

## 10 μυστικά για έναν εύκολο τοκετό

Η επίτευξη ενός εύκολου και (όσο το δυνατόν) ανώδυνου τοκετού έχει κάποια μικρά μυστικά. Μάθετε ποια είναι αυτά και προετοιμαστείτε σωστά για τη «μεγάλη ημέρα».

### 1. Προσπαθήστε να διατηρηθείτε σε φόρμα

Είναι γεγονός πώς οι γυμνασμένες γυναίκες έχουν και μεγαλύτερες σωματικές αντοχές. Και αυτές τις αντοχές είναι που χρειάζεστε την ημέρα του τοκετού, αλλά και αργότερα την περίοδο της λοχείας. Γι' αυτό και είναι σημαντικό να ασκείστε (ελαφρά) και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Περπατήστε, κολυμπήστε, παρακολουθήστε μαθήματα γιόγκα για εγκύους, πάντα όμως με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας.

### 2. Παρακολουθήστε μάθημα ανώδυνου τοκετού

Τα μαθήματα τοκετού είναι πολύ βοηθητικά για να αποκτήσετε την «τεχνογνωσία» του τοκετού. Κατά τη διάρκειά τους θα εξασκηθείτε σε μεθόδους χαλάρωσης, στις αναπνοές και θα σας διδάξουν διάφορες στάσεις που θα σας βοηθήσουν στη γέννα. Επίσης τα μαθήματα αυτά θα σας βοηθήσουν να μάθετε πώς θα είναι το σώμα σας μετά τον τοκετό αλλά και το πώς να φροντίζετε το μωρό σας τις πρώτες ημέρες της λοχείας.

### 3. Ζητήστε υποστήριξη

Αν επιθυμείτε να είναι μαζί σας ο σύντροφός σας κατά τη διάρκεια του τοκετού, τότε δεν έχετε παρά να του το ζητήσετε. Επιπλέον υποστήριξη, όπως και φροντίδα μπορείτε να έχετε από τη μαία.

### 4. Προσπαθήστε να μην σκέφτεστε μόνον τον τοκετό

Ο τοκετός μπορεί να διαρκέσει αρκετές ώρες. Όταν αρχίσουν οι πρώτες συσπάσεις προσπαθήστε να μείνετε ήρεμες. Πριν φύγετε για το μαιευτήριο δοκιμάστε να κάνετε κάτι χαλαρό, κάποιες βόλτες μέσα στο σπίτι ή ένα ντους.



### 5. Φάτε κάτι ελαφρύ

Ένα μικρό και υγιεινό σνακ θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε σε υψηλά επίπεδα την ενέργειά σας. Αποφύγετε τα λιπαρά φαγητά ή κάποια που πιθανώς θα σας προκαλέσουν δυσπεψία. Προτιμήστε κάτι πολύ ελαφρύ, όπως ένα-δυο κράκερ, λίγο ψητό κοτόπουλο, ένα γιαούρτι. Επίσης, επειδή οι μυϊκές συσπάσεις και οι γρήγορες αναπνοές κατά τη διάρκεια του τοκετού προκαλούν απώλεια υγρών, φροντίστε να καταναλώνετε υγρά και ενημερώστε τη μαία σας αν νιώσετε αφυδατωμένη.

### 6. Αναπνεύστε σωστά

Ζητήστε τη συμβουλή του γυναικολόγου σας και κάντε εξάσκηση σε τεχνικές αναπνοών. Στη διάρκεια του τοκετού, οι αναπνοές θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τις συσπάσεις και να παραμείνετε ήρεμη. Οι σωστές αναπνοές σας βοηθούν να είστε συγκεντρωμένη κατά τη διάρκεια των συσπάσεων και οι αργές αναπνοές ανάμεσα στους πόνους σας βοηθούν να χαλαρώσετε.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://www.medimall.gr/el/10-mystika-gia-eykolo-toketo/>

## Το πιο λαχταριστό χριστουγεννιάτικο cake, είναι vegan!

Πρόκειται για ένα εξαιρετικά τρυφερό και υγρό κέικ λευκής σοκολάτας χωρίς αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα, για όσους έχουν δυσανεξία στη λακτόζη ή τη γλουτένη αλλά λατρεύουν τις λιχουδιές.

Τη συνταγή του λαχταριστού αυτού vegan cake με επικάλυψη buttercream θα την βρείτε στο:

<https://thebananadiaries.com/vegan-white-chocolate-cake/>



# Αζωοσπερμία:

## Η συμβολή της υποβοηθούμενη αναπαραγωγής στην ανδρική υπογονιμότητα

**Το δικαίωμα στην πατρότητα διεκδικούν πλέον και οι άνδρες που πάσχουν από αζωοσπερμία (απουσία σπερματοζωαρίων στο σπέρμα) χάρη στην εξέλιξη της ιατρικής και της τεχνολογίας.**

Πολλοί είναι οι άνδρες που προσπαθούν να αποκτήσουν παιδί, και μαθαίνουν τελικά ότι παράγουν σπέρμα χωρίς σπερματοζωάρια. Η συγκεκριμένη διαταραχή ονομάζεται αζωοσπερμία, δεν προκαλεί συγκεκριμένα συμπτώματα, αλλά διαγιγνώσκεται όταν ο άνδρας υποβάλλεται σε σπερμοδιάγραμμα για να αξιολογηθεί ο αριθμός και η ποιότητα των σπερματοζωαρίων του. Το ποσοστό των αζωοσπερμικών ανδρών στον γενικό πληθυσμό είναι 1%, ενώ στα υπογόνιμα ζευγάρια που διερευνούν τη γονιμότητά τους οι αζωοσπερμικοί άνδρες φτάνουν το 10%. Στο παρελθόν, η αζωοσπερμία αντιμετωπιζόταν μόνο με δωρεά σπέρματος, αλλά πλέον οι άνδρες που πάσχουν από τη συγκεκριμένη διαταραχή έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν τον δικό τους βιολογικό απόγονο μέσα από τη διαδικασία της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής και, ειδικότερα, με τη διαδικασία της μικρογονιμοποίησης.



### Που οφείλεται

Η αζωοσπερμία μπορεί να οφείλεται σε κάποιο πρόβλημα που είτε εμποδίζει την παραγωγή υγιών σπερματοζωαρίων στους όρχεις, είτε την απελευθερώσή τους από το σώμα. Υπάρχουν επίσης και κάποιες περιπτώσεις ανδρών που δεν παράγουν καθόλου σπερματοζωάρια.

**Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:**

<https://www.medimall.gr/el/azoospermia-ivf-i-lysi-stin-andriki-ygogonimotita/>

## Ωκυτοκίνη: η ορμόνη της αγάπης που σας συνδέει με το νεογέννητο μωρό σας

Γνωστή και ως «ορμόνη της αγάπης» η οξυτοκίνη ή ωκυτοκίνη είναι η ορμόνη που καθώς απελευθερώνεται, φέρνει τη νέα μαμά πιο κοντά στο μωρό της.

### Μάθετε πώς να την ενισχύσετε!

Η ωκυτοκίνη είναι μια ορμόνη που παράγεται στον οπίσθιο λοβό της υπόφυσης, στη βάση του εγκεφάλου και απελευθερώνεται κατά τη διάρκεια του τοκετού. Εκκρίνεται από τον υποθάλαμο στο κεντρικό νευρικό σύστημα και αποθηκεύεται στην υπόφυση. Η ορμόνη αυτή συμβάλλει στη δημιουργία των συσπάσεων της μήτρας, στην έκκριση του γάλακτος και στην αγγειοδιαστολή. Η ωκυτοκίνη «αγγίζει» έναν μεγάλο αριθμό νευρικών κυττάρων στον εγκέφαλο

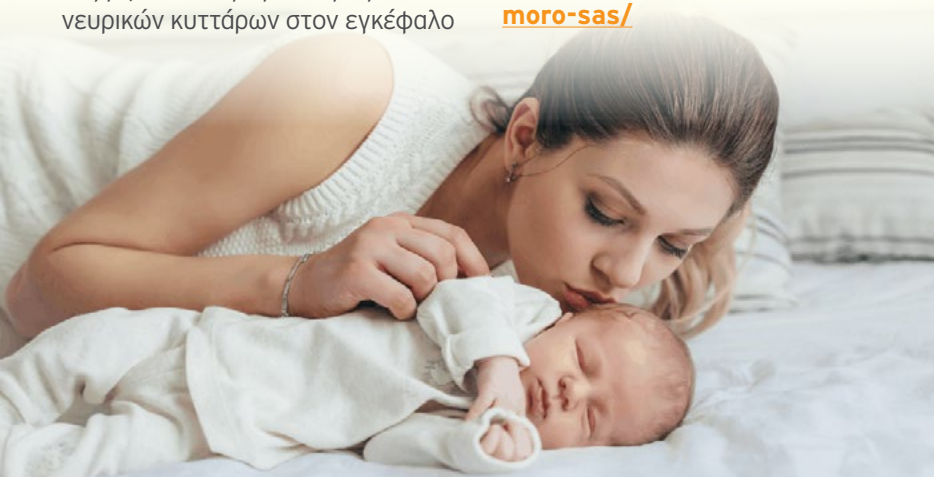
και είναι ιδιαίτερα σημαντική για τις γυναίκες, καθώς επηρεάζει όχι μόνον τον τοκετό, αλλά και όλη τη διαδικασία του θηλασμού. Τα υψηλά επίπεδα ωκυτοκίνης θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε πιο εύκολα τους πόνους του τοκετού, να επουλώσετε τις πληγές σας και να ανακάμψετε γρηγορότερα σωματικά.

### Η «συναισθηματική ορμόνη»

Η ωκυτοκίνη όμως δεν επηρεάζει μόνο το σώμα μας, αλλά αφορά σε μεγάλο βαθμό και στα συναισθήματά μας με πολλούς και διάφορους τρόπους.

**Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:**

<https://www.medimall.gr/el/okytokini-i-ormoni-tis-agapis-poy-sas-syndeei-me-to-neogennito-moro-sas/>



## Αναζωογόνηση κόλπου: Όλες οι σύγχρονες θεραπείες



Οι μη χειρουργικές θεραπείες για την αναζωογόνηση των γεννητικών οργάνων, δίνουν στη γυναίκα τη δυνατότητα να βελτιώσει την εμφάνιση και τη λειτουργικότητα της γεννητικής της περιοχής, την ποιότητα ζωής της, καθώς και τη σχέση με τον σύντροφό της. Με την πάροδο του χρόνου δεν παρουσιάζονται μόνον εξωτερικές αλλαγές στο σώμα της γυναίκας, αλλά και αλλαγές στα εξωτερικά γεννητικά όργανα. Ειδικά από τα 40 και μετά και όσο μια γυναίκα πλησιάζει στην εμμηνόπαυση, παρουσιάζεται λέπτυνση των βλεννογόνων του κόλπου, απώλεια της ελαστικότητας, μείωση της λίπανσης, χαλάρωση και σταδιακή απώλεια του όγκου και της σφριγηλότητας των εξωτερικών γεννητικών οργάνων. Τα φαινόμενα αυτά επιδεινώνονται αρκετά μετά την εμμηνόπαυση. Για παράδειγμα, η αιδοιοκολπική ατροφία προκαλεί ξηρότητα, κνησμό, ενόχληση, και κάποιες φορές πόνο κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.

**Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:**

<https://www.medimall.gr/el/anazogonisi-kolpoy-kai-antimetopisi-gynai-kologikon-provlimaton/>