επιδορπίων Alpro.

stay curious



enjoy plant power



Flan Parisien

Ένα γευστικό ταξίδι στο Παρίσι! Φλαν Παριζιέν από τη Ζαχαροπλάστη Παρασκευή Κοκκινομάλη και το Σεφ της Κλινικής ΡΕΑ Κυριάκο Κιόρογλου.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ (ΠΑΤ ΣΟΥΚΡΕ):

- 250 γρ. βούτυρο
- 5 γρ. αλάτι
- 125 γρ. ζάχαρη
- 3 αυγά
- 1 δόση βανίλια
- 500 γρ. αλεύρι
- 3 γρ. baking
- ξύσμα από φρέσκο μυρωδάτο λεμονάκι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ (ΦΛΑΝ):

- 500 γρ. γάλα
- 125 γρ. κρέμα γάλακτος
- 125 γρ. ζάχαρη
- 50 γρ. κορν φλάουερ
- 5 κρόκους αυγού
- 1 βανίλια

Εκτέλεση!

Ανακατεύουμε την κρέμα γάλακτος με τη ζάχαρη και το κορν φλάουερ και ρίχνουμε τη βανίλια. Ρίχνουμε σιγά σιγά τους κρόκους των αυγών και προσθέτουμε το γάλα, μέχρι το μείγμα να πήξει.

Έχουμε προψήσει τη ζύμη (την πατ σουκρέ) και προσθέτουμε την κρέμα στη βάση.

Ψήνουμε στο φούρνο περίπου για 25 λεπτά στους 180°.



ΡΕΑ
ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ
ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗ
ΚΛΙΝΙΚΗ

Γεννήθηκε για εσάς!

Γυναικολογικές & Μαιευτικές Υπηρεσίες	Πλαστική & Γενική Χειρουργική	Διαγνωστικά Τμήματα & Εργαστήρια	Εξειδικευμένα Κέντρα
- Φυσιολογικοί Τοκετοί & Καισαρικές Τομές - Μαιευτικοί & Γυναικολογικοί Υπέρηχοι - Γυναικολογική Χειρουργική - Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών (I, II, III Επιπέδου) - Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ)	- Πλαστική Αισθητική & Επανορθωτική Χειρουργική - Λαπαροσκοπική Χειρουργική - Τμήμα ΩΡΛ - Τμήμα Λειτουργικής Ρινοπλαστικής - Αγγειολογικό Τμήμα	- Μικροβιολογικό / Ανοσολογικό / Αιματολογικό / Ορμονολογικό - Τμήμα Ιατρικών Απεικονίσεων (Ανοικτός Μαγνητικός Τομογράφος / Αξονικός Τομογράφος 64 τομών) - Παθολογοανατομικό	- Κέντρο Μαστού – Κλινική Μαστού - Ουρογυναικολογικό Τμήμα - Κέντρο Διατροφικής Υποστήριξης & Διαιτολογίας

ΡΕΑ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗ – ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ – ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ – ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ

Λ. Συγγρού 383 & Πεντέλης 17, Τ.Κ. 175 64 Π. Φάληρο, Αθήνα

Τηλ.: 210 9495000, Fax: 210 9495999, www.reamaternity.gr

Tumbao Zumba Capoeira



ΤΟ TUMBAO, Η ZUMBA ΚΑΙ Η CAPOEIRA ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΤΡΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΗΜΟΦΙΛΕΣΤΕΡΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΕ ΟΣΟΥΣ ΑΓΑΠΟΥΝ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΑ ΤΟ ΧΟΡΟ!

Τα προγράμματα που εμπεριέχουν το χορό στη φιλοσοφία τους, είναι ιδανικά για όσους βρίσκουν... άτονες τις επιδαπέδιες ασκήσεις και αναζητούν πιο διασκεδαστικές μορφές αερόβιας άθλησης από τον κοινό διάδρομο ή το συμβατικό αερόμπικ! Ο χορός γυμνάζει όλο το σώμα μας χωρίς να το καταπονεί με βάρη, αλλά συνάμα προσφέρει εξαιρετική άσκηση για το μυαλό μας, τόσο σε επίπεδο μνήμης όσο και σε επίπεδο κοινωνικότητας, αφού απαιτεί να θυμόμαστε τα σωστά βήματα, να συνεργαζόμαστε και να

συγχρονιζόμαστε με τους άλλους χορευτές.

Tumbao, «μιλά στην καρδιά»

Το Tumbao συνδυάζει αεροβική άσκηση με εκφραστικές κινήσεις του σώματος και τεχνικές χορού σε latin ρυθμούς (salsa, meringue κ.ά). Είναι ευεργετικό για τη φυσική κατάσταση και την κινητική έκφραση και προέρχεται από τη Νότιο Αμερική, συγκεκριμένα από την εξωτική Βενεζουέλα. Το Tumbao, λένε, «μιλά στην καρδιά». Ο χορός αυτός

Η πιο αληθινή έκφραση των ανθρώπων είναι μέσω του χορού τους και της μουσικής τους. Το σώμα δε λέει ποτέ ψέματα.
Agnes de Mille.

Zumba, η εξέλιξη του αερόμπικ;

Η Zumba γίνεται ολοένα και πιο δημοφιλής στο ευρύ κοινό και για πολλούς συμβολίζει την εξέλιξη του αερόμπικ. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα γυμναστικής, κατά τη διάρκεια του οποίου εναλλάσσονται αργοί και γρήγοροι ρυθμοί, καθιστώντας το ιδιαίτερα δυνατό στην καύση θερμίδων, με πολλαπλά οφέλη για την υγεία. Γυμνάζει όλο το σώμα με έμφαση, λόγω των λατίν ρυθμών, στους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της αντοχής του μυϊκού συντονισμού, της ευλυγισίας και του κυκλοφορικού, ενδυναμώνοντας την καρδιά και τους πνεύμονες. Η Zumba δημιουργεί ευχάριστη διάθεση και μειώνει το στρες. Σε αντίθεση με το Tumbao, οι χορευτικές φιγούρες που υιοθετεί το γυμναστικό πρόγραμμα προέρχονται από μεγάλη μουσική ποικιλία, όπως χιπ-χοπ, σάμπα, σάλσα, μάμπο, λάτιν, αλλά ακόμα και χορό της κοιλάς και Bollywood ρυθμούς! Ωστόσο, η προέλευση της Zumba είναι από τη Λατινική Αμερική και συγκεκριμένα την Κολομβία. Τα βήματα είναι απλά και οι κινήσεις μικρές, σε ευθείες γραμμές.

Capoeira, μια «προσευχή» για ειρήνη

Η Capoeira θυμίζει περισσότερο «χορευτική πάλη», καθώς εμπεριέχει στοιχεία από πολεμική τέχνη, αλλά εκφράζει και στοιχεία παιχνιδιού και ακροβασίας. Το μυστικό της Capoeira είναι η φιλοσοφία της. Όταν ρωτήθηκε ένας μεγάλος δάσκαλος της Capoeira, ο Mestre Sombra, για τον ακριβή ορισμό της τέχνης αυτής, τι δηλαδή είναι η Capoeira, αυτός απάντησε ότι «η Capoeira είναι μια προσευχή». Στην πραγματικότητα η Capoeira υπήρξε μέσο αυτοάμυνας των Αφρικανών σκλάβων που έφταναν σε ακραίες συνθήκες διαβίωσης στη Βραζιλία και μέσα με



Η CAROEIRA ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΡΗΝΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ. ΜΙΑ «ΑΪΛΗ» ΜΟΡΦΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ, ΠΟΥ ΚΛΗΡΟΔΟΤΗΘΗΚΕ ΑΠΟ ΠΑΤΕΡΑ ΣΕ ΓΙΟ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΕ ΣΙΓΑ ΣΙΓΑ, ΑΠΟ ΤΗ ΜΙΑ ΓΕΝΙΑ ΣΤΗΝ ΑΛΛΗ.

τη μέρα αναγκάζονταν να χτίζουν, με όσα μέσα διέθεταν, μέσα προστασίας για τον εαυτό τους. Η Capoeira αποτελεί «άυλη» μορφή κουλτούρας, που κληροδοτήθηκε από πατέρα σε γιο και αναπτύχθηκε σιγά σιγά από τη μια γενιά στην άλλη.

Σε αντίθεση με τη Zumba, που θυμίζει περισσότερο αερόμπικ και εξασκείται σε γκρουπ, η Capoeira είναι ένα παιχνίδι για δύο, το οποίο παίζεται μέσα σε «ανθρώπινο κύκλο», την επονομαζόμενη Roda. Μέσα στη Roda αναπαριστώνται μάχες για την ελευθερία, την αξιοπρέπεια και την ειρήνη. Οι «πολεμιστές» ξεκινούν γονατίζοντας στο έδαφος, αφού πρώτα δώσουν τα χέρια προς ένδειξη φιλίας και σεβασμού ο ένας για τον άλλο.

Το Tumbao, η Zumba και η Capoeira είναι τρεις μορφές αεροβικής άσκησης που απευθύνονται σε γυναίκες και άντρες όλων των ηλικιών, ενώ στα ειδικά κέντρα όπου εξασκούνται, μπορείτε να βρείτε τμήματα για όλα τα επίπεδα δυσκολίας. ■

είναι ευεργετικός για τη λειτουργία της καρδιάς και για τη γαλήνη του νου. Η μουσική που συνοδεύει την άσκηση, ή αλλιώς το χορό, όπως προτιμούν κάποιοι, στο Tumbao βασίζεται στο μπάσο, το οποίο οι Λατίνοι παρομοιάζουν με το γυναικείο βάδισμα! Οι χορογραφίες του Tumbao δεν είναι περίπλοκες, ωστόσο είναι εκτονωτικές και αρκετά αποτελεσματικές στην καύση θερμίδων. Αφήστε τον ήχο από τα τύμπανα να σας δώσουν ρυθμό και χορέψτε ακούγοντας την καρδιά σας!



Άσκηση & Εγκυμοσύνη

Γράφει ο Στέλιος Πούλος, M.Sc
Εργοφυσιολόγος, ErgoFit Store,
Κέντρο Άσκησης για εγκύους και
μητέρες

Η ΑΣΚΗΣΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΠΟΛΛΑΠΛΑ ΨΥΧΙΚΑ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ. Η ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΑΦΟΡΑ ΤΟΣΟ ΣΤΙΣ ΕΓΚΥΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΟΣΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΤΟΥΣ.

Η εγκυμοσύνη χαρακτηρίζεται από τη συνεχή ψυχική και σωματική εξέλιξη της σχέσης της μητέρας με το έμβρυο, το οποίο αναπτύσσεται μέσα στο σώμα της. Όπως είναι φυσικό, όλες οι μητέρες επιθυμούν την καλύτερη δυνατή υγεία για τις ίδιες και τα μωρά τους και σε αυτό μπορεί να συμβάλουν η καλή διατροφή και η άσκηση. Πολλές γυναίκες δείχνουν επιφυλακτικές ως προς την άσκηση στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και φοβούνται μήπως η άσκηση βλάψει το μωρό. Ωστόσο, όταν η εγκυμοσύνη είναι

φυσιολογική και κατόπιν έγκρισης του θεράποντος ιατρού, η άσκηση όχι μόνο δεν είναι απαγορευτική, αντιθέτως κρύβει πολλές ευεργετικές ιδιότητες.

Πολλαπλά οφέλη της άσκησης για τη νέα μανούλα

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης πολλές γυναίκες παρουσιάζουν έντονο το αίσθημα της καρδιοαναπνευστικής κόπωσης. Καθώς περνούν οι μήνες της εγκυμοσύνης χρειάζεται να



καταβάλουν μεγαλύτερη προσπάθεια για να εκτελέσουν απλές καθημερινές δραστηριότητες. Η τακτική αερόβια άσκηση και η άσκηση με αντιστάσεις μπορούν να βελτιώσουν τη φυσική κατάσταση της εγκύου. Η άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής και νευρομυϊκής λειτουργίας. Επιπλέον, οι γυναίκες που γυμνάζονται τείνουν να έχουν καλύτερο έλεγχο σχετικά με την αύξηση του σωματικού βάρους, χωρίς όμως να βλάψουν την ομαλή ανάπτυξη του εμβρύου.

Μια σημαντική επίδραση της άσκησης είναι επίσης η προετοιμασία των μυών του πυελικού εδάφους για τον τοκετό και η χρήση της αναπνοής. Η ενδυνάμωση των μυών του πυελικού εδάφους σε συνδυασμό με την ορθή χρήση των αναπνοών και του διαφράγματος βοηθούν στην ομαλή και λιγότερο επώδυνη διεξαγωγή του τοκετού.

Η θετική επίδραση της άσκησης είναι εμφανής και στην καθημερινότητα των εγκύων, όπως και για όλους τους ανθρώπους που γυμνάζονται τακτικά. Η άσκηση είναι σύμμαχος για όσους αναζητούν ποιότητα ζωής. Έχει παρατηρηθεί ότι οι εγκυμονούσες γυναίκες που ασκούνται αντιμετωπίζουν λιγότερους πόνους στην πλάτη και χαμηλά στη μέση, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε σχέση με εκείνες που δεν γυμνάζονται καθόλου. Επιπλέον, μπορεί να βελτιώσει σημαντικά και την ποιότητα του ύπνου. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι ασκούμενες έγκυοι απολαμβάνουν τον ύπνο τους περισσότερο σε σχέση με εκείνες που κάνουν καθιστική ζωή.

Η άσκηση δεν παραμένει μόνο στα σωματικά οφέλη. Επιφέρει ιδιαίτερες ψυχολογικές επιδράσεις οι οποίες είναι αδιαμφισβήτητες και θα

πρέπει να καλλιεργούνται σε όλους εκείνους που συναναστρέφονται τις μέλλουσες μητέρες. Τα συμπτώματα της κατάθλιψης μειώνονται ή και προλαμβάνονται. Η γυναίκα που ασκείται έχει καλύτερη αίσθηση του σώματός της, εξοικειώνεται με τις αλλαγές που επιφέρει η εγκυμοσύνη στο σώμα της και μέσω της συνεχούς άσκησης καταφέρνει να συντηρήσει την αυτοπεποίθησή της. Ακόμη και γυναίκες που δεν γυμνάζονταν πριν μείνουν έγκυες, φαίνεται να συνεχίσαν και μετά τον τοκετό τη γυμναστική, επειδή τις έκανε να νιώθουν ευεξία!

Τέλος, φαίνεται πως οι γυναίκες που δεν εγκαταλείπουν τη γυμναστική στη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους πετυχαίνουν και γρηγορότερη επαναφορά του σώματός τους στην αρχική του μορφή, μετά τον τοκετό.

Ασκήσεις που πρέπει να προτιμάτε ή να αποφύγετε

Η άσκηση σε μια φυσιολογική εγκυμοσύνη είναι τόσο ευεργετική όσο και απαραίτητη. Είναι όμως όλα τα είδη άσκησης ασφαλή για μια έγκυο; Κατά την εγκυμοσύνη θα πρέπει να αποφεύγεται η συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα γιατί μπορεί να προκληθούν τραυματισμοί. Θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί με ασκήσεις που μπορεί να προκαλέσουν πτώση ή τραυματισμό. Επίσης ασκήσεις από πρηνή θέση ή παρατεταμένης διάρκειας σε όρθια θέση, καλό είναι να αποφεύγονται γιατί περιορίζουν την αιμάτωση του εμβρύου. Επιπλέον δεν είναι ασφαλείς οι υψηλές εντάσεις και οι έντονες δραστηριότητες. Ιδιαίτερα στο πρώτο τρίμηνο της κύησης οι έγκυες οφείλουν να είναι προσεκτικές στα προγράμματα άσκησης και πάντα να έχουν τη συγκατάθεση του γυναικολόγου

ΜΙΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΣΗΣ Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ ΚΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ. Η ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΗΝ ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΠΝΟΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΟΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΟΜΑΛΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ.

και την επίβλεψη του ειδικού γυμναστή. Το υψόμετρο, οι υψηλές θερμοκρασίες ή η υγρασία θα πρέπει να αποφεύγονται.

Από την άλλη, επιτρέπονται ασκήσεις χαμηλής και μέτριας έντασης, όπως αερόβιο πρόγραμμα, περπάτημα και κολύμβηση. Η προπόνηση αντιστάσεων στις εντάσεις που επιτρέπονται είναι εξίσου σημαντική για την ενδυνάμωση των μυών και τη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος. Οι διατάσεις, οι ασκήσεις Kegel ή αλλιώς πυελικού εδάφους και οι ασκήσεις κοιλιακών είναι απαραίτητες για τις εγκύους, καθώς βοηθούν στη διάρκεια του τοκετού και προλαμβάνουν προβλήματα που μπορεί να προκληθούν μετά από μια εγκυμοσύνη. Κατά τη διάρκεια της άσκησης οι γυναίκες θα πρέπει να ενυδατώνονται συχνά μέσω της κατανάλωσης υγρών.

Οι εγκυμονούσες πρέπει να ασκούνται περίπου 150 λεπτά την εβδομάδα σε μέτριας έντασης αερόβια άσκηση, καθώς και μέτριας έντασης πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης, προκειμένου να απολαμβάνουν στην καθημερινότητά τους τα οφέλη της άσκησης. ■

Σύνδρομο πυελικής συμφόρησης & χρόνιος πυελικός πόνος

Γράφει ο Αθανάσιος Σιαφάκας, αγγειοχειρουργός, συνεργάτης της Κλινικής ΡΕΑ

ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΠΥΕΛΙΚΗΣ ΣΥΜΦΟΡΗΣΗΣ (ΣΠΣ) ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΤΗ ΦΛΕΒΙΚΗ ΣΤΑΣΗ (ΣΥΣΣΩΡΕΥΣΗ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ) ΣΤΗΝ ΠΥΕΛΟ. ΤΟ 1/3 ΣΧΕΔΟΝ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΘΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΟΥΝ ΚΑΠΟΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥΣ ΧΡΟΝΙΟ ΠΥΕΛΙΚΟ ΠΟΝΟ (ΧΠΠ). ΩΣ ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΥΕΛΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ ΟΡΙΖΕΤΑΙ Ο ΠΟΝΟΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΣ ΚΑΙ ΕΧΕΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΤΩΝ 6 ΜΗΝΩΝ.

Πρώτη περιγραφή του Συνδρόμου έγινε το 1949, αλλά έγινε ευρύτερα γνωστό τη δεκαετία του 1980, όταν αποδείχτηκε πως πάνω από 90% των γυναικών με χρόνιο πυελικό πόνο έχουν και διατεταμένες φλέβες (κίρσους) στην πύελο. Οι φλέβες έχουν σαν προορισμό την επιστροφή του αίματος στην καρδιά και για το σκοπό αυτό έχουν στο εσωτερικό τους βαλβίδες, που επιτρέπουν στο αίμα να κινείται μόνο προς την κατεύθυνση της καρδιάς και δεν το αφήνουν να γυρνάει προς τα πίσω (παλινδρόμηση του αίματος). Στις περιπτώσεις που έχουμε παλινδρόμηση του αίματος λέμε ότι οι φλέβες ανεπαρκούν να κάνουν «σωστά τη δουλειά τους» και έχουμε τη γνωστή Φλεβική Ανεπάρκεια.

Η διάταση των φλεβών προκαλεί συσσώρευση του αίματος στην πύελο, γεγονός που οδηγεί σε μεγαλύτερη φλεβική διάταση. Σε ορισμένες όμως περιπτώσεις συμβαίνει και το αντίθετο. Η συσσώρευση του αίματος και



η φλεβική διάταση στην πύελο μπορούν να προκαλέσουν πληθώρα συμπτωμάτων, είτε τοπικά (πυελικό πόνο), είτε από τα παρακείμενα όργανα (γεννητικά όργανα, ουροδόχο κύστη, έντερο), είτε επειδή το αίμα μόρεσε να βρει διέξοδο και να προκαλέσει κίρσους στα κάτω άκρα.

Αιτιολογία

Η αιτιολογία του Συνδρόμου πιστεύεται πως είναι πολυπαραγοντική. Κυρίαρχη όμως θέση φαίνεται να έχει η εγκυμοσύνη. Υπολογίζεται ότι 2%-7% των περιπτώσεων εγκυμοσύνης θα προκληθούν κίρσοι αιδοίου. Στις περισσότερες περιπτώσεις οι κίρσοι θα εξαφανιστούν μετά τη γέννα, αλλά θα υποτροπιάσουν πιο εύκολα σε κάθε νέα εγκυμοσύνη. Πιστεύεται ότι το επιπλέον βάρος που αποκτάται, καθώς και η αυξημένη ροή του αίματος στα γεννητικά όργανα, σε συνδυασμό με την αυξημένη κυκλοφορία ορμονών (οιστρογόνων) που «αδυνατίζουν»

Η ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ ΠΙΣΤΕΥΕΤΑΙ ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗ. ΚΥΡΙΑΡΧΗ ΟΜΩΣ ΘΕΣΗ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΝΑ ΕΧΕΙ Η ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ. ΣΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΟΙ ΚΙΡΣΟΙ ΘΑ ΕΞΑΦΑΝΙΣΤΟΥΝ ΜΕΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΑ ΑΛΛΑ ΘΑ ΥΠΟΤΡΟΠΙΑΣΟΥΝ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΝΕΑ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ.

το φλεβικό τοίχωμα, είναι οι κύριες αιτίες εμφάνισης του Συνδρόμου στις γυναίκες και ιδιαίτερα σε αυτές που έχουν περισσότερα από 2 παιδιά και σε ηλικίες μεταξύ 20 και 45 ετών.

Διάταση των φλεβών της πυέλου έχει παρατηρηθεί, σε μικρότερο φυσικά ποσοστό, και σε γυναίκες με λιγότερες εγκυμοσύνες καθώς και σε άντρες. Η αιτιολογία σε αυτές τις περιπτώσεις είναι διαφορετική και μπορεί να οφείλεται σε παλινδρόμηση του αίματος στην έσω λαγόνιο φλέβα. Παλινδρόμηση του αίματος στις φλέβες της πυέλου και διάταση αυτών μπορεί να έχουμε, είτε λόγω ανεπάρκειας είτε λόγω στενώσεων ή και απόφραξης κεντρικών φλεβικών στελεχών που εμποδίζουν το αίμα να επιστρέψει στην καρδιά. Τέτοιες καταστάσεις είναι δυνατόν να οφείλονται σε παλιά εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση, δηλαδή συμπίεση φλεβικών στελεχών που βρίσκονται κεντρικότερα.

Μια ακόμη πιθανή αιτιολογία είναι αυτή της αρτηριοφλεβικής δυσπλασίας (με αποτέλεσμα την είσοδο αρτηριακού αίματος που έχει μεγάλη πίεση στο φλεβικό

σύστημα), η οποία με την πρόοδο των διαγνωστικών μεθόδων και την απόκτηση εμπειρίας, εκτιμάται ότι δεν είναι και τόσο σπάνια όσο αρχικά είχε θεωρηθεί.

Συμπτώματα

Τα συννηθέστερα συμπτώματα του Συνδρόμου Πυελικής Συμφόρησης είναι:

- Ο χρόνιος πυελικός πόνος ο οποίος γίνεται εντονότερος: στην όρθια στάση, στο τέλος της ημέρας και φτάνει στο μέγιστο της έντασής του, 2-3 ημέρες πριν από την έναρξη της περιόδου.
- Η δυσμηνόρροια (επώδυνη εμμηνορροσία) με ιδιαίτερα έντονο πόνο τις 2 πρώτες ημέρες του κύκλου.
- Η δυσπαρεύνια: Πόνος κατά τη σεξουαλική επαφή ή και μετά από αυτή. Χαρακτηριστικό θεωρείται το αίσθημα ενός βαθιά εντοπιζόμενου πυελικού πόνου ή βάρους εάν η γυναίκα σταθεί όρθια μετά από πρωινή σεξουαλική επαφή και η διάρκεια του μπορεί να είναι αρκετές ώρες.
- Τα δυσουρικά ενοχλήματα, όπως πόνος και δυσκολία στην ούρηση ή και συχνουρία.
- Οι κιρσίδι (διατεταμένες φλέβες) στα έξω γεννητικά όργανα, στα κάτω άκρα, στους γλουτούς, στο περίνεο ή και σε άτυπες θέσεις.
- Επίσης το Σύνδρομο Πυελικής Συμφόρησης είναι συχνή αιτία υποτροπής των κιρσών των κάτω άκρων, καθώς η «συνηθισμένη» αντιμετώπιση που πολλές φορές προτείνεται (είτε με laser, είτε με κλασικό χειρουργείο) δε στοχεύει στην αιτία που προκάλεσε τους κιρσούς.
- Τα κουρασμένα πόδια με αίσθημα βάρους ιδιαίτερα κατά την έναρξη της περιόδου που εμφανίζονται ταυτόχρονα με την επιδείνωση του πυελικού πόνου.
- Συμπτώματα παρόμοια με αυτά του ευερέθιστου εντέρου.

Διάγνωση

Η διάγνωση του Συνδρόμου Πυελικής Συμφόρησης δεν είναι εύκολη και συνήθως καθυστερεί μέχρι να αποκλειστούν άλλες κοινές αιτίες πυελικού πόνου, όπως η ενδομητρίωση, το Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου, ασθένειες του ουροποιητικού συστήματος, φλεγμονώδεις παθήσεις της πυέλου κ.τ.λ. Η αρχική υποψία τίθεται από το ιστορικό και τα χαρακτηριστικά των συμπτωμάτων που αναφέρει ο/η ασθενής καθώς και από την παρουσία κιρσών (ιδιαίτερα αν αυτοί εμφανίζονται σε άτυπες θέσεις όπως στο εσωτερικό των μηρών, στους γλουτούς, στο αιδοίο ή έχουμε υποτροπή των κιρσών στα κάτω άκρα).

Η εργαστηριακή επιβεβαίωση της κλινικής υποψίας βασίζεται στη διερεύνηση με απεικονιστικές μεθόδους όπως **υπερηχογραφικός έλεγχος (triplex)**, που σκοπό έχει να απεικονίσει την παλινδρόμηση του αίματος στις φλέβες της πυέλου. Μπορεί να γίνει είτε δια του κοιλιακού τοιχώματος, είτε διακολπικά, είτε διορθικά, ανάλογα την κάθε περίπτωση. Είναι ανώδυνος, μπορεί να επαναληφθεί πολλές φορές χωρίς παρενέργειες, αλλά η αξιοπιστία του εξαρτάται από την εμπειρία του εξεταστή. Άλλη μέθοδος είναι η **Αξονική ή Μαγνητική Φλεβογραφία**, οι οποίες παρέχουν περισσότερες ανατομικές πληροφορίες, έχουν υψηλότερο κόστος, ενώ η πρώτη περιλαμβάνει τη χρήση σκιαγραφικών μέσων και ιονίζουσας ακτινοβολίας. Επιπλέον, υπάρχει η επεμβατική μέθοδος της Λαπαροσκοπικής, που συνδυάζει το πλεονέκτημα δυνατότητας ταυτόχρονης αντιμετώπισης. Χρειάζεται αναισθησία και νοσηλεία αλλά μπορεί να αποκαλύψει και να δώσει απαντήσεις σε πολλά διαγνωστικά



ερωτήματα. Τέλος, γίνεται διάγνωση μέσω Ψηφιακής Φλεβογραφίας, η οποία είναι επεμβατική μέθοδος, όμως μπορεί να μην καταφέρει να αναδείξει από μόνη της το σημείο της παλινδρόμησης. Έχει υψηλό κόστος, περιλαμβάνει τη χρήση σκιαγραφικών μέσων και ιονίζουσας ακτινοβολίας αλλά μπορεί στον ίδιο χρόνο να εφαρμοστεί και η θεραπεία. Η φλεβογραφία χρησιμοποιείται μόνο εφόσον έχουμε διαπιστώσει την πάθηση και έχουμε αποφασίσει να προχωρήσουμε στην αντιμετώπισή της.

Θεραπεία

Στη θεραπεία του Συνδρόμου Πυελικής Συμφόρησης, όπως και στη διαγνωστική διερεύνηση, συμμετέχουν ιατροί διαφόρων ειδικοτήτων και συγκεκριμένα γυναικολόγος, αγγειοχειρουργός και επεμβατικός ακτινολόγος. Ανάλογα με τη βαρύτητα της συμπτωματολογίας και της κλινικής εικόνας, προγραμματίζουμε την εξατομικευμένη αντιμετώπιση της κάθε περίπτωσης.

- **Αναλγητική θεραπεία** με παυσίπονα χάπια και κορσέδες

συμπίεσης των κισρών του αιδοίου. Πρόκειται για εντελώς συμπτωματική θεραπεία, δεν αποτελεί λύση παρά μόνο πρόσκαιρη ανακούφιση μέχρι η κατάσταση να επιδεινωθεί ή εφαρμόζεται σε ασθενείς ακατάλληλους για οποιαδήποτε άλλη μορφή αντιμετώπισης (πάρα πολύ μικρό ποσοστό των ασθενών).

- **Ορμονοθεραπεία** με χάπια η οποία μπορεί να προσφέρει ανακούφιση των συμπτωμάτων, ιδιαίτερα του πυελικού πόνου, αλλά τα αποτελέσματά της διαρκούν συνήθως όσο διαρκεί και η λήψη των φαρμάκων.
- **Χειρουργική απολίνωση** των φλεβών που πάσχουν. Απαιτεί νοσηλεία, αναισθησία, έχει τομές και πολλές φορές απαίτηση μετεγχειρητικής ξεκούρασης. Ανάλογα με την εντόπιση των φλεβών που πάσχουν ποικίλει και η βαρύτητα της επέμβασης. Αναφέρονται ποσοστά υποτροπής περίπου 20%.
- **Εμβολισμός ή νάρθηκοποίηση των φλεβών** που πάσχουν - γίνεται συνήθως με τοπική

αναισθησία και απαιτεί τη νοσηλεία 1 ημέρας. Περιλαμβάνει τη χορήγηση σκιαγραφικού, ενδοφλέβια και τη χρήση ιονίζουσας ακτινοβολίας. Χρησιμοποιούνται μεταλλικά ελάσματα (coils) και ειδική ουσία για αποκλεισμό των φλεβών ώστε να μην παλινδρομεί το αίμα σε αυτές και να μη διαστέλλονται. Τις πρώτες ημέρες μπορεί να παρατηρηθεί πυρετός και άλγος που αντιμετωπίζεται με παυσίπονα. Όταν η αιτιολογία των συμπτωμάτων είναι η στένωση των φλεβών, τότε τοποθετείται μεταλλικός νάρθηκας (stent). Αποτελεί τη θεραπεία εκλογής για το Σύνδρομο Πυελικής Συμφόρησης, χρειάζεται παρακολούθηση για την περίπτωση που επανασυραγγοποιηθεί (ανοίξει ξανά) η φλέβα που εμβολίστηκε. Είναι εύκολο να επαναληφθεί, σε αντίθεση με τη χειρουργική επέμβαση.

- **Χειρουργική εκτομή των ωοθηκών ή και της μήτρας**, είναι η τελευταία λύση που προτείνεται όταν έχουν αποτύχει όλες οι άλλες μέθοδοι θεραπείας και τα συμπτώματα επιμένουν ακόμα. ■

FREZYDERM

Atoprel Baby Laundry



Κατάλληλο και για
πολύ υψηλές θερμοκρασίες
(ακόμη και στους 95°)

Αγνή φροντίδα για τα ρουχαλάκια & το δερματάκι του

Όπως η τρυφερή αγκαλιά σας προστατεύει το μωράκι σας, έτσι και τα ρουχαλάκια προστατεύουν το ευαίσθητο δερματάκι του, γι' αυτό θα πρέπει να είναι καθαρά και να μην προκαλούν ερεθισμούς. Το **Atoprel Baby Laundry** είναι ένα υγρό απορρυπαντικό ειδικά σχεδιασμένο για τα βρεφικά ρουχαλάκια και είναι σε υγρή μορφή για να διαλύεται εύκολα και να μην αφήνει κατάλοιπα στα ρούχα, που συνήθως ερεθίζουν το ευάλωτο βρεφικό δέρμα. Έχει κατάλληλα ενεργά συστατικά που προσφέρουν αποτελεσματικό καθαρισμό στα βρεφικά και παιδικά ρουχαλάκια, αφήνοντας τα απαλά, αφράτα & με ζωηρά χρώματα!

Ειδική υποαλλεργική και αντιερεθιστική σύνθεση
Με ουδέτερο pH, φιλικό στο δέρμα και υποαλλεργικό άρωμα
Χωρίς σαπούνι, ένζυμα, Parabens



www.frezyderm.gr



ΜΟΝΟ ΣΤΑ
ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



ΕΥΝΙΣΤΑΤΑΙ
ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥΣ



ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΙ
ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΙΓΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



Like us
Frezyderm Baby

Το μόνο απορρυπαντικό για βρεφικά ρούχα που
ΔΕΝ ΦΕΡΕΙ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ,
σύμφωνα με τη μελέτη Ταξινόμησης (YA 265.2002)





Η υπέρταση στην εγκυμοσύνη

Γράφει ο Βασίλης Κορωνάιος, παθολόγος - εντατικολόγος, ΜΕΘ Κλινικής ΡΕΑ

ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ ΕΙΝΑΙ Η ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ ΙΣΗ Ή ΠΑΝΩ ΑΠΟ 140/90 ΜΜΗΓ, ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ 20^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΧΩΡΙΣ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ. Η ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΚΔΗΛΩΘΕΙ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΛΟΧΕΙΑΣ.

Υπέρταση ονομάζεται η κατάσταση στην οποία η αρτηριακή πίεση είναι αυξημένη. Η αρτηριακή πίεση καταγράφεται με δύο αριθμούς, π.χ. 150/95. Ο μεγαλύτερος αριθμός είναι η «συστολική» πίεση, που είναι γνωστή ως «μεγάλη» πίεση και ο μικρότερος η «διαστολική» ή «μικρή» πίεση. Η αρτηριακή πίεση μετρείται σε χιλιοστά στήλης υδραργύρου (mmHg). Όταν συχνά για συντομία αναφέρουμε, π.χ. πίεση 13 με 8,



σημαίνει πίεση 130/80 mmHg. Η διάγνωση της υπέρτασης τίθεται όταν η συστολική πίεση είναι σταθερά αυξημένη από 140 mmHg και πάνω, ή από 90 mmHg και πάνω η διαστολική ή και τα δύο.

Τι είναι η υπέρταση της κύησης;

Υπέρταση της κύησης είναι η αυξημένη αρτηριακή πίεση ίση ή πάνω από 140/90 mmHg, που εμφανίζεται μετά την 20ή εβδομάδα της κύησης σε γυναίκες χωρίς ιστορικό αρτηριακής υπέρτασης. Η υπέρταση μπορεί να εκδηλωθεί για πρώτη φορά μετά τον τοκετό στην περίοδο της λοχείας.

Ο γιατρός σας μπορεί να σας χορηγήσει αντιυπερτασική αγωγή με φάρμακα που επιτρέπονται στην κύηση. Κατά τη διάρκεια της κύησης κάποιες γυναίκες με υπέρταση μπορεί να εμφανίσουν πρωτεΐνη στα ούρα ή άλλες εκδηλώσεις, που μαρτυρούν την ανάπτυξη προεκλαμψίας.

Επηρεάζει η χρόνια υπέρταση την εγκυμοσύνη;

Η χρόνια υπέρταση προϋπάρχει της εγκυμοσύνης. Απαιτείται προσεκτική παρακολούθηση, αφού οι γυναίκες με χρόνια υπέρταση μπορούν να έχουν μία φυσιολογική κύηση, αλλά είναι αυξημένου κινδύνου για την ανάπτυξη προεκλαμψίας, αποκόλλησης πλακούντα και για πρόωρο τοκετό.

Τι είναι η προεκλαμψία και πώς ταξινομείται;

Προεκλαμψία είναι ο συνδυασμός υπέρτασης και παρουσίας λευκώματος, δηλαδή πολλές πρωτεΐνες στα ούρα ή άλλες διαταραχές που εμφανίζονται μετά την 20ή εβδομάδα της εγκυμοσύνης. Παλαιότερα ονομαζόταν τοξιναιμία. Διακρίνεται σε ήπια προεκλαμψία, που είναι η πιο συχνή και σε σοβαρή προεκλαμψία, που μπορεί να είναι

επικίνδυνη, τόσο για τη μητέρα όσο και για το έμβρυο, εάν δεν υπάρξει η κατάλληλη αντιμετώπιση.

Πρόκειται για μία συστηματική νόσο, όπου στη σοβαρή μορφή της μπορεί να επηρεάσει σημαντικά όργανα της γυναίκας, όπως την καρδιά, τους πνεύμονες, τους νεφρούς, το ήπαρ, καθώς και την πηκτικότητα του αίματος και το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Ποια είναι τα αίτια που την προκαλούν;

Αν και δεν γνωρίζουμε ακριβώς τα αίτια, φαίνεται να υπάρχει ένα πρόβλημα στον πλακούντα που δεν λειτουργεί ικανοποιητικά και έτσι περιορίζει τη ροή αίματος προς το έμβρυο.

Ποιες γυναίκες έχουν αυξημένη πιθανότητα να εμφανίσουν προεκλαμψία;

Οι πιο σημαντικοί παράγοντες κινδύνου ανάπτυξης προεκλαμψίας είναι:

- Πρώτη εγκυμοσύνη
- Υπέρταση της κύησης ή προεκλαμψία σε προηγούμενη εγκυμοσύνη
- Ιστορικό χρόνιας υπέρτασης, νεφρικής νόσου, διαβήτη, αυτοάνοσων παθήσεων
- Οικογενειακό ιστορικό προεκλαμψίας (μητέρα ή αδελφή)
- Παχυσαρκία
- Ηλικία κάτω από τα 20 έτη ή πάνω από τα 40 έτη.

Υπάρχει πρόληψη για την προεκλαμψία;

Σε γυναίκες με πολλαπλούς προδιαθεσικούς παράγοντες για προεκλαμψία, μπορεί να βοηθήσει η προληπτική χορήγηση χαμηλής δόσης ασπιρίνης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Δεν υπάρχει άλλη αποδεδειγμένη μέθοδος πρόληψης.

Τι συμπτώματα κάνει η προεκλαμψία; Πότε θα πρέπει

Η ΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΕΚΛΑΜΨΙΑΣ ΕΙΝΑΙ Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΜΒΡΥΟΥ ΚΑΙ Η ΕΞΟΔΟΣ ΤΟΥ ΠΛΑΚΟΥΝΤΑ. ΣΤΗΝ ΗΠΙΑ ΜΟΡΦΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΕΙ Ο ΤΟΚΕΤΟΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΟΥΜΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΩΡΙΜΑΝΣΗ ΤΟΥ ΕΜΒΡΥΟΥ.

να επικοινωνήσω με τον ιατρό μου;

Η προεκλαμψία εμφανίζεται κατά το δεύτερο μισό της κύησης. Οι περισσότερες γυναίκες με προεκλαμψία δεν έχουν κανένα σύμπτωμα, ιδιαίτερα όταν η προεκλαμψία είναι ήπιας μορφής.

Το οίδημα που ενδέχεται να εμφανιστεί στο πρόσωπο και στα χέρια δεν θεωρείται αξιόπιστο σημείο για τη διάγνωση της προεκλαμψίας, δεδομένου ότι εμφανίζεται συχνά στην κύηση και σε γυναίκες χωρίς προεκλαμψία.

Τα συχνότερα συμπτώματα που μπορεί να υποδηλώνουν σοβαρή προεκλαμψία είναι η επίμονη και έντονη κεφαλαλγία, διαταραχές της όρασης, όπως θαμπώματα και αναλαμπές, μειωμένη ποσότητα ούρων, έντονο άλγος στην άνω κοιλία (πάνω από το συκώτι ή το στομάχι), ξαφνική και έντονη ναυτία και έμετοι μετά την 20ή εβδομάδα, δύσπνοια. Εάν παρατηρήσετε τέτοια συμπτώματα και ιδιαίτερα αν σας εμφανίζονται για πρώτη φορά, θα πρέπει να επικοινωνήσετε άμεσα με το θεράποντα ιατρό σας.

Τι είναι το σύνδρομο HELLP και η εκλαμψία;

Είναι δύο διαφορετικές εκδηλώσεις της σοβαρής προεκλαμψίας. Το



σύνδρομο HELLP αναφέρεται στην παρουσία σημαντικών διαταραχών του αίματος και του ήπατος. Η εκλαμψία είναι η εμφάνιση σπασμών σε γυναίκες με προεκλαμψία.

Πώς η προεκλαμψία επηρεάζει το έμβρυο;

Η προεκλαμψία μπορεί να περιορίσει τη ροή του αίματος διαμέσου του πλακούντα, με αποτέλεσμα το έμβρυο να λαμβάνει λιγότερο αίμα, οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες και να επηρεάζεται η ανάπτυξή του.

Έχω υπέρταση στην κύηση. Πώς γίνεται η παρακολούθησή μου;

- Καθημερινή μέτρηση της αρτηριακής πίεσης
- Παρακολούθηση για πιθανά συμπτώματα σοβαρής προεκλαμψίας
- Παρακολούθηση εργαστηριακών εξετάσεων από το αίμα και τα ούρα
- Παρακολούθηση παραμέτρων εμβρύου με υπερηχογράφημα και καρδιοτοκογράφημα.

Πρέπει να περιορίσω τη σωματική δραστηριότητα και την πρόσληψη αλατιού;

Συχνά στις έγκυες με επιδεινούμενη υπέρταση συνιστάται περιορισμένη σωματική δραστηριότητα ή και κλινοστατισμός. Δεν έχει αποδειχθεί με μελέτες ότι υπάρχει σημαντικό

όφελος από την ελάττωση της σωματικής δραστηριότητας. Ο γιατρός σας θα σας συστήσει το βαθμό δραστηριότητας αναλόγως της σοβαρότητας της υπερτασικής κατάστασης. Ενώ στους ασθενείς με χρόνια υπέρταση είναι απαραίτητη η μείωση της πρόσληψης αλατιού, στις γυναίκες με υπέρταση κύησης ή προεκλαμψία συνιστάται φυσιολογική δίαιτα χωρίς αυστηρό περιορισμό του αλατιού.

Ποια είναι η θεραπεία της προεκλαμψίας;

Η οριστική θεραπεία της προεκλαμψίας είναι η γέννηση του εμβρύου και η έξοδος του πλακούντα. Στην ήπια μορφή της κατάστασης μπορεί να καθυστερήσει ο τοκετός, ώστε να κερδίσουμε χρόνο για την ανάπτυξη και ωρίμανση του εμβρύου. Η γυναίκα μπορεί να παραμείνει στο σπίτι με συχνές επισκέψεις στο γιατρό της ή μπορεί να χρειαστεί εισαγωγή στο νοσοκομείο για προσεκτική παρακολούθηση της κατάστασης της υγείας της, καθώς και του εμβρύου. Στις ασθενείς με σοβαρή προεκλαμψία θεωρείται επιβεβλημένη η διενέργεια πρόκλησης τοκετού με χρήση ειδικών φαρμάκων ή καισαρικής τομής, έτσι ώστε να διασφαλισθεί η υγεία της μητέρας. Όταν η προεκλαμψία διαγνωστεί νωρίς στην κύηση, συνήθως

χορηγούνται στις γυναίκες ενέσεις με κορτικοστεροειδή, για να επιταχυνθεί η ωρίμανση των πνευμόνων του εμβρύου.

Χρειάζεται παρακολούθηση μετά τον τοκετό;

Μετά τον τοκετό παρατηρείται σταδιακή βελτίωση της αρτηριακής πίεσης και των εργαστηριακών παραμέτρων. Στη PEA η αντιμετώπιση της προεκλαμψίας το πρώτο 24ωρο γίνεται στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας, όπου υπάρχει εμπειρία στη διαχείριση σοβαρών περιστατικών. Συνήθως χορηγείται αρχικά ενδοφλέβια αντιυπερτασική αγωγή για τη ρύθμιση της πίεσης και θειικό μαγνήσιο για την πρόληψη εμφάνισης εκλαμψίας. Η υπέρταση μπορεί να επιμείνει για εβδομάδες στη λοχεία και να απαιτεί φαρμακευτική αγωγή.

Είχα υπέρταση στην κύηση. Μπορεί να επανεμφανιστεί στο μέλλον;

Οι γυναίκες που είχαν υπέρταση κύησης ή προεκλαμψία, φαίνεται να παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις αργότερα στη ζωή τους. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στη βελτίωση του τρόπου ζωής, καλή διατροφή με διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους, σωματική άσκηση, αποφυγή καπνίσματος. ■

Η ζωή στην πόλη είναι
επιτέλους ελεύθερη!



urban

Το νέο καρότσι της Chicco που μετατρέπεται
σε port-bebe με απλές κινήσεις!

**ΝΙΩΣΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ
ΝΑ ΚΙΝΗΘΕΙΤΕ**



Red Wave

**ΝΙΩΣΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ
ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΚΟΜΨΟΙ**



Beige

**ΝΙΩΣΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ
ΝΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΕ**



Anthracite

ΝΙΩΣΕ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΝΙΩΣΕ ΤΗΝ ΠΟΛΗ ΣΟΥ.

Το URBAN είναι το πιο ευέλικτο καρότσι της Chicco, με κάθισμα που αντιστρέφεται και ταυτόχρονα μετατρέπεται σε port-bebe.

Οι πολλές λειτουργίες του το καθιστούν, το τέλειο καρότσι για κάθε περίπτωση... από την πρώτη μέρα!!! Νιώστε και εσείς την πόλη με απόλυτη ελευθερία.



www.chicco.gr



Η ευτυχία είναι ένα ταξίδι
που το ξεκινάμε από μωρά.



Προγεννητικός έλεγχος α' τριμήνου

Η πρώτη επαφή των γονιών με το μωρό τους!

Γράφει η Σταυρούλα Γεωργακίλα, μαιευτήρας - γυναικολόγος, συνεργάτης της ΡΕΑ

Ο ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΧΡΩΜΟΣΩΜΙΚΩΝ ΑΝΩΜΑΛΙΩΝ ΠΡΩΤΟΥ ΤΡΙΜΗΝΟΥ ΑΦΟΡΑ ΣΕ ΜΙΑ ΣΥΝΔΥΑΣΜΕΝΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΚΑΙ ΒΙΟΧΗΜΙΚΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ, ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΙ ΤΙΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΕΣ ΓΙΑ ΧΡΩΜΟΣΩΜΙΚΕΣ ΑΝΩΜΑΛΙΕΣ ΚΑΙ ΜΙΑ ΣΕΙΡΑ ΕΠΙΠΛΟΚΩΝ ΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ.

Η προσπάθεια αναγνώρισης των εμβρύων με χρωμοσωμικές ανωμαλίες ξεκίνησε πριν από 40 περίπου χρόνια. Αρχικά βασίστηκε στην ηλικία της μητέρας, πραγματοποιώντας επεμβατικό διαγνωστικό έλεγχο με αμνιοπαρακέντηση σε εγκύους άνω των 35 ετών, βρίσκοντας μόνο το 30% των εμβρύων με σύνδρομο Down. Στο τέλος της δεκαετίας του 1980 προστέθηκε ο έλεγχος βιοχημικών δεικτών, ενώ τη δεκαετία του 1990 ξεκίνησε η μέτρηση της αυχενικής διαφάνειας του εμβρύου, από τον καθηγητή Κύπρου Νικολαΐδη. Σήμερα έχουμε τη δυνατότητα να πραγματοποιούμε τον προγεννητικό έλεγχο από την 11η έως 14η εβδομάδα της κύησης, με ποσοστό ανίχνευσης του συνδρόμου Down (Τρισωμία 21) περίπου στο 95%, αλλά και άλλων χρωμοσωμικών ανωμαλιών, όπως η τρισωμία 18 και 13.

Ο έλεγχος του εμβρύου συνίσταται στη μέτρηση της αυχενικής διαφάνειας, την ύπαρξη του ρινικού

Η ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΤΡΙΜΗΝΟΥ ΜΑΣ ΠΑΡΕΧΕΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΡΙΒΗ ΗΛΙΚΙΑ ΚΥΗΣΗΣ, ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΜΙΑΣ ΠΟΛΥΔΥΜΗΣ ΚΥΗΣΗΣ, ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΙΞΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΣΤΗ ΜΕΤΕΠΕΙΤΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ.

οστού, την καρδιακή συχνότητα και τη ροή αίματος στο φλεβώδη πόρο, καθώς και την τριγλώχινα βαλβίδα. Επιπροσθέτως, ελέγχεται η ροή αίματος στις μητριάιες αρτηρίες της μητέρας. Οι υπερηχογραφικές μετρήσεις συνδυάζονται με τις βιοχημικές, οι οποίες είναι μέτρηση της πρωτεΐνης Α (PAPP-A) και ελεύθερης β' χοριακής γοναδοτροπίνης (fβ-hCG) στον ορό αίματος της μητέρας.

Τι είναι η αυχενική διαφάνεια;

Η αυχενική διαφάνεια (ΑΔ) είναι

η ποσότητα υγρού πίσω από τον αυχένα του εμβρύου στο πρώτο τρίμηνο της κύησης και αυξάνεται ανάλογα με το μέγεθος του εμβρύου. Στο 75%-80% των εμβρύων με σύνδρομο Down, το πάχος της ΑΔ είναι αυξημένο.

Τι είναι το ρινικό οστό;

Το ρινικό οστό είναι το οστό που υπάρχει στη μύτη. Το ρινικό οστό απουσιάζει σε φυσιολογικά έμβρυα περίπου στο 1%-3%, ενώ σε έμβρυα με τρισωμία 21 απουσιάζει στο 60%, με τρισωμία 18 στο 50% και τρισωμία 13 στο 40%.

Πόσο γρήγορα χτυπάει η καρδιά του εμβρύου;

Στη φυσιολογική κύηση, ο εμβρυϊκός καρδιακός ρυθμός κυμαίνεται από 145-175 παλμούς/λεπτό από την 11η έως την 14η εβδομάδα. Στα έμβρυα με σύνδρομο Down ο εμβρυϊκός καρδιακός ρυθμός εμφανίζει ήπια αύξηση, στην τρισωμία 18 παρατηρείται ήπια



μείωση και στην τρισωμία 13 ο εμβρυϊκός καρδιακός ρυθμός είναι σημαντικά αυξημένος.

Τι είναι ο φλεβώδης πόρος και ποια η σημασία του;

Ο φλεβώδης πόρος είναι ένα μικρό αγγείο που συνδέει την ομφαλική φλέβα με την κάτω κοίλη φλέβα και μεταφέρει αίμα, πλούσιο σε οξυγόνο, στον εγκέφαλο του εμβρύου. Συνήθως κλείνει λίγα λεπτά μετά τη γέννηση. Η εκτίμηση της ροής του αίματος στο φλεβώδη πόρο αποτελεί σημαντικό στοιχείο καθώς η μη φυσιολογική ροή σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για χρωμοσωμικές και καρδιακές ανωμαλίες. Παθολογική ροή παρατηρείται στο 55%-65% των εμβρύων με χρωμοσωμικές ανωμαλίες και μόνο στο 3% των φυσιολογικών εμβρύων.

Τι είναι η τριγλώχινα βαλβίδα και γιατί την εξετάζουμε;

Η τριγλώχινα βαλβίδα συνδέει το δεξιό κόλπο με τη δεξιά κοιλία της καρδιάς του εμβρύου. Εξετάζουμε τη ροή αίματος στη βαλβίδα αυτή, γιατί μας ενδιαφέρει να ελέγξουμε εάν υπάρχει παλινδρόμηση του αίματος κατά τη διάρκεια της συστολής της καρδιάς, αν δηλαδή το αίμα γυρίζει «προς τα πίσω». Φυσιολογικά δεν πρέπει να υπάρχει παλινδρόμηση.

Στο 55% των εμβρύων με σύνδρομο Down παρατηρείται παλινδρόμηση, καθώς και στο 30% των εμβρύων με τρισωμία 18 και τρισωμία 13 και μόνο στο 1% των φυσιολογικών εμβρύων. Όταν υπάρχει παλινδρόμηση της τριγλώχινας συνιστάται η εξέταση της καρδιάς του εμβρύου για σοβαρές καρδιακές

ανωμαλίες, καθώς αυξάνονται οι πιθανότητες για αυτές.

Βιοχημικοί δείκτες

Οι κυήσεις με τρισωμία σχετίζονται με μεταβολή διαφόρων ορμονών στο αίμα της μητέρας. Στις κυήσεις με τρισωμία 21 η ελεύθερη β-hCG είναι περίπου διπλάσια, ενώ η PAPP-A υποδιπλασιάζεται σε σχέση με τις κυήσεις χωρίς χρωμοσωμικές ανωμαλίες.

Πέρα όμως από τον έλεγχο για τις χρωμοσωμικές ανωμαλίες, η εξέταση του πρώτου τριμήνου, μάς παρέχει κι άλλες πληροφορίες. Μπορούμε να καθορίσουμε την ακριβή ηλικία κύησης μετρώντας το μήκος του εμβρύου, καθώς και το είδος μιας πολύδυμης κύησης, που θα παίξει σημαντικό ρόλο στη μετέπειτα παρακολούθηση της εγκυμοσύνης.

Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΕΜΒΡΥΟΥ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΣΤΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΧΕΝΙΚΗΣ ΔΙΑΦΑΝΕΙΑΣ, ΤΗΝ ΥΠΑΡΞΗ ΤΟΥ ΡΙΝΙΚΟΥ ΟΣΤΟΥ, ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΡΟΗ ΑΙΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΦΛΕΒΩΔΗ ΠΟΡΟ, ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΡΙΓΛΩΧΙΝΑ ΒΑΛΒΙΔΑ. ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΩΣ, ΕΛΕΓΧΕΤΑΙ Η ΡΟΗ ΑΙΜΑΤΟΣ ΣΤΙΣ ΜΗΤΡΙΑΙΕΣ ΑΡΤΗΡΙΕΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ.

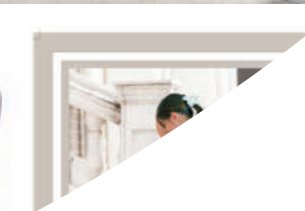
Η ανατομία του εμβρύου

Κατά την τελευταία δεκαετία, η εξέλιξη των συσκευών υπερηχογραφίας κατέστησε δυνατή την αναγνώριση της φυσιολογικής ανατομίας του εμβρύου και τη διάγνωση ή υποψία ύπαρξης μερικών από τις σοβαρές ανωμαλίες του εμβρύου στις 11-14 εβδομάδες. Μας δίνεται επομένως η δυνατότητα να εξετάσουμε το κρανίο και τον εγκέφαλο, έτσι ώστε να αναδεικνύονται ο εγκέφαλος και οι δομές του. Στο πρόσωπο εξετάζεται το προφίλ και οι οφθαλμικοί κόγχοι και στη σπονδυλική στήλη τα σώματα των σπονδύλων και το υπερκείμενο δέρμα. Στην καρδιά και το θώρακα γίνεται εξέταση των τεσσάρων κοιλοτήτων της

καρδιάς και του διαφράγματος, ενώ στην κοιλιά, επίδειξη του στομάχου, της ουροδόχου κύστης και της φυσιολογικής εισόδου του ομφάλιου λώρου στην κοιλιακή χώρα. Στα άκρα απεικονίζονται τα μακρά οστά των χειρών και των ποδών. Η λεπτομερής αυτή εξέταση στο υπερηχογράφημα των 11-13 εβδομάδων αναδεικνύει ένα μεγάλο αριθμό σοβαρών ανωμαλιών του εμβρύου, χωρίς βέβαια να μπορεί να αντικαταστήσει το αναλυτικό υπερηχογράφημα ελέγχου ανατομίας του εμβρύου στις 20-24 εβδομάδες. Μπορεί να αναδείξει ανωμαλίες διάπλασης του εγκεφάλου (π.χ. ακρανία), καρδιακές ανωμαλίες, προβλήματα από το ουροποιητικό και το κοιλιακό τοίχωμα κ.λπ. Τέλος, μετρώντας

τη ροή αίματος στις μητριάιες αρτηρίες της μητέρας μας δίνεται η δυνατότητα για έγκαιρη αναγνώριση των ομάδων υψηλού κινδύνου για εκδήλωση προεκλαμψίας. Η προεκλαμψία εμφανίζεται περίπου στο 2% των κυήσεων και αποτελεί αιτία περιγεννητικής και μητρικής νοσηρότητας και θνητότητας. Συμπερασματικά, ο προγεννητικός έλεγχος χρωμοσωμικών ανωμαλιών α' τριμήνου αποτελεί μια αναγκαία εξέταση της κύησης, αφού μας παρέχει σημαντικές πληροφορίες. Από το συνδυασμό της ηλικίας της μητέρας, των υπερηχογραφικών ευρημάτων και της ελεύθερης β-hCG και PAPP-A ορού, προκύπτει ο εξατομικευμένος κίνδυνος για χρωμοσωμικές ανωμαλίες, από τον οποίο θα εξαρτηθεί η απόφαση των γονέων για εξέταση ή όχι του καρυοτύπου του εμβρύου. Επιπλέον, στον έλεγχο αυτό μπορεί να γίνει η διάγνωση σοβαρών ανωμαλιών του εμβρύου. Ας μην ξεχνάμε βέβαια το ευχάριστο μέρος της εξέτασης. Πρόκειται για την πρώτη επαφή των γονιών με το μωρό τους! ■





kids com

Αποκλειστικός
εισαγωγέας για την
Ελλάδα, όλων των ειδών
που διαθέτει σε πάνω
από 200 καταστήματα
σε Ελλάδα και Κύπρο.



ΕΤΑΙΡΙΚΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

ΑΛΙΜΟΣ Λεωφ. Ποσειδώνος 62-2109830570
ΜΑΡΟΥΣΙ Kidscom World Λεωφ. Κηφισίας 124 - 210 8067150
ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Kidscom World Λεωφ. Χαλανδρίου 3 - 2106014624
ΛΑΜΙΑ Θερμοπυλών 87 - 22310 21226
ΚΥΠΡΟΣ Λευκωσία Λεωφ. Δημοσθένη Σέβερη 9 - 00357 22676777
ΚΥΠΡΟΣ Παραλίμνι Λεωφ. Γρίβα Διγενή 68 - 00357 99007650

SHOP IN A SHOP

ΚΟΖΑΝΗ 3ο χλμ Κοζάνης Θεσ/νίκης -24610 36459
ΛΕΜΕΣΟΣ Αγ. Φυλάξεως 166 -000357 99628798

e-Shop www.kidscom.gr

RECARO



CONCORD
JUST ADD LIFE



MACLAREN

Leander

Joie

ΒΑΒΥΖΕΝ

Lascal

JANE

sparco

nuna

baby jogger



Η σωματική & ψυχολογική προετοιμασία της εγκυμοσύνης!

Γράφει η Αθανασία Τσαλίκη, MD, μαιευτήρας - γυναικολόγος, The Brooklyn Hospital Center, συνεργάτης της ΡΕΑ

ΣΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΟΧΗ ΕΠΕΙΔΗ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΣ, ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΩΡΑΚΙ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΠΡΟΚΥΠΤΕ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΟΡΦΟΤΕΡΗ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ!

Η μη προγραμματισμένη έλευση ενός μωρού στην οικογένεια προκαλεί... έκπληξη, αφού και η μέλλουσα μανούλα το μαθαίνει, όταν απλά θετικοποιηθεί το τεστ κύησης, χωρίς να έχει προλάβει να προετοιμαστεί σωματικά και ψυχολογικά για αυτή την τόσο μεγάλη αλλαγή!

Προγεννητικός έλεγχος & προληπτικά μέτρα

Η πρόληψη παίζει το σημαντικότερο ρόλο. Πολλά ζευγάρια, πριν ή μετά το γάμο, προγραμματίζουν την επίσκεψη στο γυναικολόγο για τον προγεννητικό έλεγχο. Είναι σημαντικό ο θεράπων ιατρός να πάρει το οικογενειακό ιστορικό για γεννητικές, χρωμοσωμικές παθήσεις, για περιστατικά πνευματικής, αναπτυξιακής καθυστέρησης και περιστατικά με ανατομικές συγγενείς

ανωμαλίες καρδιολογικής και νευρολογικής φύσεως.

Επιπλέον, θα πρέπει να γίνουν εξετάσεις για μεταδιδόμενα νοσήματα και εάν πράγματι διαγνωστούν, να θεραπευτούν πριν από την κύηση. Τόσο ο άνδρας όσο η γυναίκα θα πρέπει να εμβολιαστούν για ιώσεις, ώστε να μειωθεί η πιθανότητα να προσβληθούν από γρίπη στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Επιπροσθέτως, εάν υπάρχουν κατοικίδια στο σπίτι, όπως γάτες, θα πρέπει να δοθούν από τον ιατρό οδηγίες καθαριότητας, για να αποφευχθεί η τοξοπλάσμωση.

Υγιεινός τρόπος ζωής

Ο υγιεινός τρόπος ζωής αφορά τόσο σε μια σωστή και ισορροπημένη διατροφική συμπεριφορά, όσο και



στη σωστή συντήρηση τροφίμων. Επίσης, θα πρέπει να λάβουμε υπόψη ότι το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζούμε παίζει εξίσου σημαντικό ρόλο, επομένως θα πρέπει να γίνεται έλεγχος περιβαλλοντικών παραγόντων - ένα ήρεμο και καθαρό περιβάλλον είναι ιδανικό. Το ζευγάρι θα πρέπει να αντισταθεί στις... «κακές συνήθειες». Η χρήση νικοτίνης, καφεΐνης, αλκοόλ και φαρμάκων πρέπει, αρχικά να περιοριστεί και συστηματικά να σταματήσει. Το τσιγάρο σχετίζεται με 20% νεογνών με χαμηλό βάρος, 8% πρόωγων τοκετών και 5% περιγεννητικής θνησιμότητας. Επιπλέον, το κάπνισμα μειώνει τη γονιμότητα, μειώνοντας το επίπεδο οιστρογόνων στη γυναίκα.

Αυξημένα επίπεδα καφεΐνης έχουν ενοχοποιηθεί για αποβολές και υπογονιμότητα. Η καφεΐνη δρα σα διουρητικό και μπορεί να δημιουργήσει, λόγω αφυδάτωσης, επιδείνωση της δυσκοιλιότητας, ξηρότητα στο δέρμα, όπως και απώλεια ασβεστίου. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για να αναπτύξει το έμβρυο υγιή σκελετό και η μέλλουσα μητέρα να διατηρήσει καλά αποθέματα για τις δίκες της ανάγκες. Η καφεΐνη, από την άλλη, σχετίζεται με το στρες, την αύπνια και τις αλλαγές στη διάθεση, δημιουργεί αγγειοσυστολή και μειώνει τη ροή αίματος στον πλακούντα, επίσης αυξάνει την αρτηριακή πίεση και μειώνει την απορρόφηση σιδήρου. Τέλος, το αλκοόλ σχετίζεται με αυξημένο ρίσκο για αποβολή.

Σωστή διατροφή & διατήρηση βάρους!

Πράγματι, είναι πιο εύκολο να μείνει έγκυος μια γυναίκα όταν έχει ιδανικό βάρος, ενώ γυναίκες με BMI (body mass index) κάτω από 20 ή πάνω από 24, έχουν προβλήματα γονιμότητας. Η εγκυμοσύνη θα προσθέσει 8-10 κιλά στην υπέρβαρη γυναίκα και θα δημιουργήσει

περισσότερες επιπλοκές στην κύηση και στη μετέπειτα ζωή της.

Αυτό δε σημαίνει ότι η γυναίκα πρέπει να ακολουθήσει εξαντλητικές δίαιτες, αλλά μια ισορροπημένη διατροφή, όπου θα πρέπει να διορθωθούν οι τυχόν διατροφικές ελλείψεις, να δοθεί έμφαση στην υγιεινή διατροφή, στα τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνονται σε μεγαλύτερη συχνότητα ή να αποφεύγονται. Για παράδειγμα, θα πρέπει να συμπεριληφθεί ψάρι 1-2 φορές την εβδομάδα οπωσδήποτε, λαχανικά και φρούτα, ενώ αντιθέτως θα πρέπει να αποφευχθούν ωμές τροφές (σούσι, αλλαντικά), μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά, αναψυκτικά, χυμοί με συντηρητικά.

Το φυλλικό οξύ, 400 mcg κάθε μέρα από τη στιγμή που θετικοποιείται το τεστ κύησης και εάν είναι δυνατό 2 μήνες πριν από τη γονιμοποίηση, μειώνει πολύ την πιθανότητα να γεννηθεί το έμβρυο με προβλήματα στη σπονδυλική στήλη και στο νευρικό σύστημα. Για τους άνδρες η κινητικότητα στο σπέρμα επηρεάζεται αρνητικά από αυξημένο βάρος, αλκοόλ, κάπνισμα. Επηρεάζεται θετικά από την υγιεινή διατροφή, πλούσια σε φρούτα, φουντούκια, αυγά, οστρακοειδή, ρόδια, σπόρια κολοκύθας, όσπρια και δημητριακά.

Όχι στο στρες, ναι στην άσκηση!

Το στρες ενοχοποιείται για υπογονιμότητα στον άνδρα, όπως και στη γυναίκα. Τα έμβρυα εγκύων με πολύ στρες στη διάρκεια της κύησης παρουσιάζουν πρόωρο τοκετό και μετά τον τοκετό συμπτώματα κατάθλιψης και ευερεθιστότητας.

Στην κύηση συνιστάται η άσκηση, εκτός κι αν υπάρχουν αντενδείξεις από το θεράποντα ιατρό. Περιπάτημα για 10-20 λεπτά τη μέρα

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ Η ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΣΠΕΡΜΑ ΕΠΗΡΕΑΖΕΤΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΑΠΟ ΑΥΞΗΜΕΝΟ ΒΑΡΟΣ, ΑΛΚΟΟΛ, ΚΑΠΝΙΣΜΑ. ΕΠΗΡΕΑΖΕΤΑΙ ΘΕΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΦΡΟΥΤΑ, ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ, ΑΥΓΑ, ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ, ΡΟΔΙΑ, ΣΠΟΡΙΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ, ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ.

τουλάχιστον είναι ευεργετικό και βοηθά, σωματικά και ψυχικά, στη διατήρηση της ευεξίας, αλλά και στη χαλάρωση και την αντιμετώπιση του στρες. Οι έγκυες μπορούν να ελέγξουν το στρες και να μάθουν να αναπνέουν καλύτερα με ειδικές ασκήσεις, όπως yoga.

Στο πρώτο τρίμηνο υπάρχει πιθανότητα η κύηση, δυστυχώς, να εξελιχτεί σε αποβολή. Το 20% των κυήσεων τελειώνει σε αποβολή και 50% των αποβολών δημιουργούνται από χρωμοσωμικές ανωμαλίες, μη επιλήψιμες. Εξωμήτριες κυήσεις συμβαίνουν 1 σε 40-100 κυήσεις, στη σάλπιγγα πιο συχνά, αλλά και στην κοιλιακή χώρα, στην ωοθήκη ή στον τράχηλο πιο σπάνια. Άλλες επιπλοκές πρώτου τριμήνου κύησης είναι οι συγγενείς ανωμαλίες, λόγω χρήσης βλαβερών ουσιών (νικοτίνη, καφεΐνη, αλκοόλ), νοσημάτων (ερυθρά, σύφιλη, τοξόπλασμα, ανεμοβλογιά) και άλλων περιβαλλοντικών παραγόντων.

Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να υιοθετήσουμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, τον οποίο θα ακολουθούμε πριν αποφασίσουμε να κάνουμε μωράκι, φυσικά στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αλλά και μετά, χαρίζοντας στον εαυτό μας και στην οικογένειά μας το πολυτιμότερο δώρο: την υγεία. ■



Η δυσανεξία στη λακτόζη

Γράφει ο Μάνος Δηλανάς, παιδίατρος - νεογνολόγος, International Board Certified Lactation Consultant, συνεργάτης της ΡΕΑ

Η ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ ΣΤΗ ΛΑΚΤΟΖΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΕΨΗΣ, Η ΟΠΟΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΑΔΥΝΑΜΙΑ Ή ΑΝΕΠΑΡΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ ΧΩΝΕΨΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΤΗ ΛΑΚΤΟΖΗ, ΔΗΛΑΔΗ ΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΑ ΣΤΟ ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ.



Η δυσανεξία στη λακτόζη οφείλεται στην ανεπάρκεια της λακτάσης, ενός ενζύμου που βρίσκεται στα κύτταρα του αυλού του εντέρου. Η λακτάση διασπά τη λακτόζη σε δύο απλά σάκχαρα, τη γαλακτόζη και τη γλυκόζη, που απορροφώνται από το έντερο.

Είναι η δυσανεξία στη λακτόζη τροφική αλλεργία;

Συχνά, η δυσανεξία στη λακτόζη συγχέεται με την αλλεργία στην πρωτεΐνη γάλακτος. Η δυσανεξία στη λακτόζη είναι μια διαταραχή της πέψης, εξαιτίας της έλλειψης της λακτάσης, του ενζύμου που διασπά το συγκεκριμένο υδατάνθρακα, χωρίς να μεσολαβεί το ανοσοποιητικό σύστημα. Οι τροφικές αλλεργίες παρουσιάζονται, λόγω αντίδρασης του οργανισμού, σε πρωτεΐνες μέσω μηχανισμών του ανοσοποιητικού. Ειδικά η αλλεργία στην πρωτεΐνη του γάλακτος αγελάδας ξεκινά τους πρώτους μήνες της ζωής, σε αντίθεση με την όψιμη εμφάνιση της πρωτοπαθούς δυσανεξίας στη λακτόζη και αφορά έως 5% του πληθυσμού των βρεφών.

Τι προκαλεί δυσανεξία στη λακτόζη;

Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι της δυσανεξίας στη λακτόζη, η πρωτοπαθής και η δευτεροπαθής.

- Η πρωτοπαθής δυσανεξία στη λακτόζη είναι η πλέον συνηθισμένη αιτία δυσαπορρόφησης της λακτόζης. Αποδίδεται στην κληρονομούμενη, γενετικά καθοριζόμενη επίκτητη ανεπάρκεια της λακτάσης. Αναπτύσσεται σε διαφορετική ηλικία ανάλογα με τη φυλή και είναι εφ' όρου ζωής. Ειδικά στην Ελλάδα, η επίπτωση της πρωτοπαθούς δυσανεξίας στη λακτόζη μπορεί να υπερβαίνει το 60%. Η εμφάνιση των συμπτωμάτων συνήθως είναι προοδευτική. Τα περισσότερα

άτομα με πρωτοπαθή ανεπάρκεια λακτάσης θα εμφανίσουν συμπτώματα δυσανεξίας στη λακτόζη στην όψιμη εφηβεία ή στην ενήλικη ζωή. Τα άτομα αυτά ανέχονται μια συγκεκριμένη ποσότητα λακτόζης στο διαιτολόγιό τους.

- Δευτεροπαθής δυσανεξία στη λακτόζη συμβαίνει σε περιπτώσεις βλάβης του λεπτού εντέρου, εκεί όπου εντοπίζεται η λακτάση, στο πλαίσιο κάποιας άλλης νόσου ή κατάστασης π.χ. εντερίτιδες, κοιλιοκάκη, νόσος του Crohn, υποθρεψία, χημειοθεραπεία. Είναι παροδική και υφείται μετά την αποκατάσταση του βλεννογόνου. Παρουσιάζεται σε κάθε ηλικία και συνηθέστερα σε βρέφη με λοιμώδη εντερίτιδα.

Τέλος, η συγγενής ανεπάρκεια της λακτάσης είναι εξαιρετικά σπάνια κληρονομούμενη νόσος. Εμφανίζεται τις πρώτες μέρες ζωής με συνεχείς διάρροιες μετά την κατανάλωση γάλακτος λόγω της εκ γενετής πλήρους έλλειψης λακτάσης. Αν δεν διαγνωσθεί άμεσα, ενέχει κίνδυνο αφυδάτωσης και ηλεκτρολυτικών διαταραχών. Η θεραπεία έγκειται στη χορήγηση φόρμουλας χωρίς λακτόζη.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Τα συμπτώματα προκαλούνται εξαιτίας της διαταραχής απορρόφησης της λακτόζης. Η βαρύτητα των συμπτωμάτων εξαρτάται από την ποσότητα της λακτόζης που καταναλώνεται, εν μέρει το βαθμό ανεπάρκειας της λακτάσης και τη μορφή της τροφής που περιέχει τη λακτόζη. Ακόμη και ένα ποτήρι γάλα που περιέχει 12γρ. λακτόζης μπορεί να είναι αρκετό για να προκαλέσει σε παιδιά πόνο στην κοιλιά. Η λακτόζη που δεν απορροφάται αποτελεί υπόστρωμα για την ανάπτυξη εντερικών

βακτηριδίων στο παχύ έντερο. Τα βακτηρίδια αυτά επεξεργάζονται τη λακτόζη, παράγοντας αέρια τα οποία ευθύνονται για φουσκώματα και μετεωρισμό. Συνοπτικά τα συνήθη συμπτώματα που παρουσιάζονται 30 λεπτά έως 2 ώρες μετά την κατανάλωση τροφής είναι:

- πόνος και φούσκωμα στην κοιλιά
- αέρια
- αφρώδεις, ογκώδεις υδαρείς κενώσεις
- ναυτία, εμετός

Ποιες τροφές μπορεί να περιέχουν λακτόζη;

Κατεξοχήν τα γαλακτοκομικά προϊόντα, δηλαδή γάλα, παγωτά, κρέμα γάλακτος, γιαούρτι, βούτυρο, τυρί περιέχουν λακτόζη σε διάφορες ποσότητες. Εξάλλου η λακτόζη χρησιμοποιείται ως πρόσθετο για βελτίωση της γεύσης και της υφής σε διάφορα προϊόντα, όπως μπισκότα, ζαχαρώδη, παξιμάδια, κέικ, σούπες, δημητριακά, μαργαρίνη, επεξεργασμένα κρέατα (μπέικον, λουκάνικα) και έτοιμες σάλτσες. Τέλος, η λακτόζη χρησιμοποιείται και σε ορισμένα φάρμακα.

Πώς διαγιγνώσκεται η δυσανεξία στη λακτόζη;

Το ιστορικό μπορεί να αποκαλύψει τη σχέση μεταξύ συμπτωμάτων και κατανάλωσης λακτόζης. Μερικές φορές μπορεί κάποιος να θεωρεί ότι έχει δυσανεξία στη λακτόζη εξαιτίας συμπτωμάτων δυσπεψίας. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλα νοσήματα με παρόμοια συμπτώματα, π.χ. ευερέθιστο έντερο.

Μετά τη λήψη του ιστορικού και την κλινική εξέταση, ο γιατρός μπορεί να προτείνει δοκιμαστικά δίαιτα χωρίς λακτόζη για 15 μέρες. Είναι σημαντικό να αποκλειστούν από τη διατροφή εκτός από τα γαλακτοκομικά και τροφές που περιέχουν λακτόζη ως πρόσθετο για

τη γεύση ή τη σύσταση. Η σταδιακή εισαγωγή της λακτόζης οδηγεί σε υποτροπή.

Στην πράξη δύο εξετάσεις χρησιμοποιούνται για την επαλήθευση της διάγνωσης:

1) Η μέτρηση του pH των

κοπράνων. Όξινο pH είναι συμβατό με δυσανεξία στη λακτόζη. Δυσασπορόφηση της λακτόζης προκαλεί παραγωγή οξέων που ευθύνονται για το όξινο pH. Απαραίτητες προϋποθέσεις είναι η χορήγηση γεύματος πλούσιου σε λακτόζη, η ταχεία εντερική διάβαση και η άμεση συλλογή και επεξεργασία του δείγματος κοπράνων.

2) Ο προσδιορισμός του

υδρογόνου H_2 στην εκπνοή. Πρόκειται για μη επεμβατική εξέταση που είναι η πλέον αξιόπιστη για τη διάγνωση της δυσανεξίας. Μετά την κατανάλωση τροφής που περιέχει λακτόζη, ανά 30 λεπτά μετράται το εκπνεόμενο υδρογόνο σε διάστημα 2-3 ωρών. Αν και υπάρχουν εξαιρέσεις, άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη αποβάλλουν μεγαλύτερες ποσότητες H_2 .

Πώς αντιμετωπίζεται;

Τα συμπτώματα αντιμετωπίζονται με τροποποίηση της διαίτας και αγωγή υποκατάστασης. Προτείνεται εξωγενής χορήγηση λακτάσης ως συμπλήρωμα διατροφής, κατά προτίμηση πριν ή κατά τη διάρκεια του γεύματος. Οι περισσότεροι ανέχονται μια συγκεκριμένη



Γαλακτοκομικά προϊόντα & λακτόζη

προϊόν	ποσότητα προϊόντος	ποσότητα λακτόζης	περιεκτικότητα σε λακτόζη
γάλα	250 κ.εκ	12 γρ	4.80%
γάλα με χαμηλά λιπαρά	250 κ.εκ	13 γρ	5.20%
γιαούρτι κανονικό	200 γρ	9 γρ	4.50%
γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	200 γρ	12 γρ	6.00%
σκληρά τυριά: γραβιέρα/κασέρι τυρί	30 γρ	0.02 γρ	0.07%
μαλακά τυριά: φέτα/ cottage τυρί	30 γρ	0.1 γρ	0.33%
βούτυρο	1 κουταλάκι του γλυκού (5.9 κ.εκ)	0.03 γρ	0.51%
παγωτό	50 γρ	3 γρ	6.00%

ποσότητα λακτόζης στο διαιτολόγιό τους. Σε κάθε περίπτωση, παρουσιάζεται διαφορετική ικανότητα πέψης της λακτόζης, γι' αυτό η δίαιτα εξατομικεύεται. Γενικά προτείνονται:

- κατανάλωση γαλακτοκομικών κατά τη διάρκεια του γεύματος, οπότε και η λακτόζη γίνεται καλύτερα ανεκτή
- κατανάλωση γαλακτοκομικών σε μικρότερη ποσότητα ή γαλακτοκομικών με μειωμένη λακτόζη, π.χ. γιαούρτι, σκληρά τυριά (βλ. πίνακα)
- κατανάλωση γάλακτος χωρίς λακτόζη ή γάλακτος σόγιας που δεν περιέχει λακτόζη.

Άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη σε τροποποιημένη διαίτα, χρειάζονται ασβέστιο;

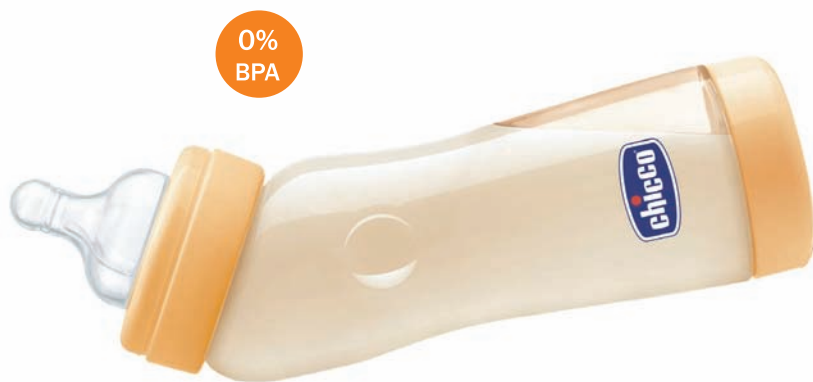
Τα γαλακτοκομικά αποτελούν βασική πηγή ασβεστίου, που είναι απαραίτητο για την αύξηση, την ανακατασκευή των οστών και το

μεταβολισμό του οργανισμού.

Η ανεπάρκεια του ασβεστίου μπορεί να έχει επιπτώσεις ειδικά στον αναπτυσσόμενο οργανισμό. Η επάρκεια του διαιτολογίου σε ασβέστιο είναι σημαντική για άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη, όταν αποφεύγουν τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Γι' αυτό συστήνεται εναλλακτικά η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ασβέστιο, όπως τα ψάρια, π.χ. σαρδέλες, σολομός και τα πράσινα λαχανικά, π.χ. σπανάκι, μπρόκολο.

Επιπλέον, το ασβέστιο αξιοποιείται από τον οργανισμό, όταν υπάρχει επάρκεια της βιταμίνης D. Επομένως, είναι χρήσιμο άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη να περιλαμβάνουν στο διαιτολόγιό τους τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η έκθεση στον ήλιο, καθώς έτσι προάγεται η σύνθεση της συγκεκριμένης βιταμίνης στο δέρμα. ■

Μπιμπερό Με Κλίση: Το μπιμπερό κατά των κολικών



Η ειδική γωνία του μπουκαλιού βοηθάει να κρατάτε το κεφάλι του μωρού πάντα στη σωστή θέση.



Η Φυσική Θηλή, από σιλικόνη ή καουτσούκ, με την ειδική βαλβίδα αποτρέπει τη δημιουργία κολικών.

Το δοκιμασμένο από χιλιάδες Ελληνίδες μαμάδες Μπιμπερό Με Κλίση κατά των κολικών.

Η Chicco, με πολλά χρόνια εμπειρίας στην φροντίδα των μωρών, γνωρίζει πως το μητρικό γάλα είναι η ιδανική τροφή για το νεογέννητο. Ωστόσο, σε όλες εκείνες τις περιπτώσεις που ο Φυσικός Θηλασμός δεν είναι εφικτός, το Μπιμπερό Με Κλίση κατά των κολικών είναι η καλύτερη απάντηση για την διατροφή του μωρού.

Η ειδική γωνία του μπουκαλιού επιτρέπει στην θηλή να έχει πάντα γάλα, μειώνοντας την εισαγωγή αέρα στην κοιλίτσα του μωρού. Έτσι, αισθάνεται καλά κάθε μέρα και το ίδιο και εσύ.

Γιατί όπου υπάρχει ένα Μπιμπερό Με Κλίση υπάρχει και ένα παιδάκι χαρούμενο και ευτυχισμένο.

Χαμογέλα, είναι μεταδοτικό!

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ, ΣΤΗ ΣΤΗΛΗ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΤΟΝ ΜΠΑΜΠΑ, ΘΑ ΘΕΛΑΜΕ ΝΑ ΜΟΙΡΑΣΤΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΣΑΣ ΤΟ ΓΛΥΚΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΤΗΣ ΣΟΦΙΑΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ (@Filiafab). ΟΙ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΕΣ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΚΟΡΙΤΣΑΚΙ ΚΑΙ Ο ΥΠΕΡΟΧΟΣ ΜΠΑΜΠΑΣ ΤΗΣ. ΟΙ ΜΠΑΜΠΑΔΕΣ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΔΙΝΟΥΝ ΤΑ ΣΟΦΟΤΕΡΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ...

-Θες να σου κάνω ένα μαγικό;,
είπε ο μπαμπάς της λιλιπούτειας ξανθομαλλούσας ύπαρξης, καθώς έκαναν τον καθημερινό τους περίπατο, μέσα στο ηλιόλουστο πρωινό μιας ανοιξιιάτικης ημέρας!
-Ναι! Ξέρεις πόσο μου αρέσουν!, αναφώνησε εκείνη με ενθουσιασμό!
- Άκου λοιπόν, τι θα κάνουμε! Θα παρατηρείς κάθε άνθρωπο που θα περνάει, κι εγώ θα σου λέω ποιος θα μας χαμογελάσει και ποιος όχι, προτού μας προσπεράσει!
-Ωραίο ακούγεται και σίγουρα θα χάσεις, γιατί είναι αδύνατο να ξέρεις αν θα χαμογελάσει ο καθένας!

-Κι αν κερδίσω τι κερδίζω;
-Μία αγκαλιά! Αν κερδίσω όμως εγώ;
-Μμμ... πολύτιμο το βραβείο μου θα έλεγα! Αν κερδίσεις εσύ μικρή μου, θα έχεις το πιο νόστιμο παγωτό κωνάκι που φτιάχτηκε ποτέ!
-Ναι! Τέλεια! Ας αρχίσουμε μπαμπά, βλέπω πολύ κόσμο να μας πλησιάζει!
-Ωραία, οπότε ξεκινάμε! Ας στοιχηματίσουμε γι' αυτή την ηλικιωμένη κυρία που έρχεται! Λέω πως θα χαμογελάσει σίγουρα!

-Χμμ, θα χάσεις! Δεν τη βλέπεις πόσο στενοχωρημένη είναι; Ούτε που θα μας προσέξει!
Κι ενώ η ηλικιωμένη κυρία περνά από δίπλα τους, τους χαρίζει το πιο ζεστό της χαμόγελο!
-Είδες! Έχασες όμορφη!
Το κοριτσάκι σουφρώνοντας τα χείλη εκνευρισμένο, είπε:
-Ακόμη είμαστε στην αρχή! Ελπίζω να ξέρεις πού πουλάνε παγωτό εδώ γύρω! Αυτή τη φορά θα σε κερδίσω! Αυτή η κυρία με τα ψώνια φαίνεται πολύ κουρασμένη, ούτε που θα έχει το κουράγιο για χαμόγελο!

-Κι όμως, εγώ λέω πως θα χαμογελάσει!

Περνώντας από δίπλα τους η μεσήλικη κυρία σήκωσε το βλέμμα της και τους χαμογέλασε πολύ γλυκά!

-Πφφφ! Πάλι έχασα!

-Μην το βάζεις τόσο εύκολα κάτω!

-Λοιπόν... θα αλλάξω γνώμη! Είμαι σίγουρη όσο σίγουρη είμαι για το πώς με λένε, ότι αυτός ο κύριος που έρχεται με τα λουλούδια στο χέρι θα μας χαμογελάσει!

-Εγώ πάλι λέω όχι!, είπε ο μπαμπάς της μικρής και κέρδισε γι' ακόμη μια φορά!

-Μα πώς γίνεται αυτό;!

-Σου είπα, ο μπαμπάς έχει μαντικές ικανότητες!

-Λοιπόν... τώρα σίγουρα θα σε κερδίσω! Αυτά τα παιδάκια που έρχονται δεν θα μας χαμογελάσουν, το πιστεύω! Κοίτα πώς τα μαλώνει η μαμά τους! Είναι πολύ κατσουφιασμένα!

-Πιστεύω το αντίθετο!, είπε με αυστηρό τόνο ο μπαμπάς της μικρής!

Τα δύο παιδάκια, που τα έσερνε η μαμά τους από το χέρι, τους χαμογέλασαν καθώς τους προσπέρασαν κι η μικρή εκνευρισμένη αφήνει το χέρι του μπαμπά της!

-Πες μου πώς το ξέρεις! Θέλω να μάθω!

Κι ο μπαμπάς της, της απαντά μειδώντας:

-Χαχα! Έκανα ένα μαγικό απλά! Τους χαμογελούσα πρώτος!

Σαφώς η μικρή περίμενε να ακούσει κάτι διαφορετικό και πιο ενδιαφέρον! Σαστισμένη του αποκρίνεται:

-Και τι... υπάρχει μαγεία σε αυτό;!

-Σαφώς και υπάρχει γλυκιά μου!

-Τους πέταξες νεραϊδόσκονη με το χαμόγελό σου δηλαδή;

-Ναι, μπορείς να το πεις κι έτσι!

-Κι εκείνος ο κύριος που δεν

χαμογέλασε; Δεν τον ακούμπησε η νεραϊδόσκονη;

-Όχι, γιατί πολύ απλά δεν του έδωσα ούτε λιγάκι!

-Α! Δεν του χαμογέλασες δηλαδή;

-Ακριβώς! Είδες, το 'πιασες το κόλπο! Μόνο στα παιδάκια δεν χαμογέλασα!

-Τώρα με μπέρδεψες μπαμπάκα! Τότε πώς σου χαμογέλασαν χωρίς να τους δώσεις νεραϊδόσκονη;

-Μου έδωσαν εκείνα! Σε εμάς τους μεγάλους τα παιδάκια μάς δίνουν τη νεραϊδόσκονη, αρκεί να μας χαμογελούν!

-Κι αυτά από πού την παίρνουν;

-Εσύ θα μου πεις που είσαι παιδάκι!

-Μμμ... δεν ξέρω αλήθεια!

-Την έχουν μέσα τους από τη στιγμή που γεννιούνται! Οπότε μας την παρέχουν χωρίς να εξαντλείται! Αρκεί ένα γλυκό χαμόγελο!

-Με μπέρδεψες μπαμπά! Δηλαδή έχω νεραϊδόσκονη μέσα μου;

-Όταν γεννήθηκες κι η μαμά σου σε κράτησε στην αγκαλιά της, τη γέμισες με νεραϊδόσκονη, η οποία την έκανε να χαμογελάσει πλατιά!

Όταν σε έβλεπε χαμογελούσε συνέχεια κι έτσι ξεκλείδωσε και το δικό σου χαμόγελο! Το πρώτο σου χαμόγελο ήταν αντικατοπτρισμός του δικού της!

Έτσι έμαθες να χαμογελάς! Αν η μαμά σου δεν σου χαμογελούσε, θα είχες μεν μέσα σου τη νεραϊδόσκονη, αλλά δεν θα μπορούσες να τη μεταδώσεις γύρω σου!

-Και τι συμβαίνει δηλαδή με εσάς τους μεγάλους; Πώς τη χάνεται; Χαμογελάτε συνέχεια και σας τελείωσε;

-Μακάρι να συνέβαινε αυτό! Μέσα μας την έχουμε, αλλά δεν μπορούμε να την πολλαπλασιάσουμε, γιατί δεν χαμογελάμε συχνά! Οπότε οι έννοιες μας, τα προβλήματα

και οι υποχρεώσεις μας, την καταναλώνουν μέρα με τη μέρα και ξεχνάμε ακόμη και πως την έχουμε! Γι' αυτό σου είπα, εσείς μας κάνετε να την ξαναθυμηθούμε!

-Άρα, αν χαμογελούσατε όπως κι εμείς, τότε δεν θα υπήρχαν μεγάλοι και μικροί! Θα ήμασταν όλοι ίσοι!

-Μέσα μας σίγουρα μικρή μου!

Το χαμόγελο κάνει αισθητή την παρουσία μας διότι μας γεμίζει φως, ένα φως από το οποίο ο καθένας νιώθει ζεστασιά ακόμη και μέσα στον πιο βαρύ του χειμώνα! Λιώστε τους πάγους και το χιόνι μ' ένα απλό χαμόγελο, το οποίο θα προκαλέσει ένα τρίτο, ένα τέταρτο και ούτω καθεξής! Βλέπετε πώς τα παιδάκια μας χαμογελούν χωρίς να μας γνωρίζουν, χωρίς να θέλουν κάτι από εμάς, γιατί ακόμη είναι αγνά από τις μύχιες σκέψεις που μας αρρωσταίνουν και μας κλείνουν μέσα στο προσωπικό μας κλουβί! Σφραγίστε τις στιγμές σας με χαμόγελα! Δεν χρειάζεται να το κάνετε μονάχα στον άψυχο φωτογραφικό φακό! Ας γίνει ο κάθε άνθρωπος η φωτογραφική μηχανή που στέκεται απέναντί σας και στο νοητικό του φιλμ δεν θα σας ξεχάσει ποτέ! Ο χαμογελαστός άνθρωπος, σαν μαγνήτης, τραβά όλα τα θετικά πάνω του! Η μέρα του είναι πάντα χρωματιστή, γιατί έχει λάβει πολλά και ποικιλόχρωμα χαμόγελα κι όταν πέφτει να κοιμηθεί νιώθει πλήρης, καθώς έβγαλε για μια στιγμή κάποιους ανθρώπους έξω από το σκοτεινό σπήλαιο του μυαλού και τους οδήγησε στο αγλαό φως της καρδιάς, κάνοντάς τους να νιώσουν θαλπωρή και να θυμηθούν πού έχουν κρύψει το απόθεμα της νεραϊδόσκονης!

Κανείς και τίποτα δεν πρέπει να μας στερεί το χαμόγελό μας, γιατί αυτό δίνει ύπαρξη σε άλλα χαμόγελα! Είναι μεταδοτικό! ■



Μητρότητα & σεξουαλική ζωή

Γράφει ο Θάνος Ασκητής, Νευρολόγος - Ψυχίατρος, Διδάκτωρ Ψυχιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρόεδρος Ινστιτούτου Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας

ΕΝΩ Η ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΦΥΣΗΣ, Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ, ΣΕ ΠΟΛΛΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ, ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΜΙΑ ΕΥΛΩΤΟΤΗΤΑ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΤΗΣ ΓΙΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΠΑΦΗ. ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΜΙΑ ΠΡΟΣΚΑΙΡΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΨΥΧΡΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ ΕΧΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΜΕ ΟΡΓΑΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ.



Η εγκυμοσύνη επηρεάζει τη σεξουαλική επιθυμία της γυναίκας;

Η γυναίκα κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, σε γενικές γραμμές, εκφράζει τη σεξουαλικότητά της με θετικό τρόπο προς το σύντροφο της, καθώς οι ορμόνες της αυξάνουν τη σεξουαλική της επιθυμία. Επίσης η ίδια είναι επηρεασμένη από ψυχογενείς παράγοντες και φαίνεται να αποζητά τη σεξουαλική επαφή, θέλοντας να εισπράξει το ότι είναι επιθυμητή και στα μάτια του συντρόφου της. Το ζήτημα που μπορεί να προκύψει και να προβληματίσει τη γυναίκα είναι οι μεταβολές που παρατηρεί στο σώμα της, παράλληλα με τη συνεχή ενασχόληση με το έμβρυο, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη ερωτική συνεύρεση των συντρόφων. Για το λόγο αυτό, ο άνδρας είναι σημαντικό να δείχνει το ερωτικό του ενδιαφέρον στη μέλλουσα μητέρα του παιδιού του και να διεκδικεί την ερωτική επαφή μαζί της.

Η γυναίκα, όταν είναι έγκυος, μπορεί να έχει σεξουαλική ζωή;

Η περίοδος της εγκυμοσύνης έχει σεξουαλική έκφραση και το ζευγάρι μπορεί να απολαμβάνει τη σεξουαλική ζωή, σχεδόν μέχρι τον 8ο μήνα, εφόσον δεν συντρέχουν ιατρικοί λόγοι διακοπής της σεξουαλικής επαφής, όπως ο γυναικολόγος ορίζει. Παρ' όλα αυτά, κάποιες έγκυες, αλλά και οι σύντροφοί τους, εκδηλώνουν μια επίμονη άρνηση για σεξουαλική επαφή, ιδιαίτερα μετά τον 5ο μήνα της εγκυμοσύνης. Σε αυτή την περίπτωση μια συζήτηση του ζευγαριού με το γυναικολόγο μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα βοηθητική, καθώς θα μπορέσουν να βρουν απαντήσεις στα ερωτήματα που τους απασχολούν. Ο άνδρας σύντροφος και υποψήφιος πατέρας οφείλει να γνωρίζει ότι η σεξουαλική επαφή

με τη σύντροφό του τους φέρνει πιο κοντά και τους δυναμώνει συναισθηματικά σε αυτή τη μεταβατική περίοδο.

Πώς είναι η σεξουαλική ζωή της γυναίκας κατά την περίοδο της λοχείας;

Η λοχεία χαρακτηρίζεται ως η περίοδος αμέσως μετά τον τοκετό και το διάστημα των επόμενων 6 εβδομάδων. Η γυναίκα στη φάση αυτή βρίσκεται σε μια ιδιόμορφη ψυχική κατάσταση με συναισθηματική φόρτιση και προσπάθεια προσαρμογής με το βρέφος και τα νέα δεδομένα που προκύπτουν στη ζωή της. Η σεξουαλική της εικόνα φαίνεται να πηγαίνει σε δεύτερο ρόλο, καθώς δίνει μεγάλη έμφαση στο μητρικό πεδίο που έχει διαμορφωθεί στη ζωή της και στις ανάγκες που γεννιούνται από το ίδιο το παιδί. Εκτός από τους βιολογικούς, είναι πιθανό να εμφανιστούν και ψυχολογικοί παράγοντες, που επηρεάζουν τη σεξουαλική επαφή με το σύντροφο. Ο σύντροφός της πρέπει να γνωρίζει ότι αυτές οι 6 εβδομάδες μετά τον τοκετό είναι αφιερωμένες στο μωρό τους και στην προσαρμογή στη νέα κατάσταση.

Πολλές φορές η γυναίκα για μεγάλο διάστημα μετά τη γέννα εξακολουθεί να μην έχει σεξουαλική επιθυμία. Γιατί;

Ενώ η μητρότητα αποτελεί θεμελιώδες κεφάλαιο της γυναικείας φύσης, η σεξουαλικότητά της, σε πολλές περιπτώσεις, παρουσιάζει μια ευαλωτότητα ως προς την επιθυμία της για σεξουαλική επαφή. Οι παράγοντες που δημιουργούν μια πρόσκαιρη σεξουαλική ψυχρότητα στη γυναίκα έχουν να κάνουν με οργανικές και ψυχολογικές παραμέτρους. Πιο συγκεκριμένα, υπάρχουν μελέτες που συνδέουν την παρατεταμένη υποτονική επιθυμία

Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΝΑ ΠΗΓΑΙΝΕΙ ΣΕ ΔΕΥΤΕΡΟ ΡΟΛΟ, ΚΑΘΩΣ ΔΙΝΕΙ ΜΕΓΑΛΗ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΟ ΜΗΤΡΙΚΟ ΠΕΔΙΟ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΔΙΑΜΟΡΦΩΘΕΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΟΥ ΓΕΝΝΙΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΙΔΙΟ ΤΟ ΠΑΙΔΙ.

της γυναίκας μετά την κυοφορία της, με ειδικές ορμονικές διαταραχές. Οι διαταραχές αυτές φαίνεται να σχετίζονται με την εγκεφαλική της λειτουργία σε επίπεδο νευρογενών συνάψεων, στις περιοχές που θεωρούνται υπεύθυνες για τη σεξουαλική επιθυμία (υποθάλαμος - αμυγδαλή). Επίσης, πολλές εργασίες μιλούν για ψυχογενή αίτια που σχετίζονται με την αλλαγή στάσης ζωής των δύο συντρόφων μετά την ύπαρξη του παιδιού. Η γυναίκα δίνει μεγάλη έμφαση στη φροντίδα του παιδιού της και πολλές φορές το καθιστά κεντρικό σημείο αναφοράς στη ζωή της, ιδίως όταν δεν εισπράττει συναισθηματική κάλυψη από το σύντροφό της. Από την άλλη μεριά, συχνά υπάρχει πειστική και χρεωστική στάση του άνδρα συντρόφου, που της δημιουργεί άγχος και ενοχή, γιατί δεν μπορεί να αισθανθεί μαζί του τη σεξουαλική επαφή και να βιώσει την ηδονή που αυτή φέρει.

Η γυναίκα καταλήγει να παγιδεύεται σε ένα φαύλο κύκλο ενοχής - χρώσης, βουλιάζοντας περισσότερο και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μέσα στη σεξουαλική ψυχρότητα. Κατά συνέπεια, φαίνεται ότι οι ψυχολογικοί παράγοντες, όσο όμως και νευροχημικοί μηχανισμοί του εγκεφάλου, μπορούν να



προκαλέσουν αυτή την παράταση της μειωμένης σεξουαλικής επιθυμίας στη γυναίκα. Η στάση του συντρόφου της, ο οποίος είναι τρυφερός, υποστηρικτικός, τη φλερτάρει, της δείχνει το ενδιαφέρον του και δεν παραιτείται μπροστά στην ψυχρότητα της, παίζει σημαντικό ρόλο για τη σεξουαλική της επαναφορά.

Πώς είναι η σεξουαλική ζωή της γυναίκας κατά την περίοδο που θηλάζει;

Ο θηλασμός είναι μια καθοριστική περίοδος της μητρότητας, με το βρέφος να παίρνει ζωή και δύναμη από το μαστό της μητέρας, τοποθετώντας τη γυναίκα στο μεγαλύτερο, ίσως, χρέος της ζωής της απέναντι στον άνθρωπο που γέννησε και μεγαλώνει. Η περίοδος αυτή, ορμονικά, χαρακτηρίζεται από την αυξημένη έκκριση προλακτίνης,

Η ΓΥΝΑΙΚΑ, ΓΙΑ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ, ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΕΝΑΝ ΤΡΥΦΕΡΟ, ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΣΥΝΤΡΟΦΟ, ΝΑ ΤΗ ΦΛΕΡΤΑΡΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΡΑΙΤΕΙΤΑΙ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΠΙΘΑΝΗ ΨΥΧΡΟΤΗΤΑ ΤΗΣ.

προκειμένου να λειτουργήσει η γαλακτοφορία. Την περίοδο αυτή το ζευγάρι δοκιμάζεται και απομακρύνεται, αφού η γυναίκα - μητέρα ασχολείται αρκετά με το μωρό της. Όταν μάλιστα είναι πρωτότοκο θα χρειαστεί και μια περίοδο δικής της προσαρμογής στις νέες ανάγκες που δημιουργήθηκαν.

Αποτέλεσμα αυτού είναι η μητέρα να κοιμάται πολλές φορές με το παιδί, ενώ ο άνδρας φαίνεται να εισπράττει ένα δεύτερο ρόλο των ενδιαφερόντων της, αλλά και της φροντίδας της.

Όλα αυτά πρέπει να τα γνωρίζει το ζευγάρι για να μην υπάρξει, κυρίως από μεριάς του άντρα, ζηλοτυπική αντίδραση, αισθανόμενος ότι παραγκωνίστηκε από το μωρό που μπήκε στη ζωή τους και τον ακύρωσε.

Η προσπάθεια του άνδρα να της δείξει την επιθυμία του γι' αυτήν και να της εκφράζει, όχι απαιτητικά, την ανάγκη του για σεξουαλική συνεύρεση, μπορεί να της ξυπνήσει τη γοητεία και τον αισθησιασμό της και συνεπώς τη σεξουαλικότητά της. ■



Η επίδραση της μουσικής στην καλή διάθεση!

Γράφει ο Πέτρος Ι. Ψυχουντάκης, σύμβουλος - ψυχολόγος, συνεργάτης της ΡΕΑ.

Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΝΑ ΣΑΓΗΝΕΥΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΗ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΟΛΥ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΜΙΑ ΠΟΙΗΤΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ. ΟΙ ΜΟΥΣΙΚΟΙ ΗΧΟΙ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ, ΤΗΝ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΦΥΓΜΟ ΜΑΣ. Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΣΕΙ ΤΟΥΣ ΜΥΕΣ, ΝΑ ΜΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΑΝΑΠΝΕΟΥΜΕ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΑ ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ, ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΩΝ ΟΡΜΟΝΩΝ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ.

Η μουσική υπόκρουση, εάν επιλεγεί προσεκτικά, μπορεί να βοηθήσει έναν τοκετό να διεξαχθεί πιο εύκολα. Μια μητέρα αφηγείται: «Φέραμε μαζί μας στην αίθουσα του τοκετού, με τη συγκατάθεση και την ενθάρρυνση του γιατρού μου, προσεκτικά επιλεγμένα μουσικά έργα, ειδικά για την περίπτωση, ώστε να ακούω πολύ όμορφη μουσική σε όλη τη διάρκειά του. Με γαλήνεψε βαθιά και με βοήθησε να διατηρήσω ένα καλό ρυθμό αναπνοής. Η κορούλα μας γεννήθηκε τη στιγμή που άκουγα ένα λατρεμένο μου κουαρτέτο για έγχορδα του Μότσαρτ. Την τοποθέτησαν στο στήθος μου για να την κρατήσω. Αυτή ήταν η πιο μαγευτική στιγμή της ζωής μου».

Στο νοσοκομείο «Saint Agnes» της Βαλτιμόρης, οι ασθενείς της μονάδας εντατικής θεραπείας ακούν κλασική μουσική. Ο διευθυντής της μονάδας, Dr Raymond Bahr, αναφέρει ότι «μισή ώρα ακρόασης αυτής της μουσικής μπορεί να προκαλέσει τα ίδια αποτελέσματα με 10 mg valium!». Στην Ουάσιγκτον, η υπηρεσία του τμήματος αλλοδαπών των ΗΠΑ παίζει μουσική του Μότσαρτ κατά τη διάρκεια μαθημάτων αγγλικής γλώσσας σε νεοεισερχόμενους από την Καμπότζη, το Λάος και άλλες ασιατικές χώρες. Έχει αναφερθεί ότι με αυτόν τον τρόπο επιταχύνεται η πρόοδός τους. Από τις πιο ενδιαφέρουσες ιατρικές ανακοινώσεις, σε σχέση με τη μουσική του Μότσαρτ, είναι και αυτές που έχουν γίνει για την ευεργετική επίδραση της μουσικής του στην επιληψία. Σε μία μελέτη που έγινε σε 29 ασθενείς με επιληψία παρατηρήθηκε και επικυρώθηκε από την ανάλυση του ηλεκτροεγκεφαλογραφήματος ότι οι 23 από τους 29 είχαν μειωμένη επιληπτική δραστηριότητα εάν άκουγαν μουσική του Μότσαρτ.

Η επίδραση της μουσικής στο έμβρυο

Το έμβρυο αγαπά τη μουσική και μάλιστα σχετικές έρευνες λένε ότι αγαπά την απαλή κλασική μουσική - ιδίως του Μότσαρτ και του Βιβάλντι, ενώ ενοχλείται από την έντονη μουσική του Μπετόβεν, του Στραβίνσκι και του Βάγκνερ και αρρωσταίνει από τη μοντέρνα «σκληρή» μουσική. Μια μητέρα αφηγήθηκε στον καθηγητή της Παιδιατρικής John Lind: «Κατά τη διάρκεια της πρώτης μου εγκυμοσύνης έλαβα δώρο ένα δίσκο με μια σουίτα του Μπαχ. Τον άκουγα τουλάχιστον μια φορά την ημέρα, άλλες φορές περισσότερο. Για μένα αυτός ο δίσκος έγινε κάτι πολύτιμο και μετά από τη γέννηση του γιου μου τον έβαλα στην άκρη μαζί με άλλα αγαπημένα μου πράγματα. Όταν ήταν 7 χρονών ο γιος μου, τυχαία βρήκε αυτό το δίσκο και τον έπαιξε αμέσως. Μετά ήρθε τρέχοντας και φωνάζοντάς μου ότι βρήκε έναν καταπληκτικό δίσκο. Έτσι τον ακούγαμε μαζί και δεν υπήρχε αμφιβολία για τη συγκίνηση, τον ενθουσιασμό και την ταραχή του».

Ο πρωτοπόρος Γάλλος ιατρός A. Tomatis, μετά από πειράματα ετών, αναφέρει ότι τα έργα του Μότσαρτ είναι ιδιαίτερα εποικοδομητικά για την αρμονική εμβρυϊκή ανάπτυξη, εξηγώντας τη θαυμαστή αυτή επίδραση της μουσικής του Μότσαρτ, με το γεγονός ότι ο ίδιος ο μουσικός είχε την τύχη να κυοφορηθεί και να γεννηθεί από μια ιδιαίτερα ευδιάθετη μητέρα. Η μητέρα του Μότσαρτ, εύθυμη Αυστριακή από το Σάλτσμπουργκ, που τραγουδούσε τα εύθυμα λαϊκά τραγούδια της πατρίδας της, κι ο πατέρας Λεοπόλδος, μουσικός κι αυτός, εξασφάλισαν στον Μότσαρτ μια πρώτη αρμονική, γαλήνια, ηχητική επίδραση, που επηρέασαν

Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΤΟΥ ΜΟΤΣΑΡΤ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΤΕΛΕΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΗ ΦΟΡΤΙΣΤΙΚΗ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΓΑΛΗΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ. ΧΑΛΑΡΩΝΕΙ ΤΟΥΣ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΕΙ ΤΟΥΣ ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΟΥΣ.

για πάντα την ψυχή του και τον διέπλασαν μοναδικό μουσικό.

Η μουσική του Μότσαρτ

Η μουσική του Μότσαρτ δημιουργεί τέλεια ισορροπία ανάμεσα στη φορτιστική ατμόσφαιρα και την αίσθηση της γαλήνης και της ευημερίας. Χαλαρώνει τους υπερκινητικούς και τους αγχώδεις και ενεργοποιεί τους κουρασμένους και τους καταθλιπτικούς, με τις υψηλές αρμονικές της μουσικής του. Ο ρυθμός της μουσικής του μοιάζει με τη συχνότητα της καρδιάς ενός παιδιού που παίζει. Η μουσική του μεταδίδει νιότη, αυθορμητισμό, ακτινοβόλο ζωντάνια, λαμπρότητα και πνεύμα, σε μια εποχή μάλιστα που ο ίδιος συντριβόταν από τα προβλήματα της ζωής του. Ιδιαίτερα βοηθητικά είναι εκείνα τα κομμάτια της μουσικής του Μότσαρτ, στα οποία συμμετέχουν όργανα που παράγουν ανώτερες αρμονικές, όπως το βιολί, η τρομπέτα και το φλάουτο.

Σχετική έρευνα έδειξε ότι η μουσική έχει τη δυνατότητα να προσφέρει συμπληρωματική θεραπεία σε ορισμένες περιπτώσεις δυσφορίας στα νεογνά. Οι Collins και Kuck

**ΧΑΡΙΣΜΑΤΙΚΟΣ
ΕΡΜΗΝΕΥΤΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΩΝ,
Ο ΜΟΤΣΑΡΤ ΥΠΗΡΞΕ ΕΝΑ
ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ ΔΙΑΣΗΜΑ
ΠΑΙΔΙΑ-ΘΑΥΜΑΤΑ ΤΟΥ
ΚΟΣΜΟΥ. ΟΠΩΣ ΚΑΙ
Ο ΝΕΑΡΟΣ ΙΗΣΟΥΣ, Ο
ΟΠΟΙΟΣ ΚΑΤΕΠΛΗΞΕ ΤΟΥΣ
ΓΕΡΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΝΑΟΥ, Ο
ΝΕΑΡΟΣ ΒΟΛΦΓΚΑΝΓΚ
ΕΞΕΠΛΗΣΣΕ ΤΙΣ ΒΑΣΙΛΙΚΕΣ
ΚΕΦΑΛΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ.**

Ο Dr. Ντροντ Μαντέλ και η ομάδα του ασχολήθηκαν με πρόωρα μωρά, τα οποία είχαν γεννηθεί μέχρι και έξι εβδομάδες νωρίτερα. Μέσα στα αυτιά ή τις θερμοκοιτίδες τοποθετήθηκαν ειδικά ακουστικά που έπαιζαν συνέχεια Μότσαρτ, αλλά και Μπαχ. Οι επιστήμονες παρατήρησαν ότι στα νεογνά, όταν άκουγαν τον Μότσαρτ, άλλαζε θετικά ο μεταβολισμός τους κάθε μισή ώρα, κατά 9,7%, έτρωγαν πιο εύκολα και είχαν πολύ καλή διάθεση. Όταν η μουσική ήταν συνθέσεις του Μπαχ, ο ρυθμός του μεταβολισμού, έπεφτε στο 4,5%, ενώ όταν δεν άκουγαν καμιά μελωδία στη θερμοκοιτίδα ο μεταβολισμός τους δεν άλλαζε καθόλου.

Χαρισματικός ερμηνευτής από την ηλικία των τεσσάρων, ο Μότσαρτ υπήρξε ένα από τα πιο διάσημα παιδιά - θαύματα του κόσμου. Όπως και ο νεαρός Ιησούς, ο οποίος κατέπληξε τους γέροντες του Ναού, ο νεαρός Βόλφγκανγκ εξέπλησσε τις βασιλικές κεφαλές της Ευρώπης. Οι μουσικοί, οι συνθέτες και το κοινό παντού επευφημούσαν αυτή τη νεανική λαμπρότητα και δεξιότητα. Ίσως επειδή το ταλέντο του εκδηλώθηκε σε μια τόσο τρυφερή ηλικία, δεν έχασε ποτέ την αύρα του Αιώνιου Παιδιού. ■

μελέτησαν (1991) την επίδραση της μουσικοθεραπείας σε 17 διασωληνωμένα και ανήσυχά πρόωρα νεογνά σε θερμοκοιτίδα σε ΜΕΝΝ. Διαπίστωσαν ότι ο καρδιακός ρυθμός, η παροχή οξυγόνου και η «συμπεριφορά» των νεογνών βελτιώθηκαν σημαντικά. Επίσης οι Larson & Ayllon (1990) μελέτησαν την επίδραση της μουσικής ως μέρος της θεραπείας σε νεογνά με κολικό. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η παρουσία της μουσικής μείωσε το υπερβολικό κλάμα κατά 75%. Συμπερασματικά, μπορεί να καταγραφεί ότι η καρδιά των νεογνών και των εμβρύων χτυπά ιδιαίτερα ήρεμα και ρυθμικά, όταν ακούν μουσική του Μότσαρτ και του

Βιβάλντι, σε όρο ρυθμικής αγωγής «Αντάντε», που αντιστοιχεί σε 72 χτυπήματα ανά λεπτό.

Η πιο πρόσφατη έρευνα έγινε από γιατρούς του νοσοκομείου Ικίλοφ στο Ισραήλ. Ένας γιατρός που άκουγε mp3 συνθέσεις του Μότσαρτ στα ακουστικά του, μπόρε να εξετάσει ένα ανήσυχο νεογέννητο στη θερμοκοιτίδα. Ο γιατρός έβγαλε τα ακουστικά, αλλά η μουσική συνέχιζε να παίζει. Καθώς εξέταζε το μωρό, διαπίστωσε ότι όχι μόνο ηρεμούσε, αλλά ύστερα από λίγο θέλησε και να τραφεί. Το τυχαίο αυτό γεγονός ήταν η σπύθα για τους γιατρούς να αρχίζουν να ερευνούν το θέμα.



ΓΙΝΕ
Η ΓΥΝΑΙΚΑ
ΠΟΥ ΠΑΝΤΑ
ΟΝΕΙΡΕΥΟΣΟΥΝ...



Η ΚΛΙΝΙΚΗ ΡΕΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑΣ, ΠΟΥ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΟΝΤΑΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΑΝΑΓΚΗ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΠΟΥ ΑΓΑΠΑ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΗΣ. ΘΕΛΟΥΜΕ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΝΑ ΝΙΩΘΟΥΝ ΟΜΟΡΦΑ, ΝΑ ΤΟΛΜΟΥΝ, ΝΑ ΟΝΕΙΡΕΥΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΟΥΝ!

Η Κλινική ΡΕΑ, έχοντας στο επίκεντρο της φροντίδας της τη γυναίκα, διεύρυνε τις παρεχόμενες υπηρεσίες της και δημιούργησε Νέα Τμήματα που έχουν στο επίκεντρό τους τη γυναικεία ομορφιά και υγεία.

Τμήμα Αισθητικής & Επανορθωτικής Πλαστικής Χειρουργικής

Το Τμήμα Αισθητικής & Επανορθωτικής Πλαστικής της Κλινικής ΡΕΑ είναι στελεχωμένο με έμπειρο και εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό, το οποίο εφαρμόζει τις πλέον σύγχρονες μεθόδους Πλαστικής Χειρουργικής. Όλες οι επεμβάσεις διενεργούνται στα σύγχρονα χειρουργεία της Κλινικής ΡΕΑ, τα οποία είναι εξοπλισμένα με μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας.

Στην Κλινική ΡΕΑ πραγματοποιούνται όλες οι αισθητικές και επανορθωτικές επεμβάσεις για το σώμα και το πρόσωπο όπως: Λιποαναρρόφηση, Κοιλιοπλαστική, Αυξητική, Ανόρθωση και Μειωτική Στήθους, Facelift, Βλεφαροπλαστική.

Τμήμα Λειτουργικής Ρινοπλαστικής

Στο Τμήμα Λειτουργικής Ρινοπλαστικής της Κλινικής ΡΕΑ πραγματοποιούνται χειρουργικές επεμβάσεις στη μύτη που συντελούν

στη βελτίωση του σχήματος και του μεγέθους της μύτης αλλά ταυτόχρονα συντελούν στην αποτελεσματική αντιμετώπιση προβλημάτων που δυσχεραίνουν τη φυσιολογική ρινική αναπνοή λόγω σκολίωσης ρινικού διαφράγματος ή υπερτροφίας ρινικών κογχών. Το Τμήμα είναι στελεχωμένο με ιατρούς που διαθέτουν πολυετή εμπειρία και εξειδίκευση πάνω σε θέματα που αφορούν τον τομέα της ρινοχειρουργικής.

Αγγειολογικό Τμήμα

Στο Αγγειολογικό Τμήμα της Κλινικής ΡΕΑ πραγματοποιείται πλήρης αγγειολογικός έλεγχος (αρτηριών και φλεβών) και αντιμετωπίζονται θεραπευτικά όλες οι φλεβικές παθήσεις (ευρυαγγείες, κιρσοί, οιδήματα κάτω άκρων, φλεβικά έλκη κ.α). Σε έναν άρτια εξοπλισμένο χώρο γίνεται διάγνωση και πλήρης χαρτογράφηση του φλεβικού συστήματος, με τη βοήθεια υπερήχου duplex έγχρωμης υπερηχοτομογράφησης για λεπτομερέστατη απεικόνιση των φλεβών και των αρτηριών του ασθενούς.

Όλες οι τεχνικές που εφαρμόζονται είναι ανώδυνες και τα αποτελέσματά τους έχουν μεγάλη διάρκεια, ενώ επιτρέπουν στον ασθενή την επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες και την εργασία του, ακόμη και την ίδια ημέρα της επέμβασης.

Η ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΣΤΗ ΜΥΤΗ, ΔΗΛΑΔΗ Η ΡΙΝΟΠΛΑΣΤΙΚΗ, ΣΥΝΤΕΛΕΙ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΣΧΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΤΗΣ ΜΥΤΗΣ, ΑΛΛΑ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΙ ΣΥΝΤΕΛΕΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΠΟΥ ΔΥΣΧΕΡΑΙΝΟΥΝ ΤΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΡΙΝΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ.

Τμήμα Διατροφικής Υποστήριξης & Διαιτολογίας

Στο Κέντρο Διατροφικής Υποστήριξης & Διαιτολογίας της Κλινικής ΡΕΑ πραγματοποιείται διατροφική αξιολόγηση και εκτίμηση κατάστασης θρέψης, προσδιορισμός σύστασης σώματος (λιπώδης και άλιπη μάζα σώματος) με μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας και υψηλής ακρίβειας (BOD POD®, TANITA), καθώς και παροχή εξατομικευμένου προγράμματος διατροφικής αγωγής. Οι προσφερόμενες υπηρεσίες παρέχονται από μία έμπειρη ομάδα Διαιτολόγων - Διατροφολόγων με στόχο την ουσιαστική βοήθεια και φροντίδα των ασθενών.

Όλα τα τμήματα λειτουργούν στις εγκαταστάσεις της πλέον σύγχρονης





Κλινικής, της Κλινικής ΡΕΑ. Η Κλινική ΡΕΑ διαθέτει τον πλέον σύγχρονο ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό, εξειδικευμένο και φιλικό νοσηλευτικό προσωπικό, σύγχρονη αντίληψη για τη φροντίδα και την υποστήριξη κάθε γυναίκας, καθώς και το πιο ευχάριστο και φιλόξενο περιβάλλον, όπου κάθε γυναίκα νιώθει μοναδική και ασφαλή.

Λίγα λόγια για τις αισθητικές επεμβάσεις...

• Face lift

Πρόκειται για επέμβαση που αντιμετωπίζει τη χαλάρωση του δέρματος του προσώπου, τόσο όταν η χαλάρωση είναι μικρή, όσο και σε περισσότερο προχωρημένο στάδιο γήρανσης, οπότε και η χαλάρωση είναι μεγαλύτερη. Ο πλαστικός χειρουργός δεν επεμβαίνει μόνο στο χαλαρό δέρμα, αλλά και στους υποκείμενους χαλαρούς ιστούς, τους οποίους επαναφέρει στην αρχική ανατομική τους θέση. Καλό είναι να γίνεται σε αρχικό στάδιο χαλάρωσης, ώστε να εξασφαλίζεται το βέλτιστο αποτέλεσμα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

• Βλεφαροπλαστική

Η βλεφαροπλαστική βελτιώνει την εμφάνιση των άνω βλεφάρων, των κάτω βλεφάρων, ή και των δύο, προσφέροντας μια ανανεωμένη και πιο ξεκούραστη εμφάνιση στην περιοφθαλμική περιοχή. Το τελικό αισθητικό αποτέλεσμα της βλεφαροπλαστικής θα γίνει

φανερό μετά την πάροδο λίγων εβδομάδων, ενώ οι τομές μετά το πρώτο δίμηνο δεν είναι πλέον ορατές. Το αποτέλεσμα της επέμβασης είναι μόνιμο και το λίπος που αφαιρείται από τα βλέφαρα δεν ξαναδημιουργείται. Η βλεφαροπλαστική μπορεί να συνδυασθεί με lifting μετώπου, προσώπου ή με ολικό lifting.

• Ρινοπλαστική

Η ρινοπλαστική είναι η επέμβαση που συντελεί στη βελτίωση του σχήματος και του μεγέθους της μύτης. Εάν συνυπάρχει και δυσχέρεια ρινικής αναπνοής λόγω σκολίωσης ρινικού διαφράγματος ή υπερτροφίας ρινικών κογχών, μπορεί να επιτευχθεί διόρθωσή τους στον ίδιο χειρουργικό χρόνο. Η βελτίωση του μεγέθους και του σχήματος της μύτης μπορεί πραγματικά να αναδείξει ένα όμορφο πρόσωπο.

• Κοιλιοπλαστική

Η κοιλιοπλαστική στοχεύει στη διόρθωση της χαλάρωσης των κοιλιακών τοιχωμάτων, που έχουν προκύψει από την εγκυμοσύνη ή από τη μεγάλη απώλεια βάρους. Κατά την κοιλιοπλαστική, αφαιρείται η περίσσεια δέρματος και λίπους από την κοιλιά και συσφίγγεται το υποκείμενο μυϊκό σύστημα. Έτσι, μετά την επέμβαση, η κοιλιά γίνεται λεία και επίπεδη και η μέση πιο λεπτή. Η τομή του δέρματος σχεδιάζεται πολύ προσεκτικά στο κάτω μέρος της κοιλιάς και στο ύψος του

εφηβαίου, ώστε να καλύπτεται από το εσώρουχο.

• Λιποαναρρόφηση

Η λιποαναρρόφηση είναι μια ελάχιστα επεμβατική αισθητική επέμβαση, με την οποία αφαιρείται συσσωρευμένο λίπος από εντοπισμένα σημεία στο σώμα. Το λίπος από αυτήν την περιοχική αναρροφάται από το σώμα κι έτσι ο ασθενής αποκτά μια λεπτή και ισορροπημένη σιλουέτα. Με τις σύγχρονες τεχνολογικές εξελίξεις, η λιποαναρρόφηση έχει γίνει μια επέμβαση πολύ λιγότερο επεμβατική και ασφαλέστερη. Η λιποαναρρόφηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση προβλημάτων τοπικού πάχους στις ακόλουθες περιοχές: μηροί, στήθος, κοιλιά, πρόσωπο, βραχίονες, κνήμες, πλάτη, αστράγαλοι, γλουτοί.

• Αυξητική στήθους

Πρόκειται για την πλαστική χειρουργική επέμβαση με στόχο την αύξηση του μεγέθους του στήθους. Αυτό επιτυγχάνεται με την τοποθέτηση ενός ενθέματος (πρόθεσης) σιλικόνης, είτε κάτω από το μαζικό αδένα (μαστό), είτε κάτω από τον μείζονα θωρακικό μυ. Οι γυναίκες που υποβάλλονται σε αυτή την επέμβαση για αισθητικούς λόγους μπορούν να κυοφορήσουν και να θηλάσουν χωρίς πρόβλημα.

• Ενδοαυλική θεραπεία κισμών

Η ενδοαυλική θεραπεία των κισμών με Laser είναι η ελάχιστα επεμβατική εκδοχή της «κλασικής» σαφηνεκτομής, με προφανή πλεονεκτήματα, και αποτελεί την πιο σύγχρονη μέθοδο για την αντιμετώπιση των κισμών έως σήμερα. Με την τεχνική αυτή, η εκκρίωση της μείζονος ή της ελάσσονος κύριας φλέβας που παρουσιάζει βαλβιδική ανεπάρκεια και έχει οδηγήσει στην εμφάνιση των κισμών στο δέρμα, αντικαθίσταται με την εξάνκνωση της φλέβας μέσω της εφαρμογής ενέργειας Laser απ' ευθείας στον αυλό της φλέβας. ■

Yves Saint Laurent

Η σκοτεινή γοντεία μιας ιδιοφυΐας

Γράφει η Μαριλένα Βρανά

LE SMOKING, TO SAFARI JACKET, TO CARDIGAN, ΦΟΡΕΜΑΤΑ ΕΜΠΝΕΥΣΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ, ΟΠΩΣ Η ΣΥΛΛΟΓΗ MONDRIAN, ΤΗΝ ΟΠΕΡΑ ΚΑΙ ΤΑ ΡΩΣΙΚΑ ΜΠΑΛΕΤΑ. ΓΡΑΜΜΕΣ ΠΟΥ ΚΑΘΟΡΙΣΑΝ ΑΠΟΛΥΤΑ ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΣΙΛΟΥΕΤΑ ΤΟΥ 20^{ΟΥ} ΑΙΩΝΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟ. YVES MATHIEU SAINT LAURENT.

Φέτος δύο κινηματογραφικές παραγωγές επιχειρούν να ανατρέξουν στα πλέον γόνιμα δημιουργικά χρόνια του σχεδιαστή, καλύπτοντας τις δεκαετίες του '50, του '60 και του '70, σε ανταγωνισμό για το ποια θα αιχμαλωτίσει στην οπτική της με μεγαλύτερη ευχέρεια τις διακυμάνσεις του ως καλλιτέχνη, σε σχέση με την προσωπική του ζωή.

Η πρώτη, ονόματι Yves Saint Laurent, του σκηνοθέτη Jalil Lespert, δημιουργήθηκε υπό την έγκριση του επί χρόνια συντρόφου και συνεργάτη του, Pierre Berge, με πρόσβαση στο αρχείο του ιδρύματος Pierre Berge-Yves Saint Laurent, στις 5.000 αυθεντικές δημιουργίες και στο «άβατο» στούντιο του σχεδιαστή στο Παρίσι, ενώ η δεύτερη ονόματι Saint Laurent, του σκηνοθέτη Bertrand Bonello, με πικρά ονόματα όπως αυτό της Léa Seydoux στο ρόλο της στενής φίλης και μούσας του σχεδιαστή, Loulou de la Falaise, εγείρει το ενδιαφέρον λόγω της αρνητικής αντίδρασης του Berge στην προβολή του. Ένα ολοκληρωμένο πορτρέτο του σχεδιαστή, γνωστού για τις χαρισματικές συλλογές υψηλής ραπτικής του και τον αστείρευτο



δημιουργικό του νου ενδέχεται να διαταράξει το μύθο, προβάλλοντας την, καταπιεσμένη στα Μέσα Ενημέρωσης και την κοινή γνώμη, εύθραυστη φύση του και τη διάθεση αυτοκαταστροφής του. Είναι γνωστό πως στη δημιουργική έντασή του είχε σπάσει τον καρπό του χτυπώντας τον σε έναν τοίχο.

«Το όνομά μου θα γραφτεί με χρυσά γράμματα στα Ηλύσια Πεδία», είχε πει αμέριμνα στην ηλικία των έντεκα χρόνων σε ένα μεσημεριανό γεύμα στο μακρινό Οράν της Αλγερίας, προκαλώντας τα γέλια της οικογένειάς του. Στα δεκαέξι του κέρδισε συγχρόνως το πρώτο και το τρίτο βραβείο στο διαγωνισμό σχεδίου μόδας του International Wool Secretariat, ανάμεσα σε έξι χιλιάδες ανώνυμα σχέδια. Το μαύρο κοκτέιλ φόρεμά του, που ανέλαβε να δημιουργήσει ο οίκος Givenchy, τυλιγόταν αέρινα γύρω από τον έναν ώμο με την προσθήκη ενός μαύρου βέλους στο πρόσωπο, αναδύοντας το μυστήριο μιας Παριζιάνας.

«Το φόρεμα Elegance είναι πολύ εκτυφλωτικό για να το φορέσεις και δεύτερη φορά», δήλωσε στους δημοσιογράφους. Το 1954, στο πρώτο του ταξίδι στο Παρίσι,





ΤΟ ΚΥΡΙΑΡΧΟ ΘΕΜΑ ΣΤΙΣ
ΣΥΛΛΟΓΕΣ ΤΟΥ ΗΤΑΝ ΤΟ
ΠΑΘΟΣ ΚΑΙ Η ΑΓΑΠΗ. ΗΤΑΝ
ΣΑΝ ΕΝΑ ΕΙΔΟΣ ΦΥΛΑΧΤΟΥ,
ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΑΠΟ ΕΝΑ
ΜΕΓΑΛΟ ΠΕΡΙΔΕΡΑΙΟ ΜΕ
ΨΕΥΤΙΚΟ ΡΟΥΜΠΙΝΙ ΣΕ
ΣΧΗΜΑ ΚΑΡΔΙΑΣ ΠΟΥ
ΣΧΕΔΙΑΣΕ ΤΟ 1962 ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΩΤΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗ ΚΑΙ
ΣΥΝΕΧΙΣΕ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ
ΣΕ ΚΑΘΕ ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΤΟΥ.



περνώντας από τις μπουτίκ της λεωφόρου Montaigne στάθηκε έξω από τον αριθμό 30 και κοιτάζοντας τα παράθυρα του οίκου Dior, του μεγαλύτερου οίκου υψηλής ραπτικής της εποχής, είπε στη μητέρα του: «Δεν θα περάσει καιρός μέχρι να έρθω να εργαστώ εδώ».

Με τη βοήθεια του αρχισυντάκτη της γαλλικής Vogue κατάφερε να γίνει βοηθός στο στούντιο του Οίκου Dior. Σύντομα, η δύναμή του να συλλαμβάνει το πνεύμα της εποχής και να δημιουργεί συναίσθημα μέσα από τις δημιουργίες του, τον έχρισαν το μοναδικό πιθανό διάδοχο. Μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα ο θάνατος του Christian Dior τον έφερε αντιμέτωπο με το πεπρωμένο. Οι συλλογές του «nouvel enfant triste», του θλιμμένου νέου, όπως τον αποκαλούσε ο Τύπος της εποχής, έφεραν μια ανάλαφρη αποδόμηση των γραμμών, αλλάζοντας τη φιγούρα της γυναίκας της εποχής, της επιτηδευμένης γυναίκας αστής που, όπως δήλωσε πολλά χρόνια αργότερα, τον έκανε να πλήττει. Το 1960 η συλλογή του Beat, εμπνευσμένη από τη νεαρή γενιά των

Beatniks, με τα τολμηρά αφηρημένα σχέδια σε μαύρο και τα κοντά τζάκετ από δέρμα αλιγάτορα τον έφεραν σε ρήξη με την καθωσπρέπει αισθητική του Dior.

Η επίταξή του από το στρατό με την προοπτική να πολεμήσει σαν κατακτητής στη γενέτειρά του την Αλγερία, ο πρώτος νευρικός κλονισμός και η αποξένωση από τον οίκο που δοκίμασε σε πλήρη έκταση τις δυνάμεις του, ενίσχυσαν την πεποίθηση στη δημιουργία ενός νέου οίκου υψηλής ραπτικής. Στις 4 Δεκεμβρίου του 1961 μαζί με το σύντροφό του Berge και το αγαπημένο του μοντέλο Victoire, εξήγγειλε το νέο οίκο μόδας στην οδό Spontini. Η πρώτη του συλλογή σε διαχρονικούς τόνους έφερε την πρώτη μικρή επανάσταση με το μπλε ναυτικό παλτό με τα μεγάλα χάλκινα κουμπιά, που φορούσαν μέχρι τότε οι ναυτικοί στα μεγάλα ταξίδια στον Ατλαντικό.

Το κυρίαρχο θέμα στις συλλογές του ήταν το πάθος και η αγάπη. Ήταν σαν ένα είδος φυλαχτού, που ξεκίνησε από ένα μεγάλο περιδέραιο με ψεύτικο ρουμπίνι σε σχήμα

καρδιάς που σχεδίασε το 1962 για την πρώτη του συλλογή και συνέχισε να εμφανίζεται σε κάθε επίδειξή του, φορεμένο από το μοντέλο που παρουσίαζε το αγαπημένο του κομμάτι από την κάθε κολεξιόν.

Ο αισθητισμός του Yves Saint Laurent, που ένιωθε εκλεκτική συγγένεια με τον αγαπημένο του συγγραφέα Μαρσέλ Προυστ και είχε ονομάσει κάθε δωμάτιο του εξοχικού του chateau στη Νορμανδία από τους ήρωες του. Αναζητώντας το χαμένο χρόνο, μπορεί να συνοψίσει την κοσμοθεωρία του. Με το αδιάλλακτο «εγώ» του δημιουργού είχε δηλώσει: «Ο Προυστ είχε πει πως τίποτα δεν ενδιαφέρει το δημιουργό παρά το έργο που είναι δικό του δημιούργημα (...) Αυτό που με ενδιαφέρει είναι η δική μου εντύπωση για τους άλλους». Επέλεγε πάντα να φιλτράρει κατά βούληση τις εικόνες του έξω κόσμου δημιουργώντας ένα δικό του ιδανικό. Οι ανθρώπινες αδυναμίες, η φθορά και η ασθένεια, έμεναν μακριά από τους αισθητικούς του ορίζοντες. ■

Πόλεις, αρχιτεκτονική & χρώμα!

ΚΑΘΕ ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ ΕΧΕΙ ΤΗ ΔΙΚΗ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΚΟ ΤΗΣ ΧΡΩΜΑ, ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΑ ΤΗΝ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΤΗΣ, ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΜΕΓΑΛΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΡΕΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ ΣΠΟΥΔΑΙΑ ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ. ΕΜΕΙΣ ΞΕΧΩΡΙΣΑΜΕ ΓΙΑ ΕΣΑΣ 8 ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΥΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΟΜΟΡΦΙΑ ΤΟΥΣ!

Riomaggiore, Λιγουρία (Ιταλία)



Το Riomaggiore είναι ένα γραφικό ψαροχώρι της επαρχίας Cinque Terre στη Λιγουρία της Βόρειας Ιταλίας, σκαρφαλωμένο στον γκρεμό και πάνω από τη θάλασσα. Το Riomaggiore έγινε γνωστό ως το «πιο χρωματιστό χωριό της Ευρώπης». Το χρώμα του χωριού συνθέτουν πολύχρωμα πυργόσπιτα, κολλημένα το ένα δίπλα στο άλλο, σε συνδυασμό με το βαθύ μπλε της θάλασσας. Χρονολογείται από τις αρχές του 13ου αιώνα και είναι γνωστό κυρίως για τον ιστορικό του χαρακτήρα, αλλά και για το περίφημο κρασί που παράγεται στους αμπελώνες του. Στο Riomaggiore καλλιεργούν διάφορες ποικιλίες σταφυλιών που παράγουν λευκό ξηρό οίνο, ανάμεσά τους και το φημισμένο κρασί της Cinque Terre, το Sciacchetrà. Ανάμεσα στα τουριστικά αξιοθέατα της περιοχής είναι και το μονοπάτι ανάμεσα στη Μαναρόλα και τη Ριομαντζόρε, που ονομάζεται Via del Amore, δηλαδή «Μονοπάτι της Αγάπης».

Barcelona, Καταλονία (Ισπανία)

Ολόκληρη η πόλη μοιάζει με Μουσείο Τέχνης, που φέρει την υπογραφή του γνωστού αρχιτέκτονα Gaudí. Μορφές εμπνευσμένες από τη φύση με τη χρήση των καμπύλων δομικών λίθων, των γλυπτών στρεπτού σιδήρου και των μορφών που μοιάζουν οργανικές, είναι κάποια από τα γνωρίσματα της αρχιτεκτονικής του Gaudí. Ο Ισπανός αρχιτέκτονας διακόσμησε πολλά κτίσματά του με χρωματιστά πλακίδια διατεταγμένα σε μωσαϊκά μοτίβα. Χαρακτηριστικά παραδείγματα της αρχιτεκτονικής του Gaudí είναι η Sagrada Familia, το Πάρκο του Guell και η Casa Batllo.



Πυργί, Χίος (Ελλάδα)



με άφθονο κεραμικό διάκοσμο, οδοντωτές ταινίες στον τρούλο, διπλούς μαρμάρινους κιονίσκους και πολύχρωμα φιαλοστόμια στην τοικοποιία και άλλα θρησκευτικά μνημεία.

Alberobello, Bari (Ιταλία)

Τακτοποιημένες σειρές ασβεστωμένων κατοικιών στο χωριουδάκι Alberobello, θυμίζουν κυριολεκτικά τη γη των Χόμπιτ της Μέσης Γης! Τα παράξενα σπιτάκια ονομάζονται Trulli και η κατασκευή τους βασίζεται σε μεγάλες πλάκες από ασβεστόλιθο. Η τεχνική που χρησιμοποιείται για την κατασκευή του Trulli ονομάζεται corbelling, μια μέθοδος η οποία δεν χρειάζεται κονίαμα και όταν χτιστεί σωστά καταλήγει σε μια κωνική στέγη σχιστόλιθου. Πρόκειται για ένα μοντέλο κατασκευής που μετρά από τη Νεολιθική εποχή και σήμερα μπορεί να αποτελέσει πρότυπο οικολογικού σπιτιού. Τα Trulli χτίστηκαν ακριβώς πάνω από το βράχο, πέτρα πάνω στην πέτρα. Ανάμεσα στους διπλούς του τοίχους μπαίνει μονωτικό υλικό. Επιπλέον διαθέτουν τζάκια εντοιχισμένα για να διατηρούν τη θερμότητα τους κρύους μήνες του χειμώνα, ενώ ανάμεσα στα σπιτάκια τοποθετούνται δεξαμενές, οι οποίες συγκεντρώνουν το νερό της βροχής. Το χωριό Alberobello αποτελεί μέρος της Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO.

Το «ζωγραφιστό χωριό», όπως το αποκαλούν λόγω των περίτεχνων διακοσμητικών μοτίβων στις προσόψεις των οικημάτων, είναι το μεγαλύτερο μεσαιωνικό χωριό της Χίου και αποτελεί ζωντανό θρύλο. Τα Πυργούσικα, όπως ονομάζονται τα σπίτια του χωριού, προκαλούν το αρχιτεκτονικό ενδιαφέρον του επισκέπτη, χάρη στα «ξυστά», δηλαδή το μοναδικό στον κόσμο χιώτικο τύπο διακόσμησης της πρόσοψης των σπιτιών, με γεωμετρικά σχήματα σε μαύρο και άσπρο. Η τεχνική βασίζεται στη μαύρη άμμο του επιχρίσματος, η οποία αφού ασηπιστεί με επιμέλεια, ξύνεται ακολουθώντας απλά ή σύνθετα μοτίβα και δίνει μαύρα θέματα πάνω σε λευκό φόντο. Την ομορφιά τους συμπληρώνουν οι χρωματιστές βουκαμβίλιες και τα κατακόκκινα τσαμπιά από τομάτες. Στο Πυργί διασώζονται επίσης ο ναός των Αγίων Αποστόλων, άριστα διατηρημένο βυζαντινό μνημείο,



Bergen, Hordaland (Νορβηγία)



Το Bergen ή αλλιώς η «πύλη των φιορδ» για τους Νορβηγούς, είναι ένα λιμάνι με χρωματιστά ξύλινα σπίτια και υπαίθριους πωλητές που δελεάζουν τους περαστικούς με καπνιστό σολομό και καραμελωμένο τυρί. Η πόλη συγκαταλέγεται στη λίστα της UNESCO από το 1980, τόσο για το ιστορικό εμπόριο μπακαλιάρου από Γερμανούς εμπόρους το 14ο αιώνα, όσο και για την παραδοσιακή αρχιτεκτονική, που διατηρήθηκε παρά τις αλλεπάλληλες καταστροφές από πυρκαγιές που υπέστη η πόλη. Σήμερα αποτελεί σημαντική... φοιτητούπολη.

Porto (Πορτογαλία)



Το Πόρτο είναι μια από τις πιο τυπικές πορτογαλικές πόλεις, συνδυάζει ήλιο και χρώμα από τη Μεσόγειο, δροσιά και επιβλητικότητα από τον Ατλαντικό Ωκεανό. Η αρχιτεκτονική της πόλης είναι πολύπλοκη και ιδιόμορφη. Στο Πόρτο συναντά κανείς αιωνόβια κτίρια να γέρνουν μελαγχολικά το ένα προς το άλλο, μπαρόκ ναούς και σοκάκια που θυμίζουν λαβύρινθο, αλλά και κτίσματα -από πολυκατοικίες μέχρι εκκλησίες- διακοσμημένα με παραδοσιακά χρωματιστά πλακάκια, τα «αζουλέζου». Δίπλα από το ποτάμι με τις έξι γέφυρες απλώνονται παραδοσιακά κτίρια σε χαρούμενα παστέλ χρώματα που αναδεικνύουν τα ανθισμένα μπαλκόνια. Το Πόρτο αποτελεί ένα από τα παλαιότερα κέντρα της Ευρώπης και έχει ενταχθεί στη λίστα των Μνημείων της Παγκόσμιας Κληρονομιάς. Η πόλη είναι γνωστή και ως Cidade Invicta, που σημαίνει αήττητη πόλη.

Oradour - Sur - Glane, Languedoc (Γαλλία)

Το Oradour της Γαλλίας είναι γνωστό και ως το «χωριό - φάντασμα», καθότι μετά την καταστροφή του από γερμανικά στρατεύματα τον Ιούνιο του 1944 παραμένει ακατοίκητο. Σπίτια ερειπωμένα και καμένα αυτοκίνητα συνθέτουν ένα «σκοτεινό μνημείο» των ακροτήτων του πολέμου, ενώ στην είσοδο του χωριού έχει τοποθετηθεί η επιγραφή «Souviens- Toi/ Remember» (Μη Λησμονείς). «Χωριά - φαντάσματα» συναντάμε και σε άλλες ευρωπαϊκές πόλεις. Τα χωριά αυτά εγκαταλείφθηκαν από τους κατοίκους τους ή καταστράφηκαν ολοσχερώς για διάφορους λόγους και σε αντίθεση με τις αναστηλώσεις στο λιμάνι του Burgen, εκείνα διατηρούνται στην ίδια κατάσταση μέχρι σήμερα.



Brunswick (Γερμανία)



Το Happy Rizzi είναι μια γειτονιά, που από μόνη της αποτελεί έργο τέχνης. Βρίσκεται στην ιστορική πόλη της Γερμανίας, το Brunswick, και ξεκίνησε από μια ιδέα του αμερικάνου pop-αρτ καλλιτέχνη James Rizzi και του Olaf Jäschke, ιδιοκτήτη γκαλερί. Μέσα σε λίγους μήνες τα σχέδια είχαν γίνει και υλοποίηση δόθηκε στον αρχιτέκτονα Konrad Kloster. Μια πανδαισία έντονων χρωμάτων, ακανόνιστων σχημάτων και σχέδια από διάφορα μέρη του σώματος, συνθέτουν ένα μοντέρνο ύφος μαξιμαλισμού στη μεγαλύτερη υπερβολή του. Ο Rizzi αποτέλεσε είδωλο pop art για τους Γερμανούς, αλλά συχνά περιγράφεται ως ο μοντέρνος Πικάσο. Η χαρούμενη γειτονιά με τα χρωματιστά σπιτάκια δίνει χαρά τόσο στους κατοίκους της πόλης όσο και σε μικρούς και μεγάλους επισκέπτες, αφού πλέον θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα μνημεία της πόλης. ■



Σαββατοκύριακο με το παιδί μου!

Η άνοιξη σηματοδοτεί την αναγέννηση της φύσης και κατ' επέκταση την ανανέωση του κύκλου της ζωής. Αν ψάχνετε τρόπους και ιδέες για να ανανεώσετε κι εσείς την καθημερινότητά σας, ακολουθεί ένας χρήσιμος οδηγός για να περάσετε δημιουργικό χρόνο με το παιδί σας και να κάνετε κάθε εβδομάδα κάτι διαφορετικό, είτε επιλέξετε να μείνετε στο σπίτι είτε εκμεταλλευτείτε τον ανοιξιάτικο καιρό και βγείτε έξω.

Τοιχογραφίες... και αταξίες!

Όλα τα παιδιά αγαπούν τη ζωγραφική και μάλιστα πολλές φορές χρησιμοποιούν οποιαδήποτε επιφάνεια για να εκφράσουν τις καλλιτεχνικές τους ανησυχίες -

όπως ακριβώς και ο προϊστορικός άνθρωπος! Για να μην αγωνιάτε πως τα παιδιά σας μπορεί να εκτονώσουν τη δημιουργικότητά τους πάνω στον τοίχο του καθιστικού σας, χαρίστε τους έναν τοίχο στο δωμάτιό τους που θα προορίζεται για αυτόν ακριβώς το σκοπό. Υπάρχουν δύο ειδών μπογιές που κυκλοφορούν στο εμπόριο: μία (κυρίως σε μαύρο ή πράσινο χρώμα) που μετατρέπεται σε μαυροπίνακα οποιαδήποτε λεία επιφάνεια για δημιουργίες με κιμωλίες και μια δεύτερη (dry erase surface) που μπορεί να μετατρέψει έναν τοίχο σε λευκό γυαλιστερό πίνακα για μαρκαδόρους που σβήνουν με το ειδικό σφουγγαράκι. Πρόκειται για μία πολύ οικονομική λύση που μπορείτε εύκολα να

προμηθευτείτε από τα εξειδικευμένα καταστήματα χρωμάτων και να αφιερώσετε ένα σαββατοκύριακο για να κατασκευάσετε μια επιφάνεια ζωγραφικής για το παιδί σας και να μοιραστείτε μαζί του ώρες ξεγνοιασιάς και δημιουργίας για τις δικές του προσωπικές τοιχογραφίες που θα γράψουν ιστορία.

Μαραθώνιος κινουμένων σχεδίων

Οι ταινίες κινουμένων σχεδίων δεν αφήνουν αδιάφορο κανένα θεατή. Μικροί και μεγάλοι απολαμβάνουν τις αστείες και συνάμα συγκινητικές περιπέτειες των αγαπημένων ηρώων που σίγουρα έχουν πολλά να μας διδάξουν, όπως κάθε παραμύθι που



εκπληρώνει το σκοπό του. Βέβαια οι σύγχρονες ταινίες animation διαφέρουν πολύ από εκείνες που απολαμβάναμε εμείς σαν παιδιά, ως προς την αισθητική, ως προς τα γραφικά -καθώς εξελίσσονται οι νέες τεχνολογίες, χαρίζοντάς μας τη δυνατότητα για τρισδιάστατες εικόνες που εντάσσουν το θεατή στους παραμυθένιους κόσμους που δημιουργούν- όχι όμως και ως προς τη θεματολογία. Άλλωστε τα θέματα που αγγίζουν τα παραμύθια είναι πανανθρώπινα και κοινά για κάθε εποχή: η διαφορετικότητα και η μοναδικότητα του κάθε ανθρώπου, η μοναξιά, η φιλία, η αλληλεγγύη, η πορεία προς την ενηλικίωση και φυσικά οι δυσκολίες που συναντούμε στο ταξίδι της ζωής.

Εμείς, λοιπόν, σας προτείνουμε να οργανώσετε ένα «μαραθώνιο κινουμένων σχεδίων» για εσάς και το παιδί σας για το σαββατοκύριακο και να ανακαλύψετε παρέα το επιμύθιο. Το πρόγραμμα μπορεί να περιλαμβάνει από τη μία τις σύγχρονες ταινίες που το παιδί σας έχει ξεχωρίσει και από την άλλη δικές σας αγαπημένες ταινίες που σας συντρόφευσαν στα παιδικά σας χρόνια. Φτιάξτε σπιτικά pop corn και βυθιστείτε παρέα με το παιδί σας στον κόσμο του παραμυθιού.

Έλα να παίξουμε...

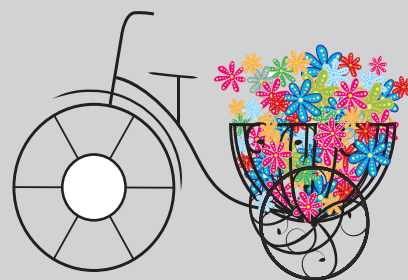
Η πιο αγαπημένη αλλά και η πιο εποικοδομητική παιδική δραστηριότητα είναι φυσικά το παιχνίδι. Μέσω του παιχνιδιού κάθε

παιδί αναπτύσσει τη φαντασία και τις δεξιότητές του. Εκτός από τα δεκάδες κλασικά παιχνίδια που μπορείτε να παίξετε με τα παιδιά σας ανά πάσα στιγμή μέσα κι έξω απ' το σπίτι, υπάρχουν επίσης οργανωμένα εκπαιδευτικά προγράμματα για γονείς και παιδιά που προσφέρουν όχι μόνο ψυχαγωγία αλλά και πνευματική καλλιέργεια μέσω του παιχνιδιού:

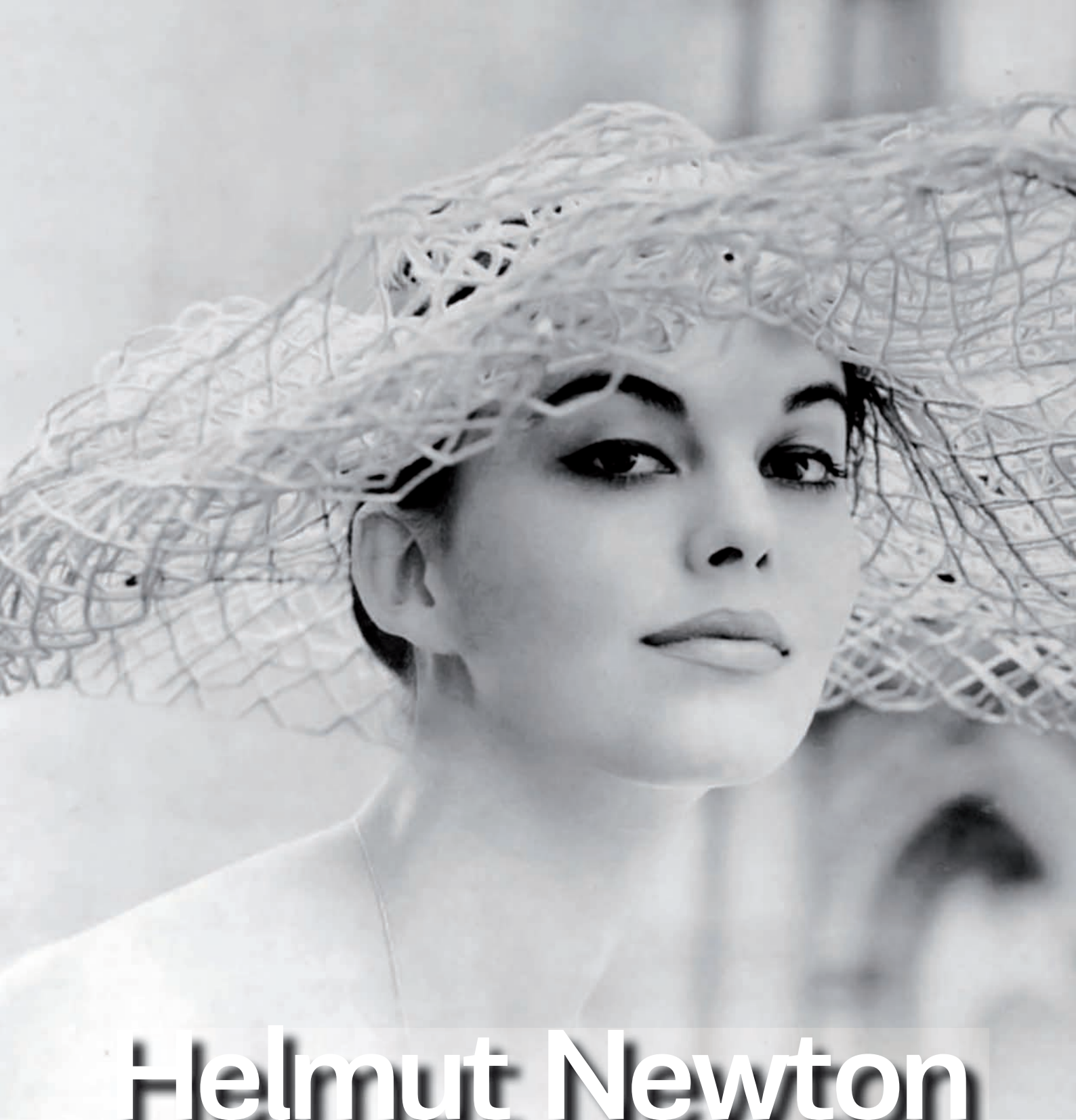
- **Ιδέες για οικογενειακή βόλτα για τα ανοιξιάτικα σαββατοκύριακα** δίνει το νέο δωρεάν παιδικό εργαστήριο της Εθνικής Πινακοθήκης. Πραγματοποιείται κάθε Σάββατο 11π.μ. με 2μ.μ. στο χώρο της Εθνικής Γλυπτοθήκης στο Άλσος Στρατού στο Γουδί. Το εργαστήριο απευθύνεται σε παιδιά προσχολικής ηλικίας και δημοτικού όπου μέσα από το παιχνίδι, την ελευθερία και τη συνεργασία θα γνωρίσουν τα χρώματα, το σχέδιο, θα ζωγραφίσουν και θα δημιουργήσουν κατασκευές με διάφορα υλικά. Ό,τι πρέπει δηλαδή για να περάσετε καλά μαζί με τα παιδιά σας και να ξεσκάσετε σ' έναν όμορφο και ξεχωριστό χώρο συνδυάζοντας την επαφή τους με την τέχνη. Φυσικά το καταπράσινο φόντο προσφέρεται και για πικ-νικ, βόλτες με το ποδήλατο, παιχνίδι με μπάλα ή χωρίς και ό,τι άλλο επιθυμείτε. Ακόμη, υπάρχει στο χώρο καφετέρια, παιδική χαρά αλλά και μια ενδιαφέρουσα έκθεση στην Εθνική Γλυπτοθήκη που μπορείτε να επισκεφτείτε.
- **Οικογενειακά εκπαιδευτικά προγράμματα για παιδιά ηλικίας 3-5 ετών, μαζί με τους γονείς** τους διοργανώνει και το πολιτιστικό κέντρο Ελληνικός Κόσμος, στην οδό Πειραιώς 254. Βιωματικές δραστηριότητες με θέματα εμπνευσμένα από τη μυθολογία, την ελληνική διατροφή και τη λαϊκή μας παράδοση σας περιμένουν τα πρωινά του Σαββάτου, ενώ κάθε Κυριακή πρωί

πραγματοποιούνται εκπαιδευτικά προγράμματα για παιδιά 5-12 ετών με ευρύ θεματικό πεδίο, που αγγίζει την ελληνική ιστορία και τον πολιτισμό, αλλά και τη σύγχρονη πραγματικότητα: μυθολογία και λαϊκή παράδοση, ιστορία και αρχαιολογία, φύση και ανακύκλωση, παιχνίδι, καλλιτεχνικά και μαγειρικά εργαστήρια, θέατρο και κουκλοθέατρο, υπαίθριες και επετειακές δραστηριότητες.

Ζωή... ποδήλατο



Αν υπάρχει κάτι καλύτερο από μια βόλτα στην εξοχή για να απολαύσει όλη η οικογένεια ένα ανοιξιάτικο σαββατοκύριακο, τότε αυτό είναι το πρώτο μάθημα ποδηλάτου στο παιδί σας κατά τη διάρκεια μιας τέτοιας εξόρμησης. Όλοι θυμόμαστε το πρώτο μας ποδήλατο με τις βοηθητικές ρόδες κι έπειτα την πρώτη βόλτα χωρίς αυτές, με τον μπαμπά ή τη μαμά να κρατάει το πίσω μέρος της σέλας και να μας υπόσχεται πως δεν θα το αφήσει... Εκμεταλλευτείτε τον καιρό και αποδράστε σε κάποιο κοντινό άλσος ή ακόμα καλύτερα σε κάποιο εξοχικό προορισμό για να χαρίσετε στο παιδί σας μια ανάμνηση που δεν θα ξεχάσει ποτέ! Οργανώστε από τώρα με το παιδί σας πώς θα περάσετε το επόμενο σαββατοκύριακο. Παιχνίδι, ζωγραφική, βόλτα στην πόλη ή στην εξοχή... Ό,τι και να κάνετε ένα είναι σίγουρο: Θα περάσετε υπέροχα! Γιατί κάθε στιγμή που μοιράζεστε με το παιδί σας είναι μοναδική! ■



Helmut Newton

Ο φωτογράφος των
γυναικείων πορτρέτων



**«ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΝΑ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΖΩ
ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ
ΠΟΥ ΑΓΑΠΩ, ΤΟΥΣ
ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ
ΘΑΥΜΑΖΩ ΚΑΙ ΤΟΥΣ
ΔΙΑΣΗΜΟΥΣ, ΚΥΡΙΩΣ
ΤΟΥΣ ΚΑΚΟΦΗΜΟΥΣ!»**

«Η δουλειά μου ως φωτογράφος πορτρέτων είναι να σαγηνεύω, να διασκεδάζω και να ψυχαγωγώ». Μέσα σε αυτή τη σύντομη πρόταση, ο Helmut Newton συνέπτυξε την πολυδιάστατη καλλιτεχνική πορεία του ως φωτογράφος για περίπου πέντε δεκαετίες. Γεννημένος το 1920 στο Βερολίνο, γρήγορα εξέφρασε την αγάπη του για τη

φωτογραφία, ενώ απέκτησε την πρώτη του φωτογραφική κάμερα σε ηλικία 12 ετών.

Ο Newton πέρασε μεγάλο μέρος της ζωής του στην Αυστραλία, αλλά τις δύο σημαντικότερες δεκαετίες της καριέρας του, έζησε κι εργάστηκε στις δύο μεγαλύτερες πρωτεύουσες της μόδας της εποχής, το Λονδίνο και το Παρίσι. Τη δεκαετία του '50 εργάζεται για τη βρετανική Vogue ενώ αμέσως μετά, στις αρχές του '60 μετέβη στο Παρίσι συνεχίζοντας να φωτογραφίζει για το γνωστό περιοδικό. Εκείνη την εποχή, ο Helmut Newton χαρακτηρίζεται και βραβεύεται ως κορυφαίος «φωτογράφος μόδας» και στα μέσα της δεκαετίας του '70, η εμπορική του αναγνώριση φτάνει στην κορυφή. Εκείνη την εποχή ο Newton αρχίζει να καθιερώνει το ιδιαίτερο στυλ του μέσα στο κάδρο και σε όλο το κόνσεπτ των φωτογραφίσεων, ένα στυλ ξεκάθαρα ερωτικό, με σαδομαζοχιστικές και φετιχιστικές αναφορές. Χαρακτηριστικό παράδειγμα η φωτογράφιση της μεγάλης πρωταγωνίστριας του Roman Polanski και σύμβολο του σεξ, Nastassja Kinski, το 1983.

«Μου αρέσει να φωτογραφίζω τους ανθρώπους που αγαπώ, τους ανθρώπους που θαυμάζω και τους διάσημους, κυρίως τους κακόφημους!», δήλωσε σε συνέντευξή του, φέρνοντας ως παράδειγμα αγαπημένου πορτρέτου του, του εξτρεμιστή της γαλλικής δεξιάς, Jeanne- Marie Le Pen, που φωτογραφήθηκε στην κατοικία του με τα αγαπημένα του σκυλιά, σε πόζα που θυμίζει έντονα τον Αδόλφο Χίτλερ.

Οι φωτογραφίες του ασπρόμαυρες, οι πιο αγαπημένες του τα πορτρέτα των γυναικών. Ο ίδιος δήλωνε πως απεχθάνεται τις φωτογραφίες με χρώμα. Με έντονη δραματικότητα

στο φως κι ακόμη εντονότερες αντιθέσεις, ο Newton συνέθετε φωτογραφίες με θέματα που διχάζουν την κοινή γνώμη. Σπάνια φωτογράφιζε σε στούντιο, αφού προτιμούσε τους φυσικούς χώρους, αληθινά δωμάτια και δρόμους της πόλης. Ακόμη κι όταν είχε γίνει τόσο διάσημος, ώστε να είναι σε θέση να πουλήσει οποιαδήποτε φωτογραφία του στα περιοδικά βάζοντας μόνο το όνομά του στη λεζάντα, εάν δεν τον ικανοποιούσε η φωτογραφία αρνούνταν να τη βγάλει στο φως της δημοσιότητας.

Στη δεκαετία του '90 βραβεύεται από τη Γαλλία, το Μονακό και τη Γερμανία για τις υπηρεσίες και την αφοσίωσή του στην Τέχνη, τα Γράμματα και τον Πολιτισμό. Λίγους μήνες πριν από τον θάνατό του (2004), ο Newton αποφάσισε να ιδρύσει ένα μουσείο που θα παρουσίαζε και θα προστάτευε από το πέρασμα του χρόνου την τέχνη του. Πράγματι, το 2003 στη γενέτειρά του, το Βερολίνο, ιδρύθηκε το Helmut Newton Foundation, που φιλοξενεί φωτογραφίες του Newton και της αγαπημένης του συζύγου και φωτογράφου June, η οποία συνήθιζε να χρησιμοποιεί και να υπογράφει τις συλλογές της με το ψευδώνυμο «Alice Springs». Στο μουσείο του Newton, οι επισκέπτες έχουν πρόσβαση σε φωτογραφίες της προσωπικής του συλλογής. Το προσωπικό αρχείο σκιαγραφεί την πορεία εξέλιξης της ματιάς του πάνω στη φωτογραφία και τα ερεθίσματα που συνέβαλαν στη διαμόρφωση του στυλ του. «Το Helmut Newton Foundation δεν είναι “νεκροταφείο” της τέχνης, αλλά ένα ζωντανό ινστιτούτο φωτογραφίας», είναι η υπόσχεση της επίσημης ιστοσελίδας του Μουσείου, που φιλοξενεί και εκθέσεις σύγχρονων φωτογράφων, διατηρώντας πάντοτε το ενδιαφέρον των επισκεπτών του. ■

Νέα ζωή στη ΡΕΑ, νέα ΕΛΠΙΔΑ στη ζωή

Την Πέμπτη 27 Μαρτίου 2014 στη ΡΕΑ Μαιευτική Γυναικολογική Κλινική, ο Πρόεδρος του Δ.Σ. της Κλινικής, **κ. Κυριάκος Μητσάκος - Μπαρμπαγιάννης** και η Πρόεδρος του Συλλόγου Φίλων Παιδιών με καρκίνο «ΕΛΠΙΔΑ» και του Συλλόγου «Όραμα Ελπίδας», **κα Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη**, έδωσαν Συνέντευξη Τύπου με θέμα την πρωτοβουλία της Κλινικής να υποστηρίξει με την προσφορά της το έργο της Τράπεζας Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών «Όραμα Ελπίδας».

Με κεντρικό μήνυμα «Νέα ζωή στη ΡΕΑ, νέα ΕΛΠΙΔΑ στη ζωή», η ΡΕΑ πρόσφερε στην Τράπεζα «Όραμα Ελπίδας» ένα συμβολικό ποσό για κάθε νέα ζωή που



(Από αριστερά): Μουστακαρίας Θεόδωρος, Μέλος Δ.Σ. Κλινικής ΡΕΑ, Μαιευτήρας Γυναικολόγος, Βαρδινογιάννη Μαριάννα, Πρέσβυς Καλής Θελήσεως της UNESCO, Πρόεδρος Συλλόγου «ΕΛΠΙΔΑ» και Συλλόγου «ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ», Μητσάκος Μπαρμπαγιάννης Κυριάκος, Πρόεδρος Κλινικής ΡΕΑ, Μαιευτήρας Γυναικολόγος, Γραφάκος Στέλιος, Ιατρός, Διευθυντής Μονάδας Μυελού των Οστών.



(Από αριστερά): Τζεφεράκος Αλέξανδρος, Διευθύνων Σύμβουλος Δ.Σ. Κλινικής ΡΕΑ, Μαιευτήρας Γυναικολόγος, Μουστακαρίας Θεόδωρος, Μέλος Δ.Σ. Κλινικής ΡΕΑ, Μαιευτήρας Γυναικολόγος, Βαρδινογιάννη Μαριάννα, Πρέσβυς Καλής Θελήσεως της UNESCO, Πρόεδρος Συλλόγου «ΕΛΠΙΔΑ» και Συλλόγου «ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ», Μητσάκος Μπαρμπαγιάννης Κυριάκος, Πρόεδρος Κλινικής ΡΕΑ, Μαιευτήρας Γυναικολόγος, Χατζηδάκης Διονύσης, Δήμαρχος Παλαιού Φαλήρου.

γεννήθηκε στην Κλινική στο 2013. Όπως επεσήμανε ο **κος Μητσάκος - Μπαρμπαγιάννης**: «... Στόχος είναι, μέσω της σημερινής μας εκδήλωσης, να αφυπνιστεί η ελληνική κοινωνία και να ενεργοποιηθεί σε μια νέα δράση, καθαρά εθελοντικού χαρακτήρα, που απαιτεί τη συμμετοχή όλων μας και προσωπική δέσμευση όσο περισσότερων συνανθρώπων μας γίνεται. Πρέπει να γίνει κατανοητό σε όλους ότι για να βρεθεί ένας συμβατός δότης, χρειάζονται να αναλυθούν χιλιάδες δείγματα, απαιτείται δηλαδή η συμμετοχή χιλιάδων εθελοντών. Στόχος μας είναι η ΡΕΑ να αποτελέσει σημείο αναφοράς, στα Νότια Προάστια, για την εξεύρεση δοτών...».

Εν συνεχεία το λόγο έλαβε η **κα Βαρδινογιάννη**, η οποία αφού ευχαρίστησε

θερμά και συνεχάρη τον κ. Μητσάκο-Μπαρμπαγιάννη για την ευγενική του χειρονομία, είπε μεταξύ άλλων: «... Μέσα από την πρωτοβουλία σας να στηρίζετε το έργο μας και συγκεκριμένα το νέο μας πρόγραμμα, την Τράπεζα Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών «Όραμα ΕΛΠΙΔΑΣ», ο ερχομός αυτών των παιδιών καθίσταται όχημα προσφοράς και αγάπης. Η γενιά του 2013 στο Μαιευτήριό σας θα μείνει ως μια γενιά ανθρωπισμού και κοινωνικής ευθύνης. Ο συμβολισμός

αυτός μιλά πολύ βαθιά στην καρδιά μου και στην καρδιά ολόκληρης της οικογένειας της ΕΛΠΙΔΑΣ και πιστεύω στην ψυχή όλου του προσωπικού της ΡΕΑ ... Η προσφορά σας ενισχύει τις προσπάθειές μας και στέλνει μήνυμα συμπαράστασης στα παιδιά που δεν ήταν τόσο τυχερά και που πρέπει να παλέψουν για τη ζωή από τόσο τρυφερή ηλικία. Σας ευχαριστούμε που στέκεστε ως σύμμαχοι στο δύσκολο αυτόν αγώνα τους και στις δικές μας προσπάθειες για να τον κάνουμε όσο γίνεται ευκολότερο και πιο αποτελεσματικό...»

Η κυρία Βαρδινογιάννη σε ένδειξη ευγνωμοσύνης του Συλλόγου «ΕΛΠΙΔΑ» για τη συμβολή της Κλινικής ΡΕΑ στο έργο της, πρόσφερε την τιμητική πλακέτα του Συλλόγου, ενώ στον κύριο Κυριάκο Μητσάκο-Μπαρμπαγιάννη εμπνευστή αυτής της πρωτοβουλίας και στον κύριο Θεόδωρο Μουστακαρία, μέλος του Δ.Σ. της Κλινικής, που χάρη στη προσπάθειά του υλοποιήθηκε αυτή η πρωτοβουλία, απένειμε το μετάλλιο του μεγάλου υποστηρικτή του Συλλόγου.

Η Τράπεζα Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών «Όραμα Ελπίδας» έρχεται να συμπληρώσει ένα μεγάλο κενό στον τομέα της υγείας και η προσπάθεια θα πρέπει να στηριχτεί τόσο από δημόσιους όσο και από ιδιωτικούς φορείς. Κοινός παρονομαστής για την Κλινική ΡΕΑ και το Σύλλογο Φίλων Παιδιών με Καρκίνο «ΕΛΠΙΔΑ», είναι η αγάπη για τη ζωή και τον άνθρωπο.

Στη Συνέντευξη Τύπου παρευρέθησαν ο Δήμαρχος Παλαιού Φαλήρου κ. Διονύσης Χατζηδάκης, ο οποίος συνεχάρη τους δύο φορείς για το κοινωνικό τους έργο, το Διοικητικό Συμβούλιο της Κλινικής ΡΕΑ, εκπρόσωποι του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού της Κλινικής καθώς και τα μέλη του Δ.Σ. του Συλλόγου «ΕΛΠΙΔΑ».

Έκθεση Ζωγραφικής «Οι γυναίκες της ζωής μας»

Η Κλινική ΡΕΑ, στο πλαίσιο εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας της Γυναίκας, διοργάνωσε μια σειρά δράσεων. Ο εορτασμός της Παγκόσμιας Ημέρας της Γυναίκας στις 8 Μαρτίου γιορτάζεται σε όλο τον κόσμο τιμώντας τη γυναίκα στο πρόσωπο της οποίας αντικατοπτρίζεται η μητέρα, η αδελφή, η φίλη. Κάθε γυναίκα οφείλει να αγκαλιάσει τη θηλυκότητα και τη διαφορετικότητά της.



Η Κλινική ΡΕΑ αγκάλιασε και φέτος τις γυναίκες, διοργανώνοντας προς τιμή τους την Έκθεση Ζωγραφικής «Οι Γυναίκες της Ζωής μας», στην οποία συμμετείχαν δημιουργοί αποκλειστικά και μόνο γυναίκες-ερασιτέχνες ζωγράφοι. Τα έργα εκτέθηκαν στο ισόγειο της Κλινικής ΡΕΑ προκαλώντας το θαυμασμό των επισκεπτών!

Πιστοποίηση Κλινικής ΡΕΑ κατά TEMOS

Η ΡΕΑ ανοίγει τις πόρτες στους διεθνείς ασθενείς



Η ΡΕΑ Μαιευτική Γυναικολογική Κλινική πιστοποιήθηκε από το **Διεθνή Οργανισμό Πιστοποιήσεων Ιατρικών Υπηρεσιών** με εξειδίκευση στον Ιατρικό Τουρισμό, **TEMOS International**, ύστερα από επιθεώρηση που διενεργήθηκε από διεθνές κλιμάκιο επιθεωρητών στις 20 & 21 Ιανουαρίου 2014, στις εγκαταστάσεις της Κλινικής ΡΕΑ. Η σύγχρονη Μαιευτική Γυναικολογική Κλινική ΡΕΑ διαθέτει όλες τις απαραίτητες προϋποθέσεις για την άρτια διαχείριση και εξυπηρέτηση των ασθενών -και διεθνών ασθενών- με βάση την τήρηση βέλτιστων πρακτικών και την κάλυψη των απαιτήσεων διεθνών ασφαλιστικών εταιρειών, ευρωπαϊκών ασφαλιστικών ταμείων και λοιπών εμπλεκόμενων φορέων, που δραστηριοποιούνται στην ευρύτερη αγορά υπηρεσιών Ιατρικού Τουρισμού και διασυνοριακής φροντίδας (Cross Border Healthcare). Η

Κλινική ΡΕΑ, έχοντας πλέον λάβει, πέραν της πιστοποίησης κατά TEMOS, και τις πιστοποιήσεις κατά **ISO 9001, ISO 14001** καθώς και για **HACCP** κατά **ISO 22001**, συγκαταλέγεται ανάμεσα στις πιο σύγχρονες Κλινικές στη διεθνή ιατρική κοινότητα και εξασφαλίζει ποιότητα και ασφάλεια, με άριστες νοσηλευτικές και ξενοδοχειακές υπηρεσίες, υπεράσχυρο ιατρικό εξοπλισμό, έμπειρο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, σε ένα ζεστό και φιλικό περιβάλλον.

Οι άνθρωποι της ΡΕΑ δίπλα στους πολίτες!



Ο **Αλέξανδρος Τζεφεράκος**, μαιευτήρας - γυναικολόγος και Διευθύνων Σύμβουλος Δ.Σ. της Κλινικής ΡΕΑ, θέτει υποψηφιότητα για δημοτικός σύμβουλος στο Δήμο Πειραιά, με το συνδυασμό «ΠΕΙΡΑΙΑΣ ΝΙΚΗΤΗΣ».



Ο **Βασίλειος Τσαβαλιάρης**, μαιευτήρας - γυναικολόγος και Γενικός Διευθυντής της Κλινικής «ΡΕΑ», συμμετέχει με υποψηφιότητα για δημοτικός σύμβουλος, με το συνδυασμό «Ισχυρός Δήμος Κερατσινίου – Δραπετσώνας».



Ο **Σταμάτης Ζαφειρίου**, μαιευτήρας - γυναικολόγος, Δρ. Πανεπιστημίου Αθηνών, βάζει υποψηφιότητα για δημοτικός σύμβουλος Δήμου Φιλαδέλφειας - Χαλκηδόνος, με το συνδυασμό «ΝΕΑ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ».



Ο **Κωνσταντίνος Μυρίλλας**, μαιευτήρας - γυναικολόγος, θέτει υποψηφιότητα για δημοτικός σύμβουλος στο συνδυασμό «Μαζί για το Βύρωνα».



Ο **Κωνσταντίνος Μώρος**, μαιευτήρας - γυναικολόγος, είναι υποψήφιος Δημοτικός Σύμβουλος Δήμου Ραφήνας - Πικερμίου, με το συνδυασμό «Σύγχρονη Πολιτεία».



Ο **Παναγιώτης Γρ. Αποστολακόπουλος**, ιατρός βιοπαθολόγος, Διευθυντής Κεντρικών Εργαστηρίων «ΡΕΑ», είναι υποψήφιος Περιφερειακός Σύμβουλος Κεντρικού Τομέα Αττικής, με το συνδυασμό «Αττική».



Ο **Στέλιος Πούλος**, προπονητής ποδοσφαίρου και καθ. Φυσικής Αγωγής MSc στη φυσιολογία της άσκησης Πανεπιστημίου Αθηνών, είναι υποψήφιος περιφερειακός σύμβουλος Δυτικού τομέα Αττικής με το συνδυασμό «Αττική».



Η **Βάσω Ζουμπουλίδη - Μπαρμπαγιάννη**, ασχολείται με τη διοίκηση επιχειρήσεων και θέτει υποψηφιότητα για περιφερειακή σύμβουλος τομέα Πειραιά, με το συνδυασμό «Αττική».



1 Για τρίτη φορά έγινε μπαμπίας ο δημοφιλής ποδοσφαιριστής του Ολυμπιακού, Αλεχάντρο Νταμιάν Ντομίνγκες. Ο αγαπημένος «Τσόρι» των φίλων του Ολυμπιακού και η σύζυγός του απέκτησαν έναν υγιέστατο γιο. Στο πλευρό του ζευγαριού, ο θεράπων ιατρός κ. Βαμβακάρης Ιωάννης.

2 Μητέρα έγινε για πρώτη φορά η Μαριάντα Πιερίδη. Ο θεράπων ιατρός, κ. Λατζουράκης Κωνσταντίνος επιβεβαίωσε ότι το μωράκι κι η μαμά χαίρουν άκρας υγείας. Ο μπέμπης της Μαριάντας έκανε... «ποδαρικό» κι έφερε για πάντα την άνοιξη στη ζωή των γονιών του!

3 Πατέρας έγινε ο βουλευτής Ευβοίας και υφυπουργός Παιδείας, κ. Κεδίκογλου Συμεών. Η σύζυγός του έφερε στον κόσμο ένα υγιέστατο αγοράκι, με την πολύτιμη συμβολή του οικογενειακού ιατρού τους, κ. Καρκάνη Χρήστου.

PEA, 04/03/2014

PEA, 02/03/2014

PEA, 21/02/2014

mother's blog.gr

Σχέση ζωής για ένα ρόλο που κρατάει μία ζωή

- ✳ Δίπλα στις ανάγκες της σύγχρονης γυναίκας
- ✳ Σημαντικές και χρηστικές πληροφορίες για τη γυναίκα και το παιδί
- ✳ Βελτιωμένες ενημερώσεις για την εγκυμοσύνη και το θηλασμό
- ✳ Επιστημονικές συμβουλές για τη νέα μαμά και τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού

Τι να κάνω
γιατρέ μου;

Θα γίνω
μαμά

Είμαι
μαμά

“Ήταν τόσο μικροσκοπική και το δερματάκι της τόσο ευαίσθητο.

Όταν την κράτησα για πρώτη φορά στην αγκαλιά μου, έμεινα έκπληκτη από όλες αυτές τις μικρές ζάρες, ενώ ταυτόχρονα αγχώδηκα, γιατί το δερματάκι της ήταν σχεδόν διάφανο! Εκείνη τη στιγμή συνειδητοποίησα ότι χρειαζόμουν πραγματική βοήθεια, έτσι ώστε να μπορέσω να της προσφέρω την καλύτερη φροντίδα. Γιατί για μένα... αυτό το μικρό πλασματάκι είναι τα πάντα.”

NEA



Η καλύτερη προστασία και φροντίδα των Pampers για το ευαίσθητο δερματάκι του νεογέννητου

Τα νέα Pampers New Baby Sensitive είναι η τελευταία προσθήκη στην οικογένεια των πανών μας. Με έως και **50% περισσότερα συστατικά φροντίδας του δέρματος***, χαρίζουν στο ευαίσθητο δερματάκι κάθε μωρού έναν ανεπανάληπτο συνδυασμό απαλότητας και απορροφητικότητας. Μαζί με τα νέα μωρομάντηλα Pampers New Baby Sensitive προσφέρουν την καλύτερη περιποίηση στο ευαίσθητο δερματάκι του μωρού σας.

*Συγκριτικά με τις πάνες Pampers New Baby.

Pampers

αγάπη ύπνος & παιχνίδι