



# Με μια ματιά: Ατζέντα 2ου τριμήνου Εγκυμοσύνης

## ΜΑΘΕΤΕ ΤΟ ΦΥΛΟ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ

Αν θέλετε να παραμείνει έκπληξη ενημερώστε όλους τους εμπλεκόμενους στις εξετάσεις που κάνετε για να μην σας το αποκαλύψουν κατά λάθος εν μέσω του υπερήχου.



## ΑΦΙΕΡΩΣΤΕ ΧΡΟΝΟ ΣΤΟΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΑΣ

Δείξτε του πόσο σημαντικός είναι στη ζωή σας. Εκμεταλλευτείτε τον ελεύθερο χρόνο που έχετε.



## ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΝΩΔΥΝΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ

Θα σας βοηθήσουν να αποβάλλετε το άγχος και τον φόβο ενώ θα σας δώσουν την ευκαιρία να γνωρίσετε κι άλλες γυναίκες σε ενδιαφέρουσα για να μοιραστείτε την εμπειρία και



## ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΑΣ

Εφαρμόζετε καθημερινά κρέμα σώματος και προσώπου, καθώς η εγκυμοσύνη μπορεί να κάνει το δέρμα σας πιο ξηρό και ευαίσθητο, αλλά προσέξτε τις ετικέτες για να δείτε τι

## ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Εσείς ασχοληθείτε με τα πιο εύκολα καθώς δεν πρέπει να έρθετε σε επαφή με χημικά, καλύτερο είναι να μην μεταφέρετε έπιπλα και αποφύγετε να ανεβείτε σε





## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ ΤΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΣΑΣ

Αρχίστε να κάνετε έναν οικονομικό προγραμματισμό για τα έξοδα που πρόκειται να έρθουν μαζί με το μωρό σας.

## ΝΑ ΚΟΙΜΑΣΤΕ ΣΤΟ ΠΛΑΙ

Προτιμήστε την αριστερή πλευρά για να βελτιώσετε την κυκλοφορία του αίματος προς τον πλακούντα και να μειώσετε το πρήξιμο.



## ΚΑΝΟΝΙΣΤΕ ΤΗΝ ΑΔΕΙΑ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

Αποφασίστε πόσο καιρό θα λείπετε με άδεια εγκυμοσύνης και αρχίστε να προγραμματίζετε το πώς θα ανατεθούν οι δουλειές σας.



## ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ KEGEL

Πρόκειται για σετ ασκήσεων συμπίεσης και απελευθέρωσης των μυών της πυέλου που ενδυναμώνουν τους μύες της πυελικής χώρας, οι οποίοι υποστηρίζουν τη μήτρα, την ουροδόχο κύστη, το λεπτό και το παχύ έντερο.



## ΜΑΘΕΤΕ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΤΡΙΜΗΝΟΥ

Ενημερωθείτε από την μαία σας για τις απαραίτητες εξετάσεις και συζητήστε μαζί της για όλες σας τις απορίες.

## ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΙΤΕ ΜΕ ΡΟΥΧΑ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

Ακόμα κι αν δεν είστε εμφανώς έγκυος ακόμα, τα ρούχα μητρότητας είναι πιο άνετα τώρα.





## ΒΡΕΙΤΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Ο ενθουσιασμός για το μωρό σας βρίσκεται στα ύψη, αλλά βρείτε μια στιγμή να απολαύσετε τον ελεύθερο σας χρόνο.

## ΓΙΟΡΤΑΣΤΕ ΤΟ ΜΙΣΟ ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Στις 20 εβδομάδες, είστε στα μισά του δρόμου της εγκυμοσύνης σας.



## ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΗΝ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΣΑΣ ΥΓΙΕΙΝΗ

Η φροντίδα των δοντιών πρέπει να είναι σχολαστική, αφού, σύμφωνα με έρευνες, η καλή στοματική υγιεινή της εγκύου εξασφαλίζει την αίσια έκβαση της εγκυμοσύνης, ενώ η εμφάνιση ουλίτιδας



## ΑΠΟΔΡΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

Τώρα είναι κατάλληλη στιγμή για  
ένα κοντινό ταξίδι με τον  
σύντροφο σας, εκτός αν σας το  
έχει απαγορέψει ο γυναικολόγος  
σας.



# 16



## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ

Αν έχετε ένα μεγαλύτερο  
παιδί, το νεογέννητο μπορεί  
να ταραξί τον κόσμο του.



Με μια ματιά:  
Ατζέντα 2ου τριμήνου Εγκυμοσύνης

