

Τμήμα: Β' Υγείας

Μάθημα: Υγεία και Διατροφή

Ενότητα: 3.1. Διατροφή κατά την εγκυμοσύνη

Ερωτήσεις – Απαντήσεις τράπεζας

17915

Θέμα 4ο

Η Ελένη σε 2 μήνες θα αποκτήσει αδελφάκι. Σε αυτή τη χρονική περίοδο, η εγκυμοσύνη έχει αυξημένες ανάγκες σε ενέργεια και πρωτεΐνες. Επιπλέον, η μητέρα της είναι χορτοφάγος ενώ συμπεριλαμβάνει στη διατροφή της τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

- α) Τι γνωρίζετε για τις διατροφικές ανάγκες της χορτοφάγου εγκύου σε σχέση με την έγκυο που καταναλώνει μια παραδοσιακή δίαιτα;
- β) Από που θα καλύψει τις ανάγκες της σε ενέργεια και πρωτεΐνες μια έγκυος χορτοφάγος που δεν τρώει γαλακτοκομικά προϊόντα;
- γ) Τι ξέρετε για τη χορήγηση συμπληρωμάτων διατροφής σε μια έγκυο;
- δ) Τι συμβαίνει όταν οι απαιτήσεις της εγκύου σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά δεν είναι ανάλογες με το στάδιο ανάπτυξης του εμβρύου;

Ενδεικτική Επίλυση

- α) Οι διατροφικές ανάγκες της χορτοφάγου εγκύου είναι ίδιες με αυτές της εγκύου, που καταναλώνει μια παραδοσιακή δίαιτα και εφόσον προσλαμβάνει αρκετό ασβέστιο, βιταμίνη D και B12, δε θα έχει κανένα πρόβλημα στην εγκυμοσύνη της.
- β) Σε περίπτωση που δεν καταναλώνει γαλακτοκομικά η έγκυος, η επιπλέον ενέργεια και πρωτεΐνη θα προκύψει από κατάλληλους συνδυασμούς λαχανικών, οσπρίων, δημητριακών, ξηρών καρπών σε μεγαλύτερες ποσότητες.
- γ) Γενικά αν η δίαιτα της εγκύου είναι περιοριστική, δε χρειάζεται συμπληρωματική χορήγηση βιταμινών. Όμως κατά το 2ο και 3ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης είναι απαραίτητη η καθημερινή λήψη συμπληρωμάτων σιδήρου και ασβεστίου. Οι χορτοφάγες έγκυοι χρειάζονται περισσότερα συμπληρώματα διατροφής απ' ό,τι οι έγκυες που καταναλώνουν μια παραδοσιακή δίαιτα.
- δ) Στην περίπτωση που οι απαιτήσεις σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά δεν ικανοποιούνται, αρχίζουν να εξαντλούνται τα αποθέματα ενέργειας και θρεπτικών συστατικών της μητέρας και υπάρχει κίνδυνος για την υγεία της και την υγεία του εμβρύου.

16877

Θέμα 2ο

2.1

Εκτός από τη διατροφή και το βάρος της μητέρας, πολλοί άλλοι παράγοντες επηρεάζουν την πορεία και το αποτέλεσμα της εγκυμοσύνης.

- α) Να προσδιορίσετε τέσσερεις (4) παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την εγκυμοσύνη.
- β) Να αναφέρετε τέσσερεις (4) αρνητικές επιδράσεις που προκαλούν οι παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την εγκυμοσύνη.

2.2

Η φροντίδα της υγείας της γυναίκας σημαίνει και φροντίδα της υγείας του βρέφους.

- α) Να καταγράψετε με ποιο τρόπο η γυναίκα οφείλει να φροντίζει την υγεία της.
- β) Να εξηγήσετε πως επηρεάζει το χαμηλό βάρος της γυναίκας πριν τη σύλληψη καθώς και η μικρή αύξηση βάρους στην εγκυμοσύνη, τα μωρά.

Ενδεικτικές Απαντήσεις

2.1

- α) Κάπνισμα, αλκοόλ, καφεΐνη, φάρμακα και εξαρτησιογόνες ουσίες.
- β) Μείωση ρυθμού ανάπτυξης του εμβρύου, νοητικά προβλήματα, σοβαρές εγκεφαλικές αλλοιώσεις, περιορισμένος ρυθμός ανάπτυξης, νοητική καθυστέρηση, πιθανότητα αυτόματης αποβολής, τερατογένεση, βλάβες στο νευρικό και σε άλλα συστήματα, αύξηση πιθανότητας αιφνίδιου βρεφικού θανάτου.

2.2

- α) Η γυναίκα οφείλει να φροντίζει την υγεία της: αποφεύγοντας τις καταχρήσεις, διατηρώντας ένα υγιές σωματικό βάρος με σωστή διατροφή και άσκηση, αποκτώντας κατά την εγκυμοσύνη το απαραίτητο επιπλέον βάρος.
- β) Γυναίκες με πολύ χαμηλό βάρος πριν τη σύλληψη και μικρή αύξηση βάρους κατά την εγκυμοσύνη έχουν περισσότερες πιθανότητες να γεννήσουν πρόωρα και μικρόσωμα μωρά.