

Ελάτε να συνεργαστούμε για να είναι η Εγκυμοσύνη σας πιο Ασφαλής



Greek / Ελληνικά

Safer Baby 

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο αφορά στην πρόληψη της θνησιγένειας. **Μιλάμε με όλους για αυτά τα θέματα.** Ένα φυσιολογικό μέρος της φροντίδας της εγκυμοσύνης είναι να μιλάμε για τρόπους μείωσης της πιθανότητας θνησιγένειας - όπως επίσης είναι φυσιολογικό μέρος της φροντίδας της εγκυμοσύνης να μιλάμε για τρόπους που βοηθάνε τη μαμά να διατηρείται υγιής.

Δεν συμβαίνει συχνά, αλλά μερικές φορές η ζωή ενός μωρού χάνεται πριν τη γέννα. Όταν αυτό συμβαίνει μετά από 20 εβδομάδες εγκυμοσύνης ονομάζεται θνησιγένεια.

Δεν γνωρίζουμε πάντα γιατί χάνεται η ζωή ενός μωρού πριν τον τοκετό. Δεν είναι πάντα δυνατό να αποτραπεί η θνησιγένεια. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας για να μειώσετε την πιθανότητα θνησιγένειας. Οι επαγγελματίες υγείας σας θα σας μιλήσουν για αυτά τα πράγματα σε κάθε ραντεβού της εγκυμοσύνης σας.



Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



Αυτοί οι πόροι συμπεριλαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με **5 πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε την πιθανότητα θνησιγένειας:**

- 1** **Να μειώσετε τη δική σας έκθεση και του μωρού σας στον καπνό τσιγάρου** 
- 2** **Να συνεργαστείτε με τους επαγγελματίες υγείας σας για να ελέγξετε την ανάπτυξη του μωρού σας** 
- 3** **Να μάθετε τις κινήσεις του μωρού σας και να ενημερώσετε τους επαγγελματίες υγείας σας εάν οι κινήσεις του μωρού σας σταματήσουν ή εάν έχουν μειωθεί** 
- 4** **Να κοιμάστε στο πλάι όταν φτάσετε τις 28 εβδομάδες εγκυμοσύνης** 
- 5** **Να μιλήσετε με τη μαία ή το γιατρό σας σχετικά με το ποιος είναι ο καλύτερος χρόνος τοκετού του μωρού σας** 

Ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διατηρήσετε το μωρό σας δυνατό και υγιές κατά την εγκυμοσύνη, είναι να πηγαίνετε στα ραντεβού της εγκυμοσύνης σας. Τα ραντεβού εγκυμοσύνης είναι μια ευκαιρία για εσάς και τους επαγγελματίες υγείας σας να ελέγξετε τη δική σας ευημερία και αυτή του μωρού σας. Οι υπηρεσίες διερμηνέων είναι πάντα διαθέσιμες δωρεάν για γυναίκες και οικογένειες.

Καλέστε τη μαία ή το γιατρό σας εάν αισθάνεστε ότι κάτι δεν πάει καλά ή εάν ανησυχείτε για το μωρό. Μη νομίζετε ότι ενοχλείτε κανέναν. Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης είναι πάντα στη διάθεσή σας για να σας υποστηρίξουν.

Ένα υγιές περιβάλλον βοηθά το μωρό σας να γίνει δυνατό και υγιές

Το μωρό σας γίνεται δυνατό και υγιές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης λόγω ενός ειδικού οργάνου που ονομάζεται πλακούντας. Ο πλακούντας αναπτύσσεται νωρίς στην εγκυμοσύνη και συνεχίζει να υποστηρίζει το μωρό σας να μεγαλώνει και να αναπτύσσεται μέχρι τον τοκετό. Το μωρό σας λαμβάνει θρεπτικά συστατικά/τροφή και οξυγόνο/φρέσκο αέρα μέσω του πλακούντα. Ο πλακούντας αφαιρεί επίσης τα απόβλητα/τον παλιό αέρα του μωρού.

Για να σας βοηθήσουμε να καταλάβετε τον τρόπο με τον οποίο μεγαλώνει το μωρό σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, σκεφτείτε πώς μεγαλώνει ένα δέντρο και γίνεται δυνατό και υγιές. Για να γίνει δυνατό και υγιές, το δέντρο χρειάζεται ένα υγιές περιβάλλον. Το φρέσκο νερό, ο καθαρός αέρας και η τροφή από τον ήλιο και το έδαφος συνεργάζονται για να υποστηρίξουν ένα νεαρό δέντρο να γίνει ψηλό και δυνατό.

Ακριβώς όπως ένα νεαρό δέντρο δάσους, έτσι και το μωρό σας χρειάζεται καθαρό αέρα και τη σωστή τροφή μέσω του πλακούντα για να γίνει δυνατό και υγιές.

Ο πλακούντας είναι πολύ σημαντικός για την υγεία και την ευημερία του μωρού.

Υπάρχουν, ωστόσο, ορισμένα πράγματα που μπορούν να δυσκολέψουν την καλή λειτουργία του πλακούντα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, κάτι που με τη σειρά του μπορεί να δυσκολέψει το μωρό σας να γίνει δυνατό και υγιές.



Πολλά από τα πράγματα που αναφέρονται σε αυτό το φυλλάδιο αφορούν στο να βοηθήσετε τον πλακούντα σας να λειτουργεί καλά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και, επομένως, να βοηθήσει το μωρό σας να γίνει δυνατό και υγιές.





Μειώστε την έκθεση σας και του μωρού σας στο κάπνισμα

Ο καθαρός αέρας βοηθά το μωρό να γίνει δυνατό και υγιές.

Όλα τα είδη καπνίσματος μπορεί να βλάψουν εσάς και το μωρό σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, συμπεριλαμβανομένου του καπνού από τσιγάρα, ναργιλέ, ηλεκτρονικά τσιγάρα/ άτμισμα και πούρα.

Εάν καπνίζετε το πιο ασφαλές πράγμα που μπορείτε να κάνετε για εσάς και το μωρό σας είναι να κόψετε το κάπνισμα. Η διακοπή καπνίσματος οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας μπορεί να βοηθήσει εσάς και το μωρό σας.

Εάν μένετε ή περνάτε χρόνο με άλλα άτομα που καπνίζουν, αυτό μπορεί να βλάψει εσάς και το μωρό σας, ειδικά εάν βρίσκεστε σε μικρούς χώρους όπως στο αυτοκίνητο ή μέσα στο σπίτι όταν οι άλλοι καπνίζουν.

Ακόμα κι αν δεν καπνίζετε, το να βρίσκεστε σε χώρο που οι άλλοι καπνίζουν (τσιγάρα, ναργιλέ, ηλεκτρονικά τσιγάρα και πούρα) μπορεί να είναι επιβλαβές για εσάς και το μωρό σας. Μπορείτε να βοηθήσετε εσάς και το μωρό σας με το να μην περνάτε χρόνο με άτομα όταν αυτοί καπνίζουν.

Ο καπνός από οποιοδήποτε είδος καπνίσματος μειώνει την ποσότητα αίματος και οξυγόνου που μεταδίδεται στο μωρό σας.



Ο καπνός τσιγάρου μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα:

- Αποβολής ή θνησιγένειας
- Να γεννηθεί το μωρό νωρίς (πριν από τις 37 εβδομάδες εγκυμοσύνης)
- Να γεννηθεί το μωρό μικρό
- Να δυσκολεύεται το μωρό να αναπνέει όταν γεννηθεί
- Να πεθάνει ξαφνικά το μωρό χωρίς άλλη αιτία κατά τη βρεφική ηλικία

Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Μπορείτε να μιλήσετε με το γιατρό ή τη μαία σας σχετικά με το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, καθώς επίσης και από πού να ζητήσετε βοήθεια εάν καπνίζετε και θέλετε να σταματήσετε. Υπάρχει μια δωρεάν εθνική υπηρεσία υποστήριξης για άτομα που θέλουν να κόψουν το κάπνισμα η οποία ονομάζεται Quitline.

Όποιος θέλει να κόψει το κάπνισμα, συμπεριλαμβάνετε και εσείς και όσοι σας συμπαραστέκονται, μπορεί να καλέσει για βοήθεια.

Quitline - 13 78 48
www.quit.org.au

Όσοι χρειάζονται διερμηνέα για να επικοινωνήσουν με την Quitline μπορούν να έχουν πρόσβαση με τους εξής τρόπους:

- Να καλέσετε την Quitline και να ζητήσετε να σας τηλεφωνήσουν πίσω με διερμηνέα στη γλώσσα σας
- Να ζητήσετε από κάποιον φίλο ή μέλος της οικογένειας που γνωρίζει καλά την Αγγλική να τηλεφωνήσει στην Quitline και να κανονίσει να σας πάρουν πίσω με διερμηνέα
- Να ζητήσετε από τον επαγγελματία υγείας σας να υποβάλει μια online Quitline φόρμα παραπομπής, ώστε το προσωπικό της Quitline να μπορεί να πάρει πίσω έχοντας και τον κατάλληλο διερμηνέα στη γραμμή.





Η ανάπτυξη του μωρού σας

Τα ραντεβού εγκυμοσύνης είναι μια ευκαιρία για εσάς και τους επαγγελματίες υγείας σας να ελέγξετε τη δική σας και του μωρού σας την ευημερία που συμπεριλαμβάνει την ανάπτυξη του μωρού σας. Από την 24η εβδομάδα της εγκυμοσύνης, οι επαγγελματίες υγείας σας θα ελέγχουν την ανάπτυξη του μωρού σας μετρώντας την κοιλιά σας με μια μεζούρα.

Τα τακτικά ραντεβού εγκυμοσύνης δίνουν περισσότερες ευκαιρίες να ελέγχεται η υγεία και η ανάπτυξη του μωρού σας.



Μερικά μωρά είναι πιο πιθανό να έχουν πρόβλημα ανάπτυξης από άλλα. Εάν οι επαγγελματίες υγείας σας βλέπουν σημάδια ότι το μωρό σας μπορεί να μεγαλώνει αργά ή πιστεύουν ότι το μωρό σας έχει περισσότερες πιθανότητες από άλλα να γεννηθεί μικρό, μπορεί να σας συστήσουν να κάνετε τακτικά υπερηχογραφήματα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας για να μετρήσετε το μωρό σας με την πάροδο του χρόνου.

Βρίσκοντας μωρά που δυσκολεύονται στην ανάπτυξη μας βοηθά να μειώσουμε την πιθανότητα θνησιγένειας.

**Εάν έχετε
οποιοσδήποτε
ερωτήσεις ή ανησυχίες
σχετικά με την
ανάπτυξη του μωρού
σας, μπορείτε να
μιλήσετε με τη μαία ή
το γιατρό σας.**





Οι κινήσεις του μωρού σας

Όπως και με εμάς, οι κινήσεις του μωρού μπορεί να είναι σημάδι του πώς αισθάνεται. Όταν αισθανόμαστε καλά, είμαστε δραστήριοι και γεμάτοι ενέργεια. Αλλά όταν είμαστε άρρωστοι ή αισθανόμαστε αδιαθεσία, δεν κινούμαστε τόσο πολύ όσο όταν αισθανόμαστε καλά. Εάν το μωρό σας δεν είναι καλά ή δυσκολεύεται να μεγαλώσει, μπορεί να κινείται λιγότερο από ό,τι συνήθως.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι τόσο σημαντικό να γνωρίζετε τα μοτίβα κίνησης του μωρού σας.

Κάθε μωρό είναι διαφορετικό.

Μερικά μωρά κινούνται πολύ κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενώ άλλα μπορεί να είναι πιο δραστήρια σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, όπως μετά από ένα γεύμα ή κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Μερικά μωρά είναι πιο δραστήρια από άλλα και δεν υπάρχει καθορισμένος αριθμός κανονικών κινήσεων για ένα μωρό. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να γνωρίσετε το μωρό σας και τις κινήσεις του.



Ίσως να σας είναι χρήσιμο να σκεφτείτε ότι οι κινήσεις του μωρού έχουν τις ώρες τους. Για παράδειγμα, μια γυναίκα μπορεί να αναφέρει ότι το μωρό της είναι πιο δραστήριο μετά τα γεύματα και το βράδυ όταν πηγαίνει για ύπνο. Αυτό ονομάζεται μοτίβο του μωρού - οι ώρες της ημέρας που το μωρό είναι συνήθως δραστήριο και οι ώρες της ημέρας που το μωρό είναι συνήθως λιγότερο δραστήριο.

Πώς μπορώ να γνωρίσω τα μοτίβα κίνησης του μωρού μου;

- Επιλέξτε μια ώρα της ημέρας που το μωρό σας είναι συχνά δραστήριο
- Βρείτε ένα ήσυχο μέρος όπου μπορείτε να χαλαρώσετε και να εστιάσετε στο μωρό σας
- Αφιερώστε λίγο χρόνο για να γνωρίσετε τις κινήσεις του μωρού σας. Τι παρατηρείτε; Πόσο δυνατές είναι; Πώς σας φαίνονται;

Αυτό το μοτίβο θα πρέπει να συνεχιστεί μέχρι να γεννηθεί το μωρό σας.

Πώς μπορώ να ξέρω ότι το μοτίβο κινήσεων του μωρού μου έχει αλλάξει;

- Όταν παρατηρείτε ότι το μωρό σας κινείται λιγότερο συχνά από ό,τι συνήθως
- Όταν οι κινήσεις είναι λιγότερο δυνατές από πριν
- Όταν νιώσετε ότι κάτι δεν πάει καλά

Κανείς δεν ξέρει το μωρό σας καλύτερα από εσάς.



Τι μπορώ να κάνω εάν παρατηρήσω ότι οι κινήσεις του μωρού μου έχουν σταματήσει ή αραιώσει ή εάν ανησυχώ;

Είναι σύνηθες οι γυναίκες να αισθάνονται ανησυχίες για το μωρό τους σε κάποιο στάδιο της εγκυμοσύνης. Το να αισθάνεσαι ανησυχία δεν σημαίνει πάντα ότι κάτι δεν πάει καλά. Ωστόσο, μερικές φορές οι κινήσεις του μωρού αλλάζουν επειδή δεν είναι καλά ή έχει πρόβλημα στην ανάπτυξη. Τα μωρά που δεν είναι καλά ή αντιμετωπίζουν προβλήματα με την ανάπτυξη έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες θνησιγένειας από άλλα μωρά.

Για να μας βοηθήσετε να εξακριβώσουμε πότε τα μωρά δεν είναι καλά ή αντιμετωπίζουν προβλήματα με την ανάπτυξη, ζητάμε από όλες τις εγκύους να γνωρίζουν τις κινήσεις του μωρού τους. Ζητάμε επίσης από όλες να επικοινωνήσουν με τους επαγγελματίες υγείας τους εάν ποτέ παρατηρήσουν ότι οι κινήσεις του μωρού τους σταμάτησαν ή αραιώσαν.



Εάν ποτέ παρατηρήσετε ότι οι κινήσεις του μωρού σας σταμάτησαν ή αραιώσαν, **μην καθυστερήσετε να επικοινωνήσετε με τους επαγγελματίες υγείας σας**. Θα θέλουν πολύ να τους μιλήσετε και να ακούσουν τις ανησυχίες σας. Βρίσκονται εδώ για να σας βοηθήσουν σε οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ή της νύχτας.

Τι συμβαίνει μετά;

Ο επαγγελματίας υγείας σας μπορεί να σας καλέσει να πάτε στο νοσοκομείο για να μπορέσει να ελέγξει την ευημερία του μωρού. Μπορεί να ελέγξει το μωρό με διάφορους τρόπους, συμπεριλαμβάνονται:

Καρδιοτοκογράφος (CTG). Ο CTG περιλαμβάνει την τοποθέτηση δύο ελαστικών ζωνών γύρω από το στομάχι σας για να μετρήσουν τον καρδιακό ρυθμό του μωρού και τις συσπάσεις (εάν έχετε) κατά καιρούς. Οι επαγγελματίες υγείας σας θα μετρήσουν επίσης το στομάχι σας για να δουν πώς μεγαλώνει το μωρό και σε ποια θέση βρίσκεται.

Υπέρηχος. Μια σάρωση με υπερήχους μπορεί να βοηθήσει τους επαγγελματίες υγείας σας να μετρήσουν με μεγαλύτερη ακρίβεια την ανάπτυξη του μωρού, και επίσης να ελέγξουν τον καρδιακό ρυθμό και τη ροή του αίματος του μωρού.

Έλεγχος υγείας της μαμάς.

Οι επαγγελματίες υγείας σας μπορούν επίσης να αξιολογήσουν την ευημερία σας ελέγχοντας την αρτηριακή σας πίεση, τη θερμοκρασία, τον σφυγμό και μερικές φορές κάνοντας εξέταση αίματος.







Να κοιμάστε στο πλάι

Το μωρό σας μπορεί να γίνει δυνατό και υγιές επειδή παίρνει οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά από το αίμα σας μέσω του πλακούντα. Επομένως, η πρόσβαση του μωρού σας σε οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά εξαρτάται από την τακτική ροή αίματος μέσω του πλακούντα.

Εάν κοιμάστε ανάσκελα μετά τις 28 εβδομάδες εγκυμοσύνης (όταν το μωρό σας αρχίζει να αναπτύσσεται σε μέγεθος), μπορεί να φτάσει λιγότερο αίμα στον πλακούντα.

Μπορείτε να βοηθήσετε το μωρό σας να γίνει δυνατό και υγιές με το να κοιμάστε στο πλάι από την 28η εβδομάδα της εγκυμοσύνης. Μάλιστα, νέα έρευνα έδειξε ότι ο ύπνος στο πλάι από την 28η εβδομάδα μειώνει κατά μισό την πιθανότητα θνησιγένειας σε σύγκριση με το εάν κοιμάστε ανάσκελα τακτικά.

Μπορείτε να κοιμηθείτε στην αριστερή ή τη δεξιά πλευρά - όπου σας είναι πιο άνετα. Είναι σύνηθες οι γυναίκες να κοιμούνται στο πλάι και μετά να ξυπνούν ανάσκελα. **Εάν συμβεί αυτό, μην ανησυχείτε!**

Το σημαντικό είναι να ξεκινάτε τον ύπνο σας κάθε φορά στο πλάι. Εάν ξυπνάτε ανάσκελα, δεν πειράζει, μπορείτε απλώς να γυρίσετε στο πλάι.



Ας μιλήσουμε για την ώρα του τοκετού

Αυτή η ενότητα περιέχει πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να μιλήσετε με τη μαία ή το γιατρό σας σχετικά με την καλύτερη ώρα της γέννησης του μωρού σας.

Πότε θα γεννηθεί το μωρό μου;

Η εκτιμώμενη ημερομηνία τοκετού ή η φυσιολογική ημερομηνία τοκετού του μωρού σας είναι συνήθως 40 εβδομάδες μετά την πρώτη ημέρα της τελευταίας σας περιόδου. Ωστόσο, μερικές φορές υπολογίζεται βάση του πρώτου σας υπέρηχου.



- Οι περισσότερες γυναίκες (περίπου το 90%) γεννάνε το μωρό τους **μεταξύ 37 και 42 εβδομάδες** και αυτό ονομάζεται **φυσιολογική περίοδος**.
- Πριν από τις **37 εβδομάδες** ονομάζεται **πρόωρη περίοδος**.
- Από **37 έως 38 εβδομάδες** (+6 ημέρες) αναφέρεται ως **πρώιμη περίοδος**.
- Από τις **42 εβδομάδες** και μετά ονομάζεται **πέραν της φυσιολογικής περιόδου**.

Σε πολλές εγκυμοσύνες, ο χρόνος τοκετού θεωρείται όταν ο τοκετός ξεκινά μόνος του. Ο τοκετός κοντά στην φυσιολογική ημερομηνία του είναι γενικά καλύτερος για την ανάπτυξη του μωρού σας. Ωστόσο, μερικές φορές τα μωρά χρειάζεται να γεννηθούν πιο νωρίς και αυτό ονομάζεται **προγραμματισμένος τοκετός**.

Τι είναι ο προγραμματισμένος τοκετός;

Ο προγραμματισμένος τοκετός είναι όταν γεννιέται το μωρό σας μια συγκεκριμένη ώρα αντί να περιμένετε να μπειτε στον τοκετό για να γεννηθεί το μωρό της. Αυτό γίνεται συνήθως με πρόκληση τοκετού ή, εάν είναι απαραίτητο, με καισαρική τομή. Ωστόσο, εάν αποφασιστεί προγραμματισμένος τοκετός, είναι πολύ σημαντικό να επιλέξετε την κατάλληλη ώρα.

Κάθε εβδομάδα μετράει

Μέχρι και τις 39-40 εβδομάδες το μωρό σας έχει ακόμα χρόνο να μεγαλώσει, εξακολουθεί να αναπτύσσεται και να δυναμώνει. Κάθε εβδομάδα που ένα μωρό γεννιέται νωρίτερα μπορεί να επηρεάσει την υγεία του. Μερικές φορές μπορεί εύλογα να αναρωτηθείτε «γιατί να περιμένω μέχρι τον φυσιολογικό χρόνο;» ειδικά εάν υπάρχουν ανησυχίες. Το γεγονός είναι ότι ο τοκετός στην πρόωρη περίοδο (ακόμη και κοντά στις 37 εβδομάδες) και ο τοκετός στην πρώιμη περίοδο (37-38 εβδομάδες [+6 ημέρες]) μπορεί να οδηγήσουν σε μεγαλύτερες πιθανότητες εμφάνισης κάποιων προβλημάτων για τα παιδιά, όπως μαθησιακές δυσκολίες στο σχολείο ή/και προβλήματα συμπεριφοράς. Η σωστή ισορροπία μεταξύ των οφελών και των κινδύνων είναι πολύ σημαντική όταν αποφασίζετε το χρόνο τοκετού.

Πότε να σκεφτούμε τον προγραμματισμένο τοκετό;

Ο κύριος λόγος που οι γυναίκες έχουν προγραμματισμένο τοκετό είναι για να μειώσουν την πιθανότητα προβλημάτων για τις ίδιες ή το μωρό τους, συμπεριλαμβανομένης της θνησιγένειας. Η πιθανότητα θνησιγένειας είναι ελαφρώς υψηλότερη στην προχωρημένη εγκυμοσύνη και είναι ακόμη μεγαλύτερη μετά την ολοκλήρωση χρόνου της εγκυμοσύνης (δηλαδή μετά τις 42 εβδομάδες).

Για γυναίκες με ιατρική πάθηση (π.χ. διαβήτης ή υψηλή αρτηριακή πίεση), ή εάν υπάρχουν επιπλοκές εγκυμοσύνης (π.χ. ανησυχίες για την ανάπτυξη του μωρού), μπορεί να συνιστάται ένας προγραμματισμένος τοκετός.

Άλλοι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο θνησιγένειας του μωρού περιλαμβάνουν το να είναι η μητέρα μεγαλύτερης ηλικίας, το υπερβολικό της βάρος (υψηλός δείκτης μάζας σώματος ή ΔΜΣ), εάν είναι το πρώτο της μωρό, η σύλληψη να έχει γίνει με εξωσωματική γονιμοποίηση και η συνέχιση καπνίσματος, η χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Οι γυναίκες από ορισμένες πολιτιστικές ομάδες ή εθνότητες, συμπεριλαμβανομένων των Αβορίγινων και από τις Νήσους του Στενού Τόρες, και των γυναικών που γεννήθηκαν στην Υποσαχάρα Αφρικής ή στη Νότια Ασία, έχουν ελαφρώς μεγαλύτερες πιθανότητες θνησιγένειας.

Εάν κάποιος από τα παραπάνω ισχύει για εσάς, ΔΕΝ σημαίνει ότι θα σας συμβεί θνησιγένεια. Η μαία ή ο γιατρός σας θα σας εξηγήσουν την πιθανότητα θνησιγένειας και θα συζητήσουν μαζί σας επιλογές για το χρόνο τοκετού του μωρού σας και εάν εσείς ή το μωρό σας χρειάζεστε στενότερη παρακολούθηση. Εάν η πιθανότητα θνησιγένειας είναι πολύ χαμηλή, η μαία ή ο γιατρός σας συνήθως θα σας συστήσει να περιμένετε απλώς να έρθει το μωρό σας όταν ξεκινήσει ο τοκετός σας.

Μιλήστε ώστε να μπορέσετε να αποφασίσετε τι είναι καλύτερο για εσάς και το μωρό

Δεν είναι πάντα εύκολο να αποφασίσετε εάν θα πρέπει να κάνετε προγραμματισμένο τοκετό ή να περιμένετε να γεννηθεί το μωρό σας. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα οφέλη και τους κινδύνους και των δύο επιλογών για εσάς και το μωρό σας. Είναι επίσης σημαντικό να σκεφτείτε τις δικές σας πεποιθήσεις, αξίες και προτιμήσεις. Η μαία ή ο γιατρός σας θα συζητήσει αυτά τα πράγματα μαζί σας, θα απαντήσει στις ερωτήσεις σας και θα σας υποστηρίξει ώστε να καταλήξετε στην καλύτερη απόφαση. Αυτό ονομάζεται κοινή λήψη αποφάσεων.

Κάθε εγκυμοσύνη είναι μοναδική. Η απόφαση για το χρόνο γέννησης του μωρού σας θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις δικές σας πεποιθήσεις και προτιμήσεις και να ζυγίζει τα οφέλη και τους τυχόν κινδύνους που σχετίζονται με την εγκυμοσύνη σας για εσάς και για το μωρό σας.



Να θυμάστε

Να θυμάστε ότι κάθε εγκυμοσύνη είναι μοναδική και η πιθανότητα θνησιγένειας είναι πολύ χαμηλή. Ωστόσο, είναι σημαντικό να ενημερώνεστε και να λαμβάνετε μέτρα για να μειώσετε τον κίνδυνο. Μιλήστε με το γιατρό ή τη μαία σας ώστε να έχετε μια ασφαλή και υγιή εγκυμοσύνη.

Πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο θνησιγένειας περιλαμβάνουν:



Για τις γυναίκες που καπνίζουν, ζητήστε βοήθεια για να σταματήσετε το συντομότερο δυνατό.



Να πάτε σε όλα τα ραντεβού για την παρακολούθηση της υγείας σας και την ανάπτυξη του μωρού σας.



Να παρακολουθείτε τις κινήσεις του μωρού σας και να ενημερώνετε τους επαγγελματίες υγείας σας εάν οι κινήσεις του μωρού σας σταματήσουν ή αραιώσουν.



Όταν πάτε για ύπνο κοιμηθείτε στο πλάι από την 28η εβδομάδα και μετέπειτα.



Η σωστή ισορροπία μεταξύ οφελών και κινδύνων είναι πολύ σημαντική όταν αποφασίζετε για το χρόνο τοκετού.

Για πρόσβαση σε περισσότερες μεταφρασμένες πληροφορίες και βίντεο, μεταβείτε στη διεύθυνση [saferbaby.org.au](https://www.saferbaby.org.au)

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



Σχετικά με αυτό το φυλλάδιο

Αυτοί οι πόροι έχουν σχεδιαστεί από κοινού με διάφορες κοινότητες.

Greek-V1.0-Oct2023