

## Pilates στην εγκυμοσύνη

Το Pilates είναι μια πολύ ήπια γυμναστική, που συνιστάται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης καθώς προσφέρει ανακούφιση από μικροενοχλήσεις και πόνους, χαλάρωση και σωματική ευλυγισία που θα βοηθήσει στον τοκετό. Μπορείτε να εξασκηθείτε μέχρι το τελευταίο τρίμηνο εάν σας αρέσει να φροντίζετε τη φυσική σας κατάσταση.

### Προγεννητικό Vs Κλασικό Pilates

Η βάση είναι ακριβώς η ίδια: Και οι δύο μέθοδοι στοχεύουν στην ενδυνάμωση του εσωτερικού μυϊκού συστήματος. Η σωματική ανάπτυξη που δημιουργεί το κλασικό pilates εδώ και 15 χρόνια επιτρέπει στις αρθρώσεις να παραμένουν εύκαμπτες, διατηρεί το σώμα γυμνασμένο και βοηθάει να εκτονώνονται οι εντάσεις της καθημερινότητας. Η διαφορά μεταξύ προγεννητικού και κλασικού pilates είναι ότι οι δάσκαλοι του πρώτου χρησιμοποιούν τις βασικές αρχές της μεθόδου σε συνδυασμό με τις γνώσεις



τους για την εγκυμοσύνη. Επιδιώκουν κατά βάση να χαλαρώσουν τους εξωτερικούς μύες της κοιλιάς για να διευκολύνουν την ανάπτυξη της μήτρας, να βοηθήσουν την ευλυγισία περινέου, να μαλακώσουν την πλάτη και να σταθεροποιήσουν τη λεκάνη για να μεταφέρεται καλύτερα το μωρό κ.λπ.

**Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:**

<https://medimall.gr/el/pilates-stin-egkymosyni/>

## Δραστηριότητες για την υγιή ανάπτυξη του νεογέννητου



Το μωρό σας ανακαλύπτει το περιβάλλον του εν μέρει μέσω της ανάπτυξης των αισθήσεων και των μυών του. Αυτή ονομάζεται αισθητικοκινητική ανάπτυξη. Τα μωρά διεγείρονται παίζοντας με τα χέρια και τα πόδια τους. Ωστόσο, δεν υπάρχει υποκατάστατο της ανθρώπινης επαφής και της προσοχής που λαμβάνει ένα παιδί όταν παίζει με τους γονείς και τα αδέρφια του. Για τα νεογέννητα ή τα μωρά ηλικίας 1 έως 2 μηνών, το παιχνίδι έχει περισσότερο να κάνει με τη διασκέδαση, το δέσιμο και την εμπιστοσύνη παρά με διαδραστικές δραστηριότητες. Γέλια, γουργουρίσματα, γκριμάτσες: το μωρό σας παίζοντας θα ενθουσιαστεί!

### Μουσική, τραγούδι και χορός

Κατά τη διάρκεια της ημέρας, αφιερώστε χρόνο στο να επιλέξετε τη μουσική που σας αρέσει να χορεύετε και να τραγουδάτε με το μωρό σας αγκαλιά. Από τη μία πλευρά, αυτό θα είναι καλό για εσάς, καθώς η μουσική θα σας απαλλάξει από το άγχος, και από την άλλη, είναι πιθανό το μωρό σας να αποκοιμηθεί με τον απαλό ήχο της φωνής σας.

**Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:**

<https://medimall.gr/el/drastiriotites-gia-tin-ygii-anartyxi-toy-neogennitoy/>



# Ελέγξτε τις **σάλπιγγές** σας με τη μέθοδο **HyFoSy**

**Ανώδυνη-Χωρίς ακτινοβολία-Ακριβής:** Αυτά είναι τα πλεονεκτήματα της Υστεροσαλπιγγογραφίας με αφρό (Hystero-Foam-Salpingography), η οποία ανιχνεύει εάν οι σάλπιγγες - ή τουλάχιστον μία από αυτές - είναι φραγμένες και εάν συμβαίνει αυτό, ότι θα υπάρξει δυσκολία στην ένωση ωαρίου και σπερματοζωαρίου. Με τη νέα μέθοδο HyFoSy μπορείτε να αξιολογήσετε σωστά το κατά πόσο υπάρχει ενδεχόμενο υπογονιμότητας, δεδομένου ότι περίπου το 30% των περιπτώσεων αυτής οφείλεται σε φραγμένες σάλπιγγες.

## Μέθοδοι αξιολόγησης σαλπίγγων

Σε περίπτωση που επιθυμείτε εγκυμοσύνη, είναι πολύ σημαντικό να ελέγξετε μεταξύ άλλων σε τι κατάσταση βρίσκονται οι σάλπιγγές σας. Είναι απαραίτητο να γνωρίζετε πως οι σάλπιγγες δεν απεικονίζονται με τους συμβατικούς υπερήχους κι έτσι χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση για να έχουμε ολοκληρωμένη εικόνα. Οι παραδοσιακές μέθοδοι αξιολόγησης των σαλπίγγων είναι η υστεροσαλπιγγογραφία (HSG) και η υστεροσκόπηση. Η υστεροσαλπιγγογραφία με έκχυση αφρού (HyFoSy) χρησιμοποιεί



έναν νέο σκιαγραφικό παράγοντα σε μορφή αφρού, ο οποίος βελτιώνει σημαντικά την ποιότητα της εξέτασης, κάνοντάς την λιγότερο επώδυνη και επιβλαβή.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/elegxte-tis-salpigges-sas-me-ti-methodo-hyfosy/>

## Παιδική σκηνή για την παραλία



Το φιλικό τέρας Nido είναι ένα προστατευτικό κέλυφος, ένα καταφύγιο για να ξαπλώσετε στην παραλία όπως ακριβώς και στο γρασίδι. Κατάλληλο για εξωτερική χρήση από όλη την οικογένεια. Από πολυαιθυλένιο και τον μοναδικό σχεδιασμό του Javier Mariscal. Θα σας προστατεύσει από τις καυτές ακτίνες του ήλιου!

<https://www.love-it.gr/el/design-product/prid/4290/r/magis-nido>



## Πρόωρη εμμηνόπαυση: Μπορώ να γίνω μητέρα;

Διακοπή της γονιμότητας, ορμονική δυσλειτουργία, εξαφάνιση της εμμήνου ρύσεως... Η πρόωρη ή πρωτογενής ωοθηκική ανεπάρκεια (Premature Ovarian Failure - POF ή Premature Ovarian Insufficiency - POI) -πιο γνωστή ως «πρώιμη εμμηνόπαυση»- επηρεάζει το 1% των γυναικών κάτω των 40 ετών. Ποια είναι τα αίτια του συγκεκριμένου φαινομένου; Υπάρχει θεραπεία για την καθυστέρηση ή αναστολή

των συμπτωμάτων της, τα οποία ουσιαστικά είναι συνώνυμα της υπογονιμότητας; Κυρίως όμως, εξαφανίζει όντως κάθε πιθανότητα εγκυμοσύνης στην ακμή της ζωής των γυναικών αυτών;

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/pro-ori-emminopaysi-mporo-na-gi-no-mitera/>

