

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΦΟΡΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΛΙΣΘΗΤΙΚΗΣ - ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΤ' ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ»



Εισηγήτρια : Πέτα Μάρια

Σπουδάστρια :
Τσιακνάκη Αικατερίνη

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2007

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ - ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ»



Εισηγήτρια : Πέπα Μάρια

Σπουδάστρια :
Τσιακνάκη Αικατερίνη

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2007

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	ΣΕΛ.:
- ΠΕΡΙΛΗΨΗ	01.
- ΕΙΣΑΓΩΓΗ	02.
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ	03.
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο ΑΝΑΤΟΜΙΚΕΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ	07.
2.1. ΓΕΝΕΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ	07.
2.2. ΔΕΡΜΑ	09.
2.3. ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ	09.
2.4. ΑΙΜΑ	10.
2.5. ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	10.
2.6. ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	11.
2.7. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	12.
2.8. ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	12.
2.9. ΕΝΔΟΚΡΙΝΕΙΣ ΑΔΕΝΕΣ ΚΑΙ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	13.
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ	14.

- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ^ο	
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ	28.
5.1. ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΦΥΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ	28.
5.2. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΜΥΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ	31.
5.2.1. ΜΥΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ	32.
5.2.2. ΜΥΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΝΕΟΥ	32.
5.2.3. ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΜΥΣ	33.
5.2.4. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΙ ΜΕΣΟΠΛΕΥΡΙΟΙ ΜΥΣ	33.
5.2.5. ΜΥΣ ΤΗΣ ΡΑΧΗΣ	33.
5.3. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Η ΕΓΚΥΟΣ	34.
5.4. RELAX	42.
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ^ο	
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ	45.
6.1. ΤΡΙΧΩΤΟ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ	45.
6.2. ΠΡΟΣΩΠΟ	46.
6.3. ΤΟ ΣΩΜΑ	48.
6.4. ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ	49.
6.5. ΝΥΧΙΑ	49.
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 ^ο	
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ	50.
7.1. ΜΑΣΤΟΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	51.
7.2. ΜΑΣΤΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	51.

7.3. ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ – ΣΤΗΘΟΔΕΣΜΟΣ 53.

- ΕΠΙΛΟΓΟΣ 54.

- ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 55.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η μητρότητα είναι, ίσως, ο πιο συναρπαστικός ρόλος για μια γυναίκα, ακόμη και αν αυτή είναι μια πετυχημένη επαγγελματίας με λαμπρή καριέρα. Προσφέρει χαρές εξάισιες, αλλά συνεπάγεται και τεράστιες ευθύνες, οι οποίες δεν τελειώνουν ποτέ. Πρόκειται για ένα ρόλο που αρχίζει πριν από τη σύλληψη, γιατί σχετίζεται πάνω από όλα με τη δημιουργία μιας ζωής. Δεν αφήνει, λοιπόν, κανένα περιθώριο για επιπολαιότητες, ολιγωρίες, εγωισμούς, παραλείψεις ή αδιαφορία, γιατί η υγεία του παιδιού είναι το πρώτο μέλημα κάθε γονιού.

Εκτός από τον αιματολογικό και υπερηχογραφικό έλεγχο, για την διαπίστωση της καλής υγείας του ζευγαριού και της γυναίκας ειδικότερα, που γίνεται πριν την κύηση, κατά την διάρκεια της κύησης και μετά από αυτή, θα πρέπει να δίνεται και η κατάλληλη σημασία στο ρόλο της σωστής διατροφής πριν, κατά την διάρκεια της κύησης και μετά τον τοκετό. Η σωματική υγεία είναι στενά δεμένη με την σωστή διατροφή και οι δύο αυτοί παράγοντες, παίζουν σημαντικό ρόλο, τόσο για την υγεία της μητέρας όσο για την υγιή ανάπτυξη του εμβρύου και για τη γέννηση και ανάπτυξη ενός υγιούς παιδιού.

Γι' αυτό το ζευγάρι που ενδιαφέρεται να αποκτήσει παιδί, σε συνεργασία με τον γιατρό, θα πρέπει να ξεκινήσει τις κατάλληλες υγειονομιακές προετοιμασίες, πριν από την σύλληψη και να συνεχίσει κατά την διάρκεια αυτής.