



**THE EFFECTS OF PREGNANCY AND BREASTFEEDING
IN THE FACE AND BODY OF WOMEN
AND THEIR TREATMENT TO BEAUTY SALON**

2013

OI

:

μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ

μ μ ‘ — — ,
μ μ ,
μ μ ,
μ μ μ , μ μ ,
μ μ μ μ
μ . ,
μ , μ joga, μ ,
μ . , μ μ μ
μ , μ , μ shiatsu.
μ μ ‘ ,
μ μ μ
μ , μ , μ ,
μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ .
μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ .

	1.																				
1.1																					11
1.2																					11
1.2.1																					11
1.2.2																					12
1.2.3																					13
1.2.4																					14
1.2.5																					14
1.2.6																					14
1.2.7																					14
1.2.8																					15
1.2.9																					15
1.3																					15
1.3.1																					16
1.3.2																					17
1.3.3																					18
1.4																					20
1.5																					20
1.6																					22
1.7																					23
1.8																					23
1.9																					24

2. ,

2.1	–	27
2.2	μ : μ μ	29
2.3	μ μ	30
2.4	μ μ μ	31
2.5		32
2.6	μ μ μ	33
2.7	μ	38
2.8	μ μ	39
3. – –		
3.1	μ	42
3.2	μ μ	46
3.3	μ μ	47
3.4	μ μ	48
3.5	μ	52
3.6	μ	53
3.7	μ	54
3.8		55
3.9	μ μ	56
3.10	μ	57
3.11		58
3.12		60
3.13		60
3.14		61
3.15	μ	62
3.16		64
3.17	μ joga	64
3.18	μ	66
3.19	μ () – μ	66

3.20	μ	μ	μ	71
3.21	μ			71
3.22				74
3.22.1	-			74
3.22.2	- μ			75
3.22.3	-		Marmet	76
3.23				78
3.24	μ			80
3.25	SHIATSU			82
4.				
4.1				84
4.2				85
4.3	,		μ	85
4.3.1	μ			86
4.3.2	μ			86
4.3.3				87
4.3.4				88
4.4	μ			88
4.5				89
4.6	,	μ		90
4.7				90
4.8	μ			90
4.9				91
4.10	μ			91
4.11	μ			93
4.12				93
4.13				94
4.14				94
4.15	μ			94

5.

5.1	μ				96
5.1.1	μ		μ	μ	96
5.1.2	μ	LASER	μ		96
5.2	μ	LASER			98
5.3	LASERLIPOLISIS				101
5.4	μ				102
5.5	μ		μ		104
5.6	μ	LASER		μ	107
5.7		-	μ		108
5.8					109
5.8.1	μ	LASER			110
5.8.2			μ		110
		-			112
					116
					123

μ , μ .
 μ μ , μ ,
 μ μ μ μ .
 μ μ μ μ .

μ , μ , μ .
 μ , (μ , 1.2, .119).
 μ μ μ μ .

- μ μ ,
- μ ,
- μ ,
- ,
- ,
- μ ,
- μ μ μ ,
- ,
- .

μ μ - μ ,
 μ . μ μ
 μ , μ
 μ μ - (μ 2001).

1.2.2

μ μ μ μ , μ , μ μ 13
 μ , μ μ
 μ (μ , 1.3, .120).
 $2 \mu \mu$, μ

- :

- (2010).

1.2.3

μ .
 μ .
 μ μ , μ ,
 μ (μ , 1.4, . 120).
 μ . μ

μ , :

- (4),
- - (3),
- .

μ , μ
 μ μ , μ .
 μ μ μ , μ ,
 μ . - μ μ
 μ , μ μ .
 μ , μ , μ μ
 μ , μ μ
 μ μ μ , μ (μ μ).
 μ μ μ μ , μ ,
 μ . μ μ , μ . μ
 μ μ μ . μ , μ ,
 μ μ μ .
 μ , μ , μ .
 μ ,
 μ (2010).

1.2.4

μ , μ
. μ ,
μ μ μ ,
μ . μ
μ . μ
0.5 μμ μ μ μ
μ μ μ ,
μ
μ
μ μ 500 μμ ,
85% .“ ,
μ
μ μ μ μ μ μ μ μ , . . .
(2010) (μ , 1.5, . 121).

1.2.5

μ . μ
μ . μ
μ , .

1.2.6

μ μ μ
μ . μ
μ .

1.2.7

μ , μ , μ .
“ μ :
• μ () .
μ

- μ () μ ,
(2010).

1.2.8

μ , μ μ ,
6-10 gr, ,
, .
 μ , μ ,
 μ :
• μ μ ,
• , .
 μ μ , μ μ ,
 μ , μ (2010) (μ , 1.6, . 121).

1.2.9

μ , μ μ
 μ . μ ,
,
. μ , μ . “ μ μ ,
 μ 2, 5-5 cm, 1-2 cm 4-8 gr,
, μ , μ
 μ μ μ ,
 μ μ μ (2010) (μ , 1.7, . 121).

1.3

μ μ μ μ
 μ . μ ,
, , μ ,
. , μ .

μ , μ μ , μ μ 2 m^2 4
 kg. μ , 70 % (13 % μ).
 , μ μ (μ μ),
 . μ (2010) (μ , 1.8, .122).
 μ :
 μ μ μ μ ,
 μ μ , μ .
 μ μ μ ,
 (μ μ)
 . μ μ μ μ .
 , μ μ μ μ μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ . , μ $\mu\mu$
 μ D μ μ μ μ .
 (2012).

1.3.1 μ μ

- μ μ μ μ μ .
- μ μ :
- ,
- ,
- ,
- μ ,
- (μ μ)
- μ (μ μ μ μ . μ μ μ) ,
- $\mu\mu$ Langer (μ μ) . $\mu\mu$ Langer μ μ , , μ μ μ

(μ , 1.9, .122). (μ , 2010)

1.3.2 μ

, μ , μ .
 μ , μ , (μ) μ .
 μ , μ 1 mm (μ)
50 μ m), μ 50.000 /mm. μ
 μ (μ)
(2010) (μ , 1.10, .122).

μ
 μ (>90%), μ
 μ , μ , μ . μ
 μ :

- μ , μ , μ
- μ , μ , μ (μ)
Langerhans Merkel) (2010).

- μ
-
-
-

μ , μ , μ .
1 μ , μ .
 μ , μ , μ , μ .
 μ , μ , μ .
 μ , μ , μ .

μ (μ , μ) .
 4% . μ .
 2010· 2007) (μ , 1.11, . 123).

:

- μ , μ μ - μ μ
- μ , μ μ .

1.

μ .
 μ μ .

2.

(μ).

μ , μ μ , $\mu\mu$ μ
 μ μ .
 μ , :

- μ , μ ,
- μ , μ ,
- μ , μ ,
- μ , μ ,
- μ , μ ,

- μ μ (, μ μ)
(2010· 2007).

1.4 μ μ μ () μ (μ),
 μ . μ , μ ,
 μ , μ μ μ ,
 μ . μ ,
, , μ μ ,
(). , μ
 μ μ , .
, μ μ 50 -100 μ (2010).

μ μ
:
• μ ,
• ,
• ()
• μ (, , μ ,
 μ μ , , μ).
 μ , μ ,
 μ . μ μ 2 9 mm,
 μ 30 mm (2010).

1.5 μ μ μ , :
1. μ , .
 μ μ .
2.

3. μ , μ μ .
 μ μ : , (2010).
 • « » μ
 μ μ , μ 1/3 μ .
 μ , μ , μ ,
 μ . (2010).
 • , μ , μ μ μ .
 • μ μ μ μ μ μ ,
 μ μ (,) μ .
 • μ μ μ ,
 μ , μ μ .
 • .
 • μ μ .

○ μ μ : μ μ
 ○ μ μ μ
 , ○ μ μ ,
 ○ μ μ , μ μ ,
 ○ (μ) μ (2010).

1.6

μ μ :

-
-
- (μ μ) (μ , 1.12, . 123).
 μ , μ , μ (μ)
 μ ,
 μ , μ μ
 μ μ , μ μ , μ μ , μ μ .
 μ μ , μ μ μ , μ μ .
 μ μ , μ μ , μ μ , μ μ .
 μ μ μ (Leffell 2012: 2010).

1.7 μ μ μ μ μ μ
 μ μ

, ,
 μ μ . μ μ
, μ
 μ , . μ μ μ

• μ μ
 μ μ 4
8 . 8-10 , μ ,
40% , μ (μ μ 1 mm), μ
 μ μ μ μ , μ ,
 μ μ (μ)
. μ μ ,
 μ . , μ μ , μ
(DHEA-S), .
 μ μ , μ
 μ μ , μ
 μ μ . Hamilton (1941), μ μ
, . μ μ
, μ
 μ μ (Leffell 2012·
2010).

1.8 μ
 μ (- -) μ
 μ . μ ,
 . μ
- (μ) μ ,

μ , μ . ,

1.9

μ

μ :

-
-
- μ μ
- μ
-
-
-
-
- μ

μ μ

: μ , μ , μ ,

μ . :

-) μ ,
-) μ ,
-) ,
-) ,
-) μ ,
-) μ

(Leffell 2012).

μ , , μ , ,

μ
μ . μ
μ , μ μ μ μ μ . μ μ
μ (μ)
μ μ μ Ph μ μ
μ 0-14. 0-7 Ph (μ), 7 Ph (μ)
7-14 Ph (μ). Ph μ 4, 5-5, 5. μ
μ Ph μ , μ μ . (Leffell
2012. 2010. 2010).

,
μ μ μ μ
μ . μ μ , μ μ ,
, μ μ μ μ μ ,
μ . μ μ μ μ .
μ μ μ μ
μ μ .

2.1 –

, ,
μ , .
μ μ
μ , μ ,
μ . μ , μ
, ontgomery, μ , μ μ
, μ μ μ
μ μ ,
μ μ
(μ μ μ , μ μ μ
2007).

μ μ . μ μ μ μ
, μ .
μ μ μ μ
μ μ .
, μ μ
, μ μ μ .

μ . , μ , μ
 μ .
 μ μ μ ,
 μ () μ , μ .
 μ μ μ .
 μ μ ()
 μ . , μ , μ
 μ μ μ . μ , μ
 μ . μ
 μ μ μ , μ μ
 μ . μ .
 μ μ μ .
 , μ . ,
 μ μ μ
 μ μ μ
 μ μ .
 μ μ , μ μ
 μ μ . μ
 μ μ μ , μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ (μ)
 (2006).

. μ « »

- μ μ μ .
μ μ μ . μ μ .
μ μ μ .
- μ , , ,
μ μ μ .
μ μ .

μ μ , μ
μ (2006).

. μ , μ
μ . μ , ,
μ , μ ,
μ μ , μ μ .
μ μ , μ μ .
μ μ μ .
μ μ , μ μ .
μ μ (2006).

. μ μ (μ μ)
μ , μ μ , μ μ (. .
μ μ) . μ μ
μ μ :

- 10μ (... μ - μ)
- μ
- μ
- μ , μ μ
- (... μ Elite Ameda)
- μ / , 20μ
- μ (... μ / μ).
- (μ μ μ μ)
- μ μ μ μ , μ
- μ (μ).
- μ , μ μ (μ , 2.1 2.2, . 124) ([http://www. ananiadis-medical.gr](http://www.ananiadis-medical.gr)).

• μ

2μ 3μ μ

, μ ,

μ .

μ , μ μ μ μ μ μ μ μ

μ , μ μ μ ,

μ μ , μ μ

μ μ , μ

μ μ , μ

μ μ μ μ , ...

(μ).

μ , μ (μ μ μ ,

μ μ μ μ) μ μ fraenulum μ .

μ μ μ μ « » -
μ μ .

2.8 μ μ
μ μ μ μ μ ,
μ μ μ μ μ (Work
Group on Breastfeeding 1997).

, μ μ
(McLeannan 2001· Barnes et al 1997· Foster et all 1996).

μ μ , μ
μ μ μ .
μ , μ μ
μ μ μ μ μ
μ (Pisacane Continisio 2004).

Rinker et al (2008) μ μ μ μ μ ,

μ μ

μ , μ μ μ

μ μ μ μ 1998 2006
μ μ μ μ μ
μ , BMI. μ

μ μ , μ ,
μ μ μ μ

μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ
μ Regnault (Regnault 1976).

, 50
μ . μ μ ,

BMI, μ

μ : μ , μ , μ , μ , μ

μ μ , μ

μ μ , μ

μ μ μ μ μ . μ

<0,05 (Rinker et al 2008).

μ 132 μ .93 μ

μ .51 μ ,15 μ μ , 27

μ μ . μ μ 39 (22-53) 54

(58%) μ μ

2 25 μ , μ μ μ 9 μ . μ μ μ

μ (41) μ μ μ - μ (37).

μ 5 kg 45 kg (μ 19 kg). 36

(39%) μ . μ μ μ

51 (55%). 27 (29%) μ

μ μ μ . 21 (23%) μ

μ , 9 (10%) μ .

μ , μ , μ , μ , μ μ

μ , μ , μ , μ , μ

μ μ μ μ . μ μ

μ , μ , μ , μ μ

μ μ . μ μ

μ , μ μ

μ μ μ μ . μ μ

μ μ μ μ μ . μ ,

μ μ , μ μ μ μ μ

μ μ μ . μ μ μ
μ μ μ , μ μ μ .
μ μ μ , μ μ μ (Rinker et al
2008).

μ
μ , μ μ μ μ μ
μ μ
Neural Tube Defects (NTD). μ μ
μ μ

0,4 mg μ 3 μ
3 μ μ .
μ : ,μ
, , μ , μ , μ , μ
, (μ 2013).

μ μ μ μ . μ
μ μ μ μ (30 mg) 2 μ μ μ μ
μ μ (2 / .) μ , μ μ
μ μ μ μ μ μ
.

μ D μ μ μ μ
μ μ μ μ , 1000-1300 mg
μ 200 IU μ D. μ
4-6 μ μ μ μ μ μ μ μ
μ μ 1 (240 ml) , 1 (200 ml) 30 . (μ)
μ).

μ μ , ' μ D .
 μ μ μ D μ μ
 μ , μ D (μ

2013).

μ , μ μ μ
 , μ μ
 μ μ . μ μ
 μ . μ
 μ ,
 μ ,
 μ μ (μ 2013).
 μ μ μ μ
 μ μ μ .
 , -3 ,
 μ μ , μ
 μ μ
 μ μ . , $\mu\mu$
 , μ .
 , μ , , μ , . ,
 , μ μ μ
() μ
 . $\mu\mu$
 μ μ
3 μ μ .

3-4 μ

4-6 μ

μ 8-12 (μ 2013) (μ ,

3.1, . 125) (<http://kids.in.gr>).

μ 3

μ -3 μ μ ,

μ μ μ / .

μ -3 μ μ

μ , , , . μ -3

, , μ (NSA Food Authority 2001).

3.2

μ μ

μ μ μ , ,

μ . μ μ ,

. μ μ μ ,

μ μ μ ,

μ . ,

, μ μ ,

, .

, , .

μ . , μ

, , .

, , μ . ,

, μ μ

μ μ . μ

, μ 80.000. μ μ ,

350 μ

.

μ μ μ . ,

. μ -

350 μμ

μ . μ , , μ .
μ ,
μ μ . μ μ
μ 350 μ
μ μ .
μ , μ ,
μ
μ μ ,
μ (μ , 3.2

3.3, . 126-127) (<http://kids.in.gr>).

3.3 μ μ

μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ .
μ μ :

μ 0% 2% .
μ μ μ .
.

μ 0% 2% , μ .
μ
(μ).

- μ - μ μ .
μ μ μ .

μ
μ 0% 2% μ .

μ μ .
μ μ μ .

μ
μ 0% 1,5% (http://kids.in.gr).

, :

, , μ μ μ μ
(μ).

μ ,

μ [National Health and Medical Research Council]

μ μ μ (NSW

Food Authority 2001).

μ

).

200 mg μ . 2 μ 2 ½ μ
,4 ,4 / 6 .

μ

μ μ μ . μ μ μ μ
, μ , μ μ μ
(SIDS). μ (NSW Food Authority

2001).

3.4

μ μ

μ

μ μ . μ μ , μ μ
12 kg (10-14 kg) μ μ

μ . , μ μ , μ
 μ
 μ . μ ,
 200 kcal μ μ
 μ . , μ μ
 μ , μ
 μ μ .
 μ μ μ
 μ . 50% μ
 μ μ μ μ
 . , 19-34 μ μ μ
 . μ μ
 μ , μ , μ
 μ μ (Williamson 2006).
 μ μ
 μ . μ
 μ μ (. .
 μ μ μ μ) μ μ
 μ , μ . ,
 μ μ , μ
 (. .),
 μ μ . ,
 .
 μ , μ , μ
 , 2004, μ μ (Food Standards Agency) μ
 μ
 μ μ (μ μ
). μ -3

3.6

μ

:

μ

μ

:

μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ (50%)

μ

(20%), μ

μ

μ

μ

μ

, μ

μ

35%,

μ

μ

.

μ

(

μ

),

μ

μ

40%

μ

μ

.

: ()

μ

μ

(

μ

),

μ

μ

()

μ

,

μ

μ

20 μ

μ

μ

.

μ

μ

μ

μ

,

μ

μ

.

500 ml μ

μ

.

μ

μ

,

μ

μ

.

μ

μ

μ

,

μ

μ

,

μ

μ

,

μ

μ

μ

μ

,

μ

μ

.

,

,

μ

μ

.

μ

μ

μ

μ

,

μ

,

μ

μ

,

μ

μ

μ

μμ .

μ μ μ

. , μ μ

μ , μ μ μ

μ . μ μ

μ , μ μ

μ

μ

μ .

E μ μ ,

μ , μ μ

μ . μ , μ

μ μ μ

μμ .

μ μ μ μ

μμ , μ μ

μ μμ .

, μ μ

, μ ,

. μ μ μ

μ , μ , μ ,

μ , μ , μ μ

μ , ,

(1993).

3.9 μ μ

μ μ μ μ

μ , μ μ μ μ μ

, μ μ μ μ

. .

μ , μ , μμ :
 μ , μ , μ
 μ , μ , μ
 μ , μ μ
 μ , μ .



μ , μ μ - μ μ
 μ μ μ , μ
 μ . μμ
 3.5 (μ , 3.5, . 128)
 (Pomerance et al 1974).

3.11

μ μ μ μ μ μ
 , μ , μ . μ ,
 μ μ μ . μ
 μ . μ
 , μ μ μ μ
 μ μ μ μ ,
 μ μ μ . μ ,
 μ , μ μ μ μ ,

μ μμ μ μ , μ
.
μ μ ,
μ μ μ μ . μ
, μ μ
μ μ μ μ
μ (McMurray Katz 1990).

3.12

μ ,
10 .
μ μ μ
μ μ μ
μ 10-15 , μ μ μ
μμ 2-3 , μ
,
μ μ , μ μ
μ μ , μ μ
(1993).

3.13

μ μ μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ
120-140 150 .

60-70% μ

μ .

μ μ

(μ) μ (μ). μ
μ μ , μ 160 μ ,
μ μ . μ
(>30) μ . μ
, μ , μ . μ
μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ
μ , (1993).

3.14

μ μ .
μ , μ μ μ
μ (<38.50C).

μ μ 5 μ 30 μ . μ
5-30
μ μ .
μ , μ μ (15 μ).
μ μ 3 μ 15-30 μ 60-70%
μ (1993).

- μ μ μ
- μ , μ μ (μ μ μ) , μ μ μ
- μ μ μ μ (1993).

3.16

- μ
- μ .
- μ .
- μ .
- μ μ .
- μ .
- μ μ .
- μ .
- μ μ .
- μ .
- μ .
- μ .
- μ .
- μ μ .
- μ (2007).

3.17 μ joga

$\mu\mu$ μ . μ μ μ -
 μ joga, μ

(2007).



, μ , μ μ
 μ μ
 (2007).
 , μ
 μ , μ
 μ .
 μ μ μ μ ,
 μ μ ,
 μ μ
 μ μ μ
 μ μ
 μ μ μ
 joga. μ μ
 μ (2007).

μ μ . μ μ μ
 μ > 33.
 μ - μ , μ 155 386 μ (Dempsey et
 al 2004a) μ μ
 20 μ . μ μ μ
 , μ μ , μ
 20 μ μ (OR = 0,40 , 95% CI= 0.23 – 0.68)
 μ >= 25.
 , μ μ μ 909 μ
 (Dempsey et al 2004b) μ μ μ . μ ,
 μ μ μ μ
 μ μ , 56%.
 μ μ ,
 μ μ (RR=0,69 95% CI= 0,37 – 1,26). μ μ
 μ μ (RR=0,31 95% CI= 0,12 – 0,79).
 μ , μ 1805
 Harvard Pilgrim Health Care (Oken et al 2006) 1999 2002, μ
 μ 3 μ
 (26 μ 28 μ). μ μ .
 μ μ μ
 μ μ μ (OR = 0,56,
 95% CI = 0,33 – 0,95). μ μ
 μ /μ 3 μ
 μ /μ μ (OR= 0,49, 95% CI =
 0,24 – 1,01).
 , μ μ , μ μ Nurses' Health Study II,
 Zhang et al, (Zhang et al 2006) μ , 21765 ,
 μ μ , .
 μ μ μ μ
 μ μ μ (RR= 0,81, 95% CI= 0,68 – 1,01).

(RR= 0,77, 95% CI= 0,69 – 0,94).

(RR= 0,66, 95% CI=0,46 – 0,95).

(RR= 0,50, 95% CI= 0,27 –0,90).

(Cohrane Review) (Ceysens et al 2006).

(PAGAC 2008).

(Gavard & Artal 2008; PAGAC 2008; Weissgerber et al 2006).

(Sorensen et al 2003)

(OR=0,40, 95% CI = 0,23 – 0,69).

OR 0,67 95% CI = 0,42 – 1,08

« – » OR (OR= 0,65 , 95% CI = 0,43 – 0,99)

« – » OR= 0,46 95% CI= 0,27 – 0,79.

(nested case-control), 44 (Saftlas et al 2004),

(work activity)

(Leisure Time Physical Activity, LTPA)

μ μ (< 16 μ). μ μ
μ

μ μ .

μ μ -

OR = 0,66 μ 95% CI = 0,35 – 1,22.

μ μ

μ

μ OR = 0,71 μ 95% CI = 0,37 – 1,36.

,

μ

μ

, μ

μ μ

μ

- μ

μ 244

μ

μ 470 μ

μ

(Rudra et al 2005), μ μ μ

μ μ . μμ

μ

,

μ .

μ μ

,

μ

μ

,

μ

«

»

μ

μ .

μ

μ

Borg

μ

μ

μ

: 0

2

, 3 & 4 μ

, 5 & 6

,

7 μ 10

μ

.

μ

μ

μ

,

μ

μ

(OR= 0,22 , 95%

CI = 0,11 – 0,44).

μ

μ

μ

μ

(p < 0,001).

μ

>

25.

μ

,

μ

μ

μ

μ

μ ,

(Norwegian Mother and Child Cohort Study, MoBa)

(Danish National Birth Cohort, DNBC),

μ

μ

μ

μ

.

μ

μ

(Magnus et al 2008),

μ

59573 μ -

μ

,

μ

,

μ

- μ

.

(2009).

3.20

John Radcliffe Hospital
 9 μμ 8000 , μ
 μ μ μ μ
 , μ (%) μ . μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ 5000 (2007).
 Barrett Maternity Home Northampton μ μμ
 μ μ μ μ , μ "
 ", μ ,
 μ shiatsu, joga .
 , μ μ Derriford Plymouth,
 1993, μ μ μ μ
 μ . μ μ
 Frimley Park Hospital Surrey μ μ Dover
 East Sussex. μ Chesterfield μ
 μ μ Sheffield μ μ
 μ μ μ . To Complementary Maternity Forum μ
 μ μ μ μ (2007).

3.21

μ , μ μ μ μ μ ,
 . μ μ μ μ μ ,
 μ , .
 μ μ , , , .
 .



μ μ :

-
- μ μ μ .
- μ , μ , μ μ , , μ , μ , , , μ , μ .
- μ μ μ μ μ , μ .
- μ μ μ : , , μ μ .
- μ μ μ , , μ .
- μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ 10 ml μ μ μ .
- μ μ μ , μ μ μ , μ μ μ μ μ μ μ .
- μ μ .
- μ μ , μ μ μ .

- μ μ μ μ μ . 18μ 24μ .
- μ μ . μ :
, , , μ , - μ
 μ μ . : , μ ,
 μ , , - .
 μ , , μ , , , (2007).

3.22

μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ . μ μ μ
 μ . μ μ
,
 μ
 μ , μ μ μ μ μ .
, μ , μ μ μ
 μ μ .
 μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ . μ μ (15
60ml : , μ , , ,
 μ , μ (2007).

3.22.1

-
 μ μ μ .
 μ μ .
 μ μ .
 μ μ (μ μ). μ μ .
 μ μ μ " " /
 μ μ .
 μ " μ " . μ μ

μ μ μ

μ μ μ . μ μ μ (2007).

3.22.2 - μ

, μ (μ

). μ /

. μ

μ μ ,

μ

μ

μ

μ

μ

μ μ μ .

μ μ

(,

) μ μ

.



μ μ

μ

μ

μ

μ

μ μ

μ

,

μ
2007).

μ

(

3.22.3

Marmet

μ

μ

,

.

,

,

μ

,

.

μ

,

.

μ

μ

,

μ

μ

μ

,

.

μ

, μ

.

μ

μ

μ ,

(www.thilamos.gr).

(

).

•

μ

μ

μ

.

•

μ

μ

.

μ

μ

μ

.

,

.

μ

μ

, μ

.



•

μ

,

μ

μ

,

, μ . :



•

μ . μ
μ (www.thilamos.gr).



•

μ : μ , . μ μ
μ :

•

μ μ 2 3 ,
μ .



•

•

•

μ

μ

,

μ

μ

(www.thilamos.gr).

3.23

μ

μ

μ

μ

μ

,

,

μ

,

μ

μ

,

,

μ

,

μ

μ

"

", "μ

"

"

μ

μ

" (www.reflex.gr 2004

Price

1998).



- 2 , μ
 - μ , . , 2
 - μ μ
- μ μ μ μ μ μ
- μ μ .
- μ . μ μ , ' ,
- μ , (
- 2007).

3.24 μ

μ μ μ μ , "

μ . 1974 Han, μ

700 . . μ -

μ , . 7° μ . μ

μ μ μ , μ , μ ,

μ , μ μ .

μ μ Acus Punctura. Acus μ Punctura μ μ μ .

'60 μ μ μ μ

μ μ μ 70 μ

. μ 1974 μ

μ μ μ μ .

μ μ μ μ

(www.esoierica.gr 2005). μ : μ ,

μ "μ μ " , (μ μ) ' μ ,

' μ μ .365 μ μ μ μ

μ μ μ



1979, μ

μ μ μ

, μ

μ μ

μ 75-85% μ ,

μ μ , μ μ

μ μ 1966 μ

μ μ μ μ

μ μ μ

μ μ μ

, μ (2007).

:

• μ μ

• μμ

• μ

• μ μ

• μ

•

•

μ
 μ : μ ,
 μ , , ()
 μ μ μ . μ μ μ
 μ .60 , μ
 μμ .
 μ .60 (μ), .67 μ
 μ (μ), μ .5 (-
 μ) μ .8 μ
 μ (2007).

3.25 SHIATSU

Shiatsu shi, μ
 " " atsu, μ " ". μ μ μ , μ
 . μ μ μ
 μ μμ .
 μ μ - μ μ .
 Shiatsu μ
 μ ,
 μ μ , μ ,
 μ .
 To Shiatsu μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ , (2007).

To Shiatsu

- μ
- μ ,
 - μ Shiatsu μ μ , , μ ,
 - μ Shiatsu μ μ μ μ
 μ (. . μ , μ μ),
 - μ , Ca μ , μ ,

- μ μ ,
 - μ Shiatsu μ μ .
- :
- μ μ μ μ μ
- , μ , μ μ μ
- μ , μ , μ .
- μ .
- μ μ . μ μ μ μ
- μ μ , μ .
- Shiatsu μ μ μ μ
- . μ μ
- μ , μ μ μ μ , μ μ ,
- μ μ μ μ , μ μ (2007).



μ μ μ μ μ
 ‘ μ ’ . μ μ μ μ μ , μ
 , μ μ μ μ μ ,
 μ μ μ μ μ .
 , μ μ
 μ μ μ μ μ .

4.1

μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ , μ
 μ μ 80% μ μ
 μ μ μ μ . μ
 , μ μ .
 μ μ μ μ μ ‘ μ ’
 μ , μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ (2007) .



μ μ μ μ .
 μ μ .
 μ μ μ
 μ , μ μ , μ μ
 (μ , 4.2 4.3, .129) (2007).

4.3.4

μ μ μ μ μ
 μ μ μ , μ
 μ .
 μ , n μ
 . μ μ
 μ μ μ , μ
 . μ μ μ
 μ μ μ
 μ μ μ .
 μ μ μ μ ,
 (2007).

4.4 μ



μ μ
 μ μ μ , μ
 / μ
 μ 2 5 μ , μ
 μ μ μ μ
 μ μ μ μ -
 μ μ μ μ
 μ μ μ μ .

μ
 .
 μ μ μ
 μ μ
 , μ , μ
 μ μ 5 (Gizin, Driscoll Granthels 2007).

4.5

μ abigne,
 μ μ μ μ . μ μ μ
 μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ ,
 μ μ μ , μ μ .
 stress, μ Vit - μ μ μ μ
 μ , μ μ μ μ ,
 μ μ μ μ μ , μ μ μ μ ,
 / μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μμ μ per os μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ (MEDENICA 2005).

μ . μ μ - μ μ -
 μ μ .
 μ μ «μ » μ ,
 μ . μ (μ , μ , μ , ,)
 μ μ .
 μ , μ μ μ , μ
 . μ μ
 μ μ μ . μ μ μ . μ
 μ μ μ μμ .
 μ . 2/3
 (μ , μ , μ , ,) . μ
 , μ
 .
 μ μ μ μ (/)
 μ μ μ μ μ ,
 .
 μ μ μ μ μ
 UVA UVB « » μ μ μ .
 μ , μ μ μ
 μ μ μ μ
 μ μ μ .
 μ , μ
 μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ
 . μ μ
 μ .

, μ , μ laser. μ μ μ μ

μ μ μ 90% .
μ μ μ .

μ μ μμ μ μ μ .
μ μ μ μ μ μ μ .

μ μ μ μ μ μ μ .
μ μ μ μ μ μ μ .

μ μ μ μ (μ)
μ ()

μ μ , μ μ μ . μ
2 μ μ μ μ . μ μ
μ μ μ μ μ μ μ
μ μ (μ peeling, Laser).

4.11 μ

μ μ μ μ μ μ μ
μ μ μ :

- μ μ 3μ .
- μ / .
- μ μ μ

4.12

μ μ μ μ μ μ μ μ

4.13

μ μ μ μ
 μ

4.14

μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ . , μ μ μ
 μ μ ,
 μ
 μ μ μ .
 μ μ μ μ μ .
 μ μ , ,
 .
 μ . μ μ μ μ μ
 . μ μ ,
 μ 80%. μ μ μ .
 μ μ μ μ ,
 ,
 μ (2013).

4.15

μ μ μ μ μ
 , μ : μμ μ
 ,
 μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ , ,

μ

μ

μ

μ

μ

μ

.

5.1 μ

5.1.1 μ

μ

μ

μ

.

,

μ

μμ ,

μ

,

μ

μ

μ

μ

.

μ

μ

μ

μ

μ

,

,

μ

.

μ

μ

μ

.

μ

μ

,

,

5

C,

,

(<http://www.healthyleaving.gr>).

5.1.2 μ LASER μ

μ

μ ChungAnq

μ

μ

μ

μ

μ

μ

,

μ .

μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

”μ

”

.

,

μ

.

μ 6

μ

,

μ

μ

μ

500

μ μ , μ μ μ
 μ μ (MTZ) μ μ .
 10% μ μ μ μ , μ
 . μ μ .
 24 μ μ μ , (continuity)
 μ μ 7 μ μ
 μ . , μ , (μ
 ,) ,
 μ . μ μ μ .
 μ 20 35 μ albae SD
 μ μ . μ μ μ
 1550 nm Laser 4 μ , 8 μ .
 μ μ μ ,
 μ .
 μ μ 8 μ μ .
 μ μ μ , μ'
 μ 4 μ . μ μ
 μ μ μ . μ ,
 . μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ , μ
 μ μ μ μ
 μ (http://www.healthyleaving.gr).
 μ , , μ ,
 remodelling , μ μ μ μ
 μ μ μ .
 μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ , μ
 μ μ μ μ μ
 μ μ μ .

μ μ μ μ

. μ μ , 2 7 μ

μ μ .

5.2 μ LASER

μ , μ μ

Laser.

Laser μ

DNA RNA. μ , μ μ

μ μ , μ

μ μ .

μ Laser

μ μ μ μ ,

μ μ , μ

Weill μ Corneli .

μ μ μ .

μ μ μ μ

Laser. 16 μ μ 2 μ 6 μ μ μ

velasmooth.

Vela Smooth μ μ μ 700 nm, μ μ μ ,

μ . μ

. μ μ μ μ

μμ μ , μ μ (),

μ , μ .

μ , μ μ μ , ,

, .

μμ μ μ

. μ 2 μ . ,

μ () μ .
 μ μ μ μ μ , μ μ
 4% . , μ
 μ μ μ μ μ .
 , ,
 μ μ μ .
 μ μ , μ μ μ ,
 μ μ laser. μ μ μ
 , . μ , μ ,
 μ μ μ μ μ μ ,
 μ μ . μ μ . ,
 μ μ μ μ μ 1-2
 . μ μ
 μ (μ 2011).
 , laser, μμ ,
 μ μ μ μ μ
 . laser μ μ μ μ μ ,
 μ μ μ , μ μ μ
 laser μ . , μ μ μ
 μ , μ μ .
 μ μ μ μ
 μ μ μ ,
 μ μ μ . ,
 μ μ (μ 2011).

5.5

μ μ
 μ , μ
 μ , μ μ μ
 μ μ μ . μ
 μ μ .

2013).

μ laser
3-10%

, μ ,
 μ μ μ , μ ,
 , μ , μ
 μ , μ
 μ μ .
 μ μ . μ μ ,
 μ μ .
 μ . μ
 μ 6-12, μ 2-3
 μ . μ μ
 , μ μ .
 . μ , μ C
 μ μ ,
 , ,
 . .
 μ μ (IPL) μ μ
 . μ
 μ μ μ .
 μ μ μ
 . μ μ (2013).
 μ μ .
 , μ , μ μ μ .
 μ . , μ μ
 . μ , UV,
 (R), μ μ μ . (μ) .
 μ) . μ μ μ
 , μ , μ μ - .

5.7

– μ

μ .

μ

μ

μ

.

μ

μ

μ

μ

μ .

μ

μ

,

μ

μ

,

μ

μ

μ

μ .

μ

:

•

•

50%

μ

μ

•

•

80%

μ

μ

•

.

•

μ

•

μ

μ

,

,

μ

•

μ

μ

•

•

μ

μ

μ

.

μ

μ

:

•

cutanea tarda

•

μ

Bullosa

•

μ

•

μ

μ

•

μ

•

μ : μ

μ

,

,

5.8.1 μ LASER

- μ (μ) μ :
- μ
- (,) (2011).

5.8.2 μ

μ Laser « »

, μ . . μ

, . μ

. μ

.. μ μ μ Laser .

μ . Laser 13 μ

μ . μ

μ Laser 68 μ . , , 1012

μ μ 612 μ μ 1 μ 2 36 μ .

μ , μ , μ μ , μ μ .

μ μ μ Regensburg μ μ

μ μ long pulsed Nd: YAG Laser .

μ 29 . μ , μ long pulsed Nd:YAG μ 15 μ

μ . μ μ 3,5 12 μ μ

. μ μ μ μ μ

. μ μ μ μ

μ 50% 44,9% , μ

71,5%.

μ μ μ μ 50% μ 40%
 0% μ μ .

μ μ . long pulsed Nd:YAG μ
 μ μ 12 μ μ . 45

μ .
 μ .
 μ μ μ μ

μ . μ

μ Laser Marseille μ μ μ

μ long pulsed Nd:YAG Laser .

29 μ long pulsed Nd:YAG Laser (1064nm), μ μ 56 J/cm

70J/cm. μ μ , μ μ

3.6 9 μ μ . μ μ . μ .

μ μ μ μ μ μ 43% 3 μ , 6

μ 36% 9 μ 46%.

μ μ Laser μ , μ μ

μ . μ μ μ

μ μ long pulsed Nd:YAG Laser

μ .

μ Alexandrite Laser μ

Nd: YAG (2011).

μ μ μ . μ
 μ , μ . , μ ,
 μ μ μ - μ .
 μ
 .
 μ μ μ μ μ
 μ μ μ , , μ μ
 μ .
 μ μ ,
 μ μ μ μ ,
 M μ μ μ μ . μ
 μ μ μ , μ μ
 μ . μ /
 μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ
 .
 T μ μ μ μ .
 μ , μ , μ
 , , μ
 , μ .
 μ μ μ μ
 μ μ μ μ . I ,
 μ μ μ μ μ
 μ μ μ . O μ μ μ
 μ μ μ , μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ . H
 μ μ μ μ
 μ .

μ μ μ μ ,
 μ , , μ .
 μ μ μ μ
 μ μ μ μ
 μ μ . T μ Montgomery (μ μ μ
 μ) μ μ μ
 , μ , , μ μ μ . T
 μ μ μ , μ
 μ μ .
 E μ μ ,
 μ , μ μ μ ,
 μ μ .
 μ , , μ μ . A
 μ () ()
) μ
 μ , μ .
 μ μ μ ,
 . μ
 , μ μ μ ,
 . μ ‘ μ μ ’
 ,
 μ μ μ μ μ
 μ μ laser μ
 μ ,
 μ μ .
 ,
 μ μ μ μ . μ
 μ μ μ μ μ ,
 .

μ , μ
/ . μ
/ μ μ
μμ μ μ μ .

_____ :

- μ μ μ μ , μ
μ μ μ , .
μ μ .
- μ μ μ μ
μ , peelings,
μ laser. H μ μ μ
μ , μ μ μ , μ
.
- μ μ (μ
μ) μ μ .
- 9 μ μ ,
μ μ .
μ .
- μ μ μ
manicures pedicures. μ μ μ
μ .

- Ameda. [online]. : http://www.ananiadis-medical.gr/ameda/index.php?option=com_content&view=article&id=87&Itemid=101&lang=el. [12/07/2013].
- American Academy of Dermatology (2012). *Melasma: Who Gets and Causes*. [online]. : <http://www.aad.org/skin-conditions/dermatology-a-to-z/melasma/who-gets-causes/melasma-who-gets-and-causes>. [16/06/2013].
- Barnes, J., Stein, A., Smith, T., et al. (1997). ALSPAC Study Team. Avon Longitudinal Study of Pregnancy and Childhood. Extreme attitudes to body shape, social and psychological factors and a reluctance to breast feed. *J R Soc Med* 90:551-559.
- Bartky, S.L. (2003). Foucault, femininity, and the modernization of patriarchal power. In: Weitz R. (ed). *The politics of women's bodies: Sexuality, appearance, and behaviour*. New York: Oxford University Press.
- Blackburn, M. Calloway D. (1974). . *J. Am. Dietetics* 65:24-30.
- Bordo, S. (1993). *Unbearable weight: Feminism, western culture, and the body*. Los Angeles: University of California Press.
- Boyles, S. (2001). *Expecting a Baby? Expect Changes in Skin, Hair, and Nails*. [online]. : <http://www.webmd.com/baby/news/20010726/expecting-baby-expect-changes-in-skin-hair-nails>. [21/05/2013].
- Brannon, H. (2012). *Skin Changes in Pregnancy*. [online]. : <http://dermatology.about.com/cs/pregnancy/a/pregnancy.htm>. [01/05/2013].
- Camagra, S., Bonora, E., Del Prato, S., Rett, K., Weck, M., Ferrannini, E. (1999). Effect of obesity and insulin resistance on resting and glucose-induced thermogenesis in man. EGIR (European Group for the Study of Insulin Resistance). *Int J Obes Relat Metab Disord* 23:1307–13.
- Ceysens G, Rouiller D, Boulvain M. (2006). Exercise for diabetic pregnant women. *Cochrane Database Syst Rev* 3:CD004225.
- CKH, Yu, a T.G., Teoh, a S., Robinsonb (2006). Obesity in pregnancy, *An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 1117-1125.

- Dempsey JC, Sorensen TK, Williams MA, Lee IM, Miller RS, et al. (2004b). Prospective study of gestational diabetes mellitus risk in relation to maternal recreational physical activity before and during pregnancy. *Am J Epidemiol* 159:663-70.
- Dempsey, J.C., Butler, C.L., Sorensen, T.K., Lee, I.M., Thompson, M.L., et al. (2004a). A casecontrol study of maternal recreational physical activity and risk of gestational diabetes mellitus. *Diabetes Res Clin Pract* 66:203-15.
- Department of Health, London (2002). *Health survey for England 2002—trends*. μ : <http://www.dh.gov.uk/assetRoot/04/06/60/70//04066070.xls>. [μ μ 21/5/2013].
- Dworkin, S.L., Wachs, F.L. (2004). “Getting your body back”: Postindustrial fit motherhood in Shape Fit Pregnancy magazine. *Gender and Society* 18(5):610-24.
- Dye, T.D., Knox, K.L., Artal, R., Aubry, R.H., Wojtowycz, M.A. (1997). Physical activity, obesity, and diabetes in pregnancy. *Am J Epidemiol* 146:961-5.
- Foster, S.F., Slade, P., and Wilson, K. (1996). Body image, maternal fetal attachment, and breast feeding. *J Psychosom Res.* 41:181-184.
- Gavard JA, Artal R. (2008). Effect of exercise on pregnancy outcome. *Clin Obstet Gynecol* 51:467-80.
- Goodwin, S., Huppatz, K. (2010). Mothers making class distinctions: The aesthetics of maternity. In: Goodwin S, Huppatz K. (eds). *The good mother: Contemporary motherhood in Australia*. Sydney: Sydney University Press.
- Hytten, F.E., Leitch, I. (1971). *The Physiology of Human Pregnancy*. Oxford, UK: Blackwell Scientific Publications.
- Illingworth, P.J., Jung, R.T., Howie, P.W. (1987). Reduction in postprandial energy expenditure during pregnancy. *Br Med J* 295:554.
- Jette, S. (2006). Fit for two? A critical discourse analysis of Oxygen fitness magazine. *Sociology Sport Journal* 23:331-51.
- Kanagalingam, M.G., Forouhi, N.G., Greer, I.A., Sattar, N. (2005). Changes in booking body mass index over a decade: retrospective analysis from a Glasgow Maternity Hospital. *BJOG* 112:1431–3.
- Kirtschig, G. (2002). 13 Congress of the European Academy of Dermatology and Venereology, μ , info - derma, 43, - μ .

- Leffell, D. (2012). *Skin and Pregnancy*. [online]. μ : http://dermatology.yale.edu/Images/Chapter%2028%20skin%20and%20pregnancy_tcm101-36915.pdf. [μ μ 15/5/2013].
- Leffell, D. (2012). *Skin and Pregnancy*. [online]. μ : http://dermatology.yale.edu/Images/Chapter%2028%20skin%20and%20pregnancy_tcm101-36915.pdf. [μ μ 16/06/2013].
- Lewis, G. (2004). Confidential Enquiry Into Maternal and Child Health. The National Institute for Clinical Excellence, Scottish Executive Health Department; Department of Health, Social Services and Public Safety, Northern Ireland. In: *Why Mothers Die 2000–2002. The Sixth Report of the Confidential Enquires into Maternal Deaths in the United Kingdom 2000–2002*. London: RCOG Press.
- Longhurst, R. (2005). (Ad)dressing pregnant bodies in New Zealand: Clothing, fashion, subjectivities and specialities. *Gender, Place and Culture* 12(4):433-46.
- Mayo Clinic (2012). *Stretch Marks*. [online]. μ : <http://www.mayoclinic.com/health/stretch-marks/DS01081>. [μ μ 06/06/2013].
- McLennan, J.D. (2001). Early termination of breast-feeding in periurban Santo Domingo, Dominican Republic: mothers' community perceptions and personal practices. *Rev Panam Salud Publica*. 9:362-367.
- McMurray, R.G. and Katz, V.L. (1990). Thermoregulation in Pregnancy. Implications for Exercise. *Sports Medicine* 10(3): 146-158.
- MEDENICA, L.M. (2005). 3 μ μ μ , ' μ ' info - derma, 58, - .
- MedlinePlus (2012). *Melasma*. [online]. μ : <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000836.htm>. [μ μ 20/06/2013].
- Mitchinson, W. (2002). *Giving birth in Canada: 1900-1950*. Toronto: University of Toronto Press.
- Nagy, L.E., King, J.C. (1984). Postprandial energy expenditure and respiratory quotient during early and late pregnancy. *Am J Clin Nutr* 40:1258–63.
- Nicolson, P., Fox, R., Heffernan, K. (2010). Constructions of pregnant and postnatal embodiment across three generations: Mothers', daughters' and others' experience of the transition to motherhood. *Journal of Health Psychology* 15:575-85.

- NSW Food Authority (2001). www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html [accessed 13/06/2013].
- Oken, E., Ning, Y., Rifas-Shiman, S.L., Radesky, J.S., Rich-Edwards, J.W., Gillman, M.W. (2006). Associations of physical activity and inactivity before and during pregnancy with glucose tolerance. *Obstet Gynecol* 108:1200-7.
- Osterdal ML, Strom M, Klemmensen AK, Knudsen VK, Juhl M, et al. (2009). Does leisure time physical activity in early pregnancy protect against pre-eclampsia? Prospective cohort in Danish women. *Bjog* 116:98-107.
- PAGAC (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S.Department of Health and Human Services, 2008.
- Pisacane, A. and Continisio, P. (2004). Breastfeeding and perceived changes in the appearance of the breasts: a retrospective study. *Acta Paediatr* 93:1346-1348.
- Pomerance, J., Gluck, L., Lynch, V. (1974). Physical Fitness in Pregnancy: its Effect on Pregnancy Outcome. *Am. Journal Obstet. Gynecol.* 119: 867-876.
- Prentice, A.M., Goldberg, G.R., Davies, H.L., Murgatroyd, P.R., Scott, W. (1989). Energy-sparing adaptations in human pregnancy assessed by wholebody calorimetry. *Br J Nutr* 62:5-22.
- Prentice, A.M., Goldberg, G.R., Murgatroyd, P.R., Cole, T.J. (1996). Physical activity and obesity: problems in correcting expenditure for body size. *Int J Obes Relat Metab Disord* 20:688-91.
- Prentice, A.M., Spaaij, C.J., Goldberg, G.R., Poppitt, S.D., van Raaij, J.M., Totton, M. et al. (1996). Energy requirements of pregnant and lactating women. *Eur J Clin Nutr* 50:S82-110; discussion S10-1.
- Regnault, P. (1976). Breast ptosis: definition and treatment. *Clin Plast Surg* 3:193-203.
- Rinker, B., Veneracion, M., Walsh, C.P. (2008). The effect of breastfeeding on breast aesthetics. *Aesthet Surg J.* 28(5):534-7. doi: 10.1016/j.asj.2008.07.004.
- Rising, R. (1994). Total daily energy expenditure. *J Am Coll Nutr* 13:309-10.
- Robertson, A. (2012). *Stretch Marks Getting Under Your Skin?* [online]. Available at: <http://www.webmd.com/baby/features/stretch-marks-getting-under-your-skin>. [accessed 16/06/2013].

- Robinson, S., Viira, J., Learner, J., Chan, S.P., Anyaoku, V., Beard, R.W., et al. (1993). Insulin insensitivity is associated with a decrease in postprandial thermogenesis in normal pregnancy. *Diabet Med* 10:139–45.
- Rudra CB, Williams MA, Lee IM, Miller RS, Sorensen TK. (2005). Perceived exertion during prepregnancy physical activity and preeclampsia risk. *Med Sci Sports Exerc* 37:1836-41.
- Sady, S.P. and Carpenter, M.W. (1989). Aerobic Exercise during Pregnancy. Special Considerations. *Sports Medicine* 7:357-375.
- Sebire, N.J., Jolly, M., Harris, J.P., Wadsworth, J., Joffe, M., Beard, R.W., et al. (2001). Maternal obesity and pregnancy outcome: a study of 287,213 pregnancies in London. *Int J Obes Relat Metab Disord* 25:1175–82.
- Sorensen TK, Williams MA, Lee IM, Dashow EE, Thompson ML, Luthy DA. (2003). Recreational physical activity during pregnancy and risk of preeclampsia. *Hypertension* 41:1273-80.
- Spaaij, C.J., van Raaij, J.M., de Groot, L.C., van der Heijden, L.J., Boekholt, H.A., Hautvast, J.G. (1994). Effect of lactation on resting metabolic rate and on diet and work-induced thermogenesis. *Am J Clin Nutr* 59:42–7.
- Tuomileht, J., Lindstrom, J., Eriksson, J.G., Valle, T.T., Hamalainen, H. (2001). Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *N Engl J Med* 344:1343-9.
- Weissgerber TL, Wolfe LA, Davies GA, Mottola MF. (2006). Exercise in the prevention and treatment of maternal-fetal disease: a review of the literature. *Appl. Physiol Nutr. Metabol.* 31:661-674.
- Williamson, C. (2006). <http://www.eufic.org/article/el/rid/nutrition-pregnancy-summary/> [accessed 16/07/2013].
- Wojnarowska, F. (2002). 13 Congress of the European Academy of Dermatology and Venereology, *info - derma*, 43, - .
- Work Group on Breastfeeding. American Academy of Pediatrics (1997). Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics* 100:1035-1039.
- Zhang C, Solomon CG, Manson JE, Hu FB. (2006). A prospective study of pregravid physical activity and sedentary behaviors in relation to the risk for gestational diabetes mellitus. *Arch Intern Med* 166:543-8.

μ (2012). μ , μ . [online]. μ : <http://www.healthyliving.gr/2012/11/14/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%95%CE%B3%CE%BA%CF%85%CE%BC%CE%BF%CF%83%CF%8D%CE%BD%CE%B7.pdf> [μ μ 08/08/2013].

μ (2013). *Massage - Marmet (Massage μ μ)*. [online]. μ : <http://thilamos.gr/Marmet.htm> [29/07/2013].

μ (2013). μ μ . [online]. μ : <http://kids.in.gr/collections/pregnancy-guide/article/?aid=5421345> [μ μ 15/07/2013]

μ (2013). μ μ . [online]. μ : <http://www.mother.gr/displayarticle.asp?articleId=3961> [μ μ 08/08/2013].

, (1993). , : .

μ , . (2001). , : University Studio Press.

μ . (2013). μ . [online]. μ : <http://www.dietstories.gr/wp-content/uploads/2012/12/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%95%CE%B3%CE%BA%CF%85%CE%BC%CE%BF%CF%83%CF%8D%CE%BD%CE%B7.pdf> [μ μ 02/07/2013]

, . (2013). μ μ . [online]. μ : <http://www.beautyview.gr/index.php/nails/item/212-%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BC%CE%B5%CF%84%CF%8E%CF%80%CE%B9%CF%83%CE%B7-%CE%B4%CF%85%CF%83%CF%87%CF%81%CF%89%CE%BC%CE%B9%CF%8E%CE%BD> [μ μ 01/07/2013].

, . (2013). μ : <http://www.iator.gr/2013/03/19/lipoglyprika-epanastatiki-neo-ultrasound-laser-lipolisis/> [μ μ 08/08/2013].

, . (2012). μ - μ . [online]. μ : <http://humananhealth.blogspot.gr/2012/07/blog-post.html>. [μ μ 16/05/2013].

, . (2010). , : University Studio Press.

, . (2006). μ . [online]. μ : <http://www.thilamos.gr/stithos.htm>. [μ μ 02/05/2013].

, . (2013). , : . [online]. μ : <http://www.familylife.gr/el/eimai-egkyos/praktikos-odigos/362-ragades-kirsoi-kai-panades-yparxoun-lyseis> [μ μ 09/08/2013].

, . (2011). Laser . [online]. μ : http://www.mavroudis.gr/gr/laser_apotrixwsh.html [μ μ 02/07/2013].

, . (2012). μ . *PEA magazine* (7):36-44.

, . (2007). μ μ μ , : .

, . (2007). μ , : .

, . μ , . (1980). , : .

, . , . (2010). μ μ μ μ . μ μ . μ μ . μ .

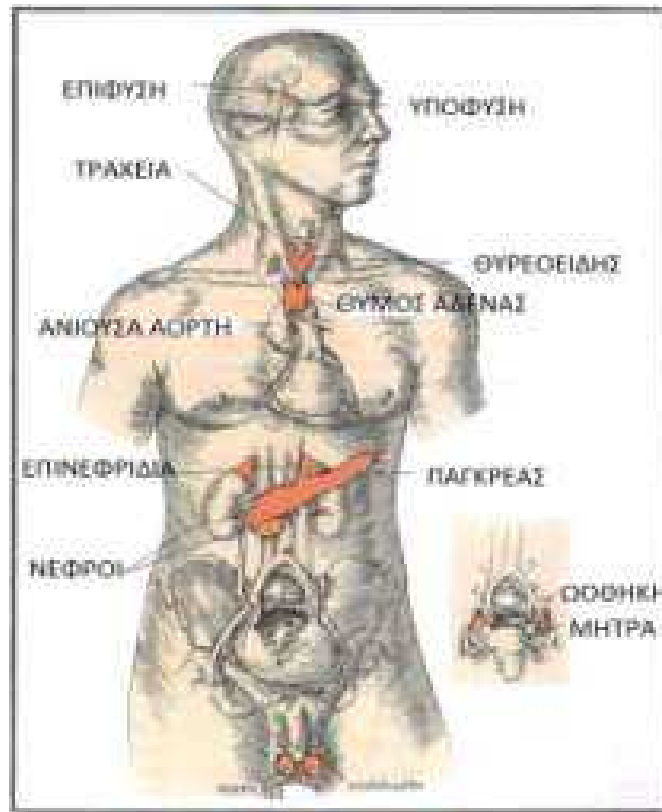
μ , . (2013). *Massage* μ μ . [online]. μ : <http://www.all4baby.gr/%CE%B1%CE%B9%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE/>.

, . (2013). & μ μ . [online]. μ : http://www.aisthitiki-simera.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=44:kiisi2&catid=28:current-users&Itemid=68 [μ μ 01/08/2013].

, . (2009). μ : μ μ μ μ – (μ). . μ & .

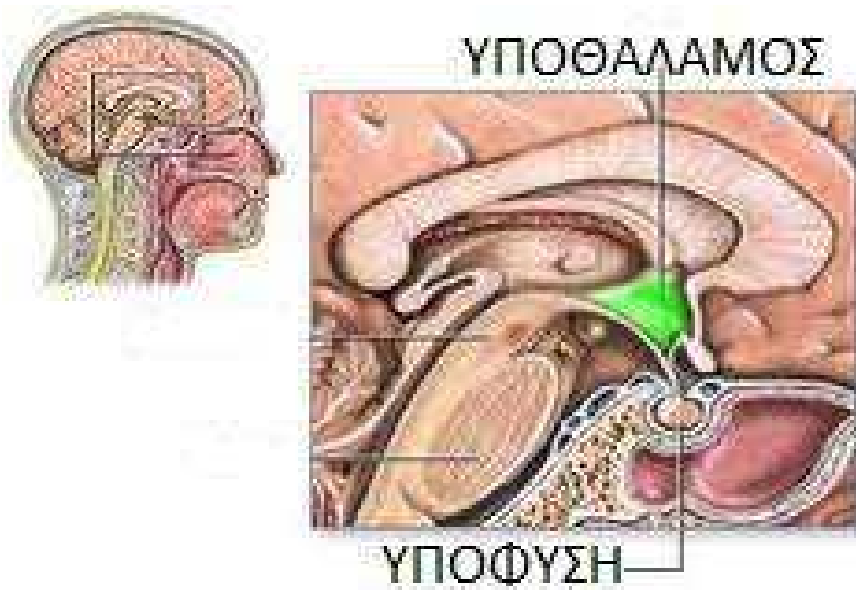
μ , . (2011). μ ; [online]. μ : <http://iatropedia.gr/articles/read/4439> [μ μ 02/09/2013].

, . (2010). μ . [online]. μ : http://www.lasertouch.gr/el/article_groups/1/articles/14 [μ μ 02/08/2013].



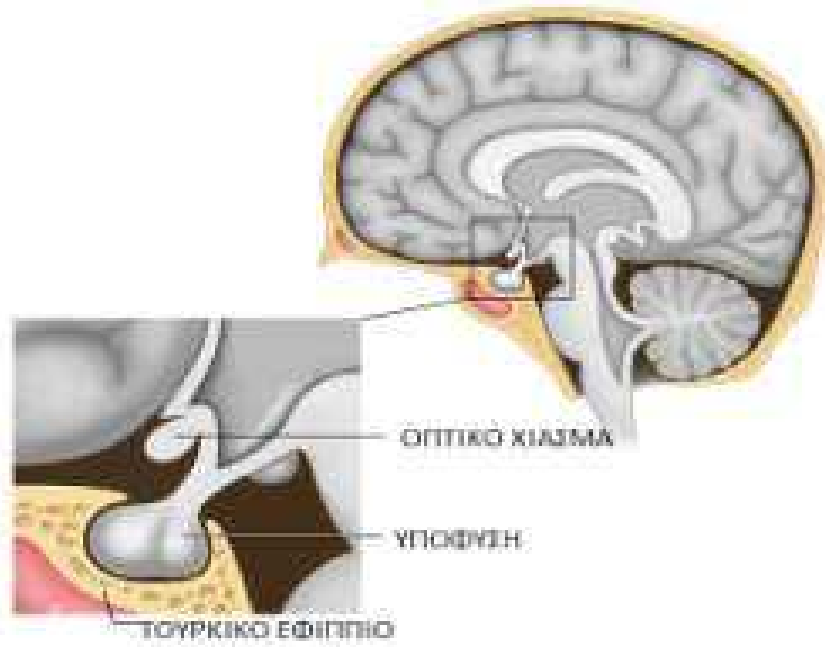
1.1.

μ

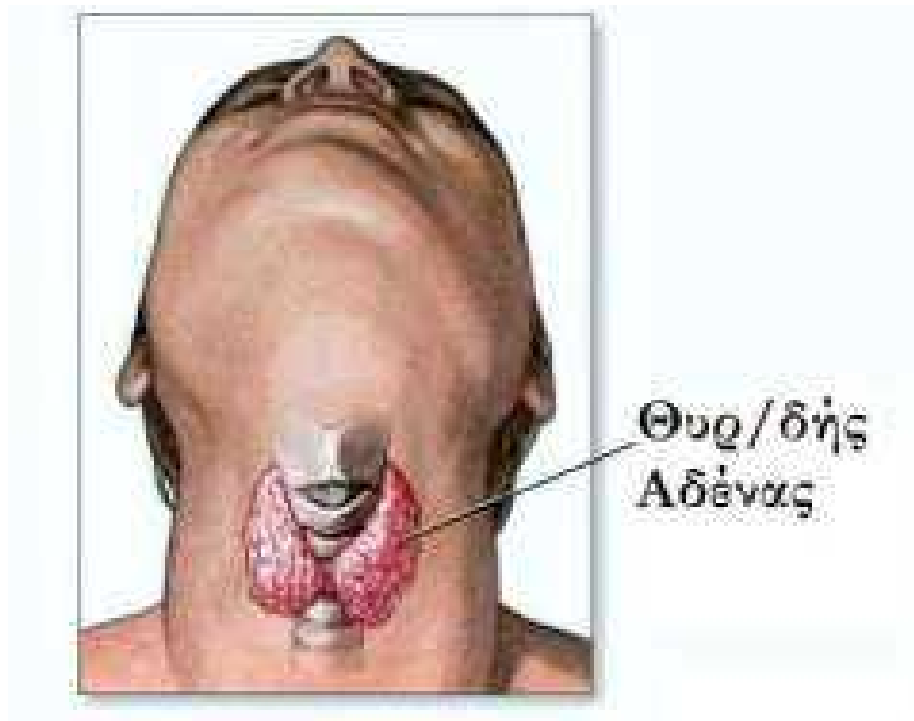


1.2.

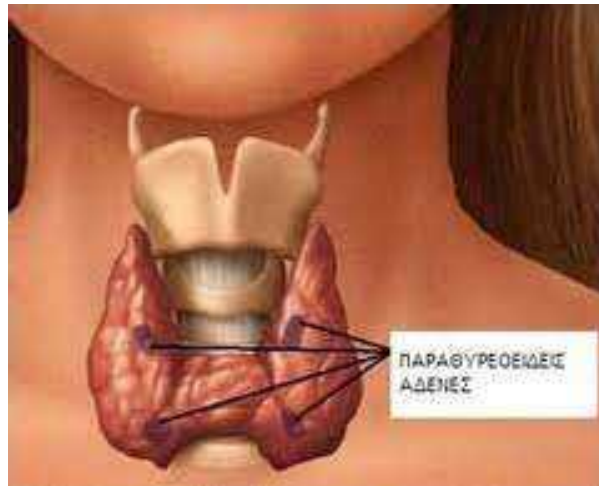
μ



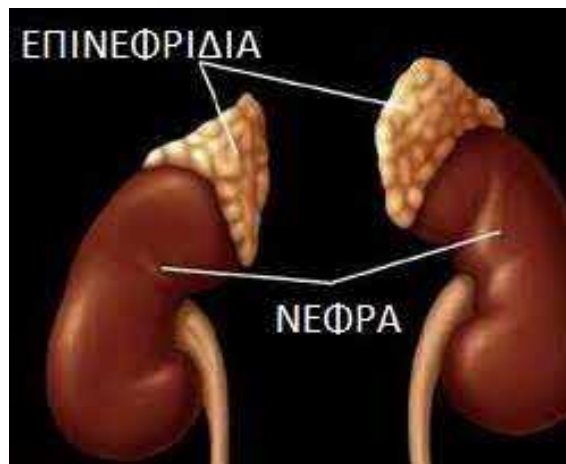
1.3.



1.4.



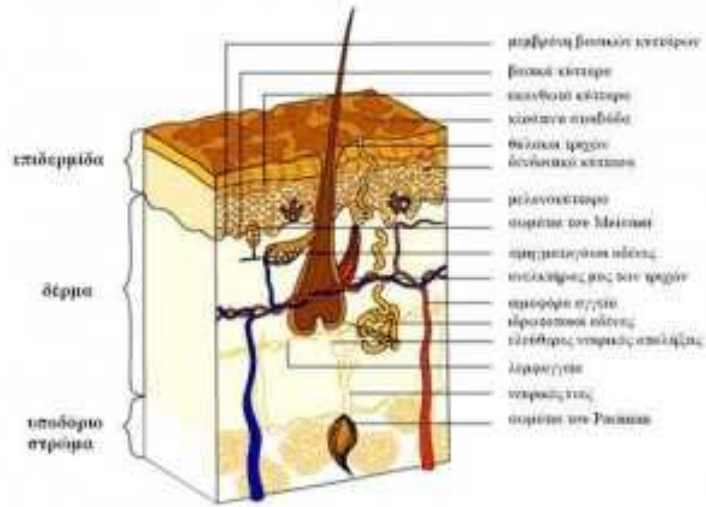
1.5.



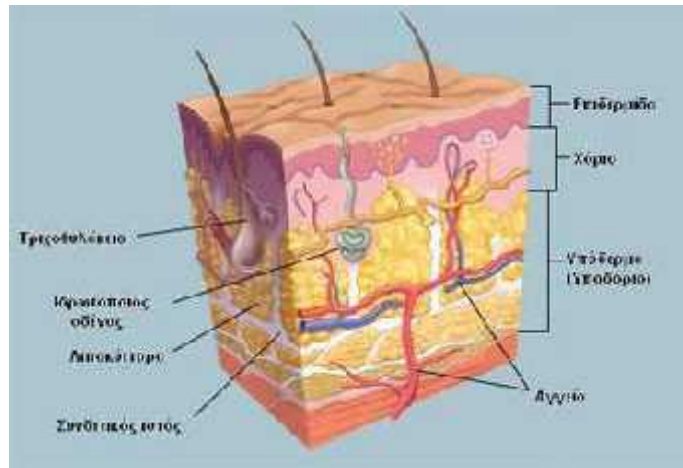
1.6.



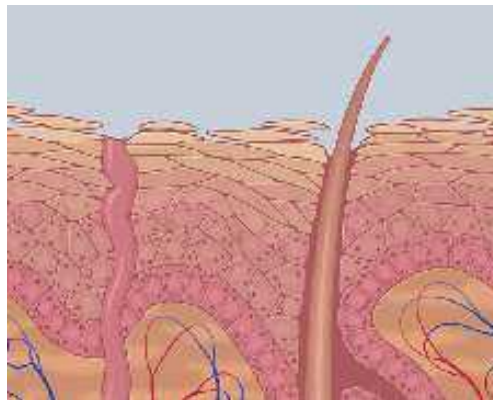
1.7.



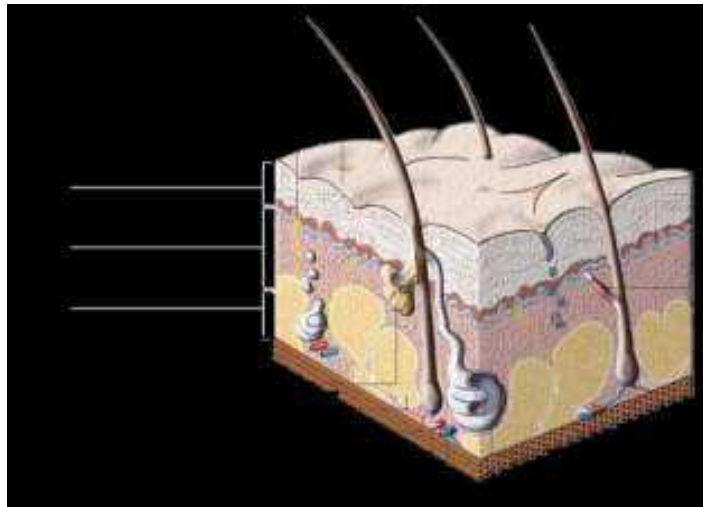
1.8. μ .



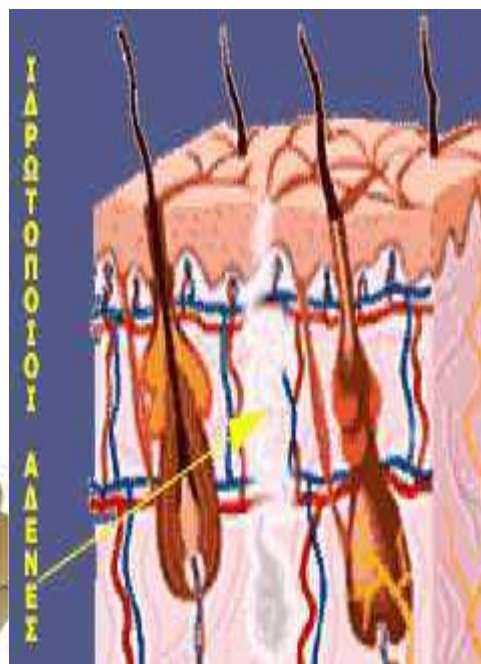
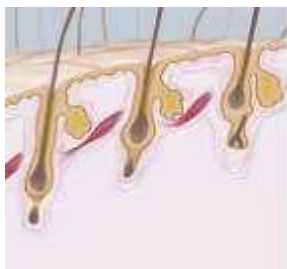
1.9. μ μ .



1.10. μ .



1.11.



1.12.

μ μ .



Το πακέτο θερμοκρασίας/κομπρέσα τοποθετείται ζεστή πριν από τον θηλασμό για να σταθεροποιήσει τη ροή του γάλακτος. Όταν την τοποθετείτε δροσερή μετά τον θηλασμό, ανακουφίζει από το πρήξιμο.

2.1.



Όταν τα στήθη σκληραίνουν αντλήστε το γάλα με μία ήπια συσκευή άντλησης γάλακτος -όπως το Lacataline Personal της Ameda.

2.2.

3.1.

μ =
μ =

μ = μ

μ

Τρόφιμο	Παραδείγματα	Τι να κάνετε
ΚΡΕΑΣ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ		
Επεξεργασμένα κρέατα	Ζαμπόν, σολέμι, ζαμπονάκι luncheon, κοτόπουλου κλπ.	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
Ωμό κρέας	Οποιοδήποτε ωμό κρέας, ωμό κοτόπουλο ή άλλο πουλερικό, βοδινό, χοιρινό κλπ.	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
Πουλερικά	Κρέας κοτόπουλο ή γαλαπαύλα όπως π.χ. αυτό που χρησιμοποιείται σε σάντουιτς μπαρ	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
	Ζεστό έτοιμο μαγειρεμένο κοτόπουλο	Αγοράζετε φρέσκο-μαγειρεμένο, καταναλώνετε το αμέσως, αποθηκεύετε τα αποφάγια στο ψυγείο και να τα χρησιμοποιείτε εντός μιας ημέρας από την ημέρα που μαγειρεύτηκαν.
	Σηπτικό μαγειρεμένο	Βεβαιωθείτε ότι το κοτόπουλο μαγειρεύτηκε καλά, χρησιμοποιήστε το αμέσως – αποθηκεύετε όσα αποφάγια απομένουν στο ψυγείο και καταναλώνετε τα εντός μιας ημέρας από την ημέρα που μαγειρεύτηκαν.
Πατέ	Πατέ ή κρέατο επάλειψης	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
Θαλασσινά	Ωμά θαλασσινά	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
	Κρέας, έτοιμες για κατανάλωση, καθαρισμένες γαρίδες	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
	Καπνιστό ψάρι και θαλασσινά	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
	Μαγειρεμένο ψάρι και θαλασσινά	Μαγειρεύετε τα μέχρι βρασμού (να βγάζουν ατμό), τρώτε τα όσο είναι ζεστά, αποθηκεύετε τα αποφάγια στο ψυγείο και καταναλώνετε τα εντός μιας ημέρας από την ημέρα που μαγειρεύτηκαν.
Σούσι	Αγορασμένο από κατάστημα	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
	Σηπτικό	Μην χρησιμοποιείτε ωμό κρέας ή θαλασσινά, τρώτε το αμέσως.
Μαγειρεμένα κρέατα	Βοδινό, χοιρινό, κοτόπουλο, κιμάς	Μαγειρεύετε καλά, τρώτε τα όσο είναι ζεστά.
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΑΥΓΑ		
Τυρί	Μαλακό και ελαφρώς μαλακό τυρί, π.χ. μπρι, καμπερό, ρικότα, φέτα, μπλε κλπ.	ΜΗΝ ΤΑ ΤΡΩΤΕ εκτός εάν είναι σε πλήρως μαγειρεμένο πιάτο, π.χ. σε κανελόνια με σπανάκι και ρικότα.
	Επεξεργασμένα τυριά, τυριά επάλειψης, cottage cheese, cream cheese κλπ.	Αποθηκεύετε στο ψυγείο, καταναλώνετε εντός δυο ημερών από την ημέρα που ανοίξατε τη συσκευασία.
	Σκληρό τυρί, π.χ. τσέντορ, tasty cheese	Αποθηκεύετε στο ψυγείο
Παγωτό	Μαλακό παγωτό μηχανής	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
	Συσκευασμένο παγωμένο παγωτό	Κρατάτε το παγωμένο και τρώτε το παγωμένο

: www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html

3.2.

μ

Τρόφιμα	Παραδείγματα	Τι να κάνετε
Γάλα	Μη-παστεριωμένο (ωμό)	ΜΗΝ ΤΟ ΠΙΝΕΤΕ Η ΤΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ
	Παστεριωμένο	Κρατάτε το στο ψυγείο, πίνετε το μέχρι την ημερομηνία λήξεως
Άλλα γαλακτοκομικά	Σογιγύ, γασούρτι	Ελέγχετε την ημερομηνία λήξεως, κρατάτε τα στο ψυγείο
	Κρέμα ζαχαροπλαστικής	Μην την τρώτε εκτός αν έχει ζεσταθεί μέχρι βρασμού (να βγάλει ατμό)
Αυγά		Μαγειρεύετε καλά
ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΦΡΟΥΤΑ		
Σαλάτες	Προετοιμασμένες ή προ-συσκευασμένες σαλάτες, π.χ. από σάλαντ μπαρ, εσπιατόρια με μπουφέ	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
	Σπιτικές	Πλένετε και στεγνώνετε τα υλικά της σαλάτας καλά λίγο πριν ετοιμάσετε και φάτε τις σαλάτες, αποθηκεύετε όση σαλάτα έμεινε στο ψυγείο και να την καταναλώνετε εντός μιας ημέρας από την ημέρα που την ετοιμάσατε.
Φρούτα	Όλα τα φρέσκα φρούτα	Πλένετε και στεγνώνετε καλά πριν τα φάτε
Λαχανικά	Όλα τα φρέσκα λαχανικά	Πλένετε και στεγνώνετε καλά λίγο πριν τα φάτε ωμά ή πλένετέ τα πριν τα μαγειρέψετε
	Κατεψυγμένα λαχανικά	Μαγειρεύετέ τα, μην τα τρώτε αμαγείρευτα.
Μαϊντανός	Σπιτικός του κήπου και αγορασμένος από κατάστημα	Μην τον τρώτε ωμό, μπορείτε να τον χρησιμοποιείτε σε μαγειρεμένα πιάτα
Βλαστοί φασολιών	Βλαστοί αφέλαφα, βλαστοί μπρόκολου, βλαστοί κρεμμυδιών, βλαστοί ήλιου, βλαστοί τριφυλλίου, βλαστοί μπιζελιών, ροπανόκι, βλαστοί κινέζικων μπιζελιών (sponyrea sprouts), βλαστοί φασολιών τύπου mung και φασόλια σόγιας.	ΜΗΝ ΤΟΥΣ ΤΡΩΤΕ είτε ωμούς, είτε μαγειρεμένους.
ΆΛΛΑ ΤΡΟΦΙΜΑ		
Αποφάγια	Μαγειρεμένες τροφές	Αποθηκεύετε τα αποφάγια καλυμμένα στο ψυγείο, να τα τρώτε εντός μιας ημέρας και να τα ζεσταίνετε πάντα μέχρι βρασμού (να βγάλουν ατμό).
Κονσερβοποιημένα τρόφιμα	Κονσερβοποιημένα φρούτα, λαχανικά, ψάρια κλπ.	Αποθηκεύετε όλες μερίδες δεν καταναλώθηκαν στο ψυγείο σε καθαρές, κλειστές συσκευασίες και καταναλώνετε τις εντός μιας ημέρας
Γέμιση	Γέμιση από κοτόπουλο ή πουλερικά	Μην την τρώτε εκτός εάν έχει μαγειρευτεί ξεχωριστά και την τρώτε ζεστή
Χούμους	Αγορασμένο από κατάστημα ή σπιτικό	Αποθηκεύετέ το στο ψυγείο, τρώτε το εντός 2 ημερών από το άνοιγμα/ προετοιμασία

: www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html

3.3. - μ μ .

	μ /100 gr
	780
μ	500
	900
	480
	430
(μ)	660
	550
μ	500

: <http://kids.in.gr/collections/pregnancy-guide/article/?aid=5421345>

3.4. μ

μ μ μ μ μ

Ενεργειακή Κατανάλωση (C min ⁻¹)		
Δραστηριότητα	Εγκυμοσύνη	Μη Εγκυμοσύνη
Ξαπλωμένη	1.11	0.95
Καθισμένη	1.32	1.09
Καθισμένη χτενίζοντας μαλλιά	1.36	1.22
Καθισμένη πλέκοντας	1.55	1.47
Όρθια	1.41	1.12
Πλένοντας πιάτα	1.63	1.43
Μαγειρεύοντας	1.66	1.41
Σκουπίζοντας	2.90	2.50

: Blackburn, M. Calloway D. (1974).

Dietetics 65:24-30.

μ μ μ μ μ . J. Am.

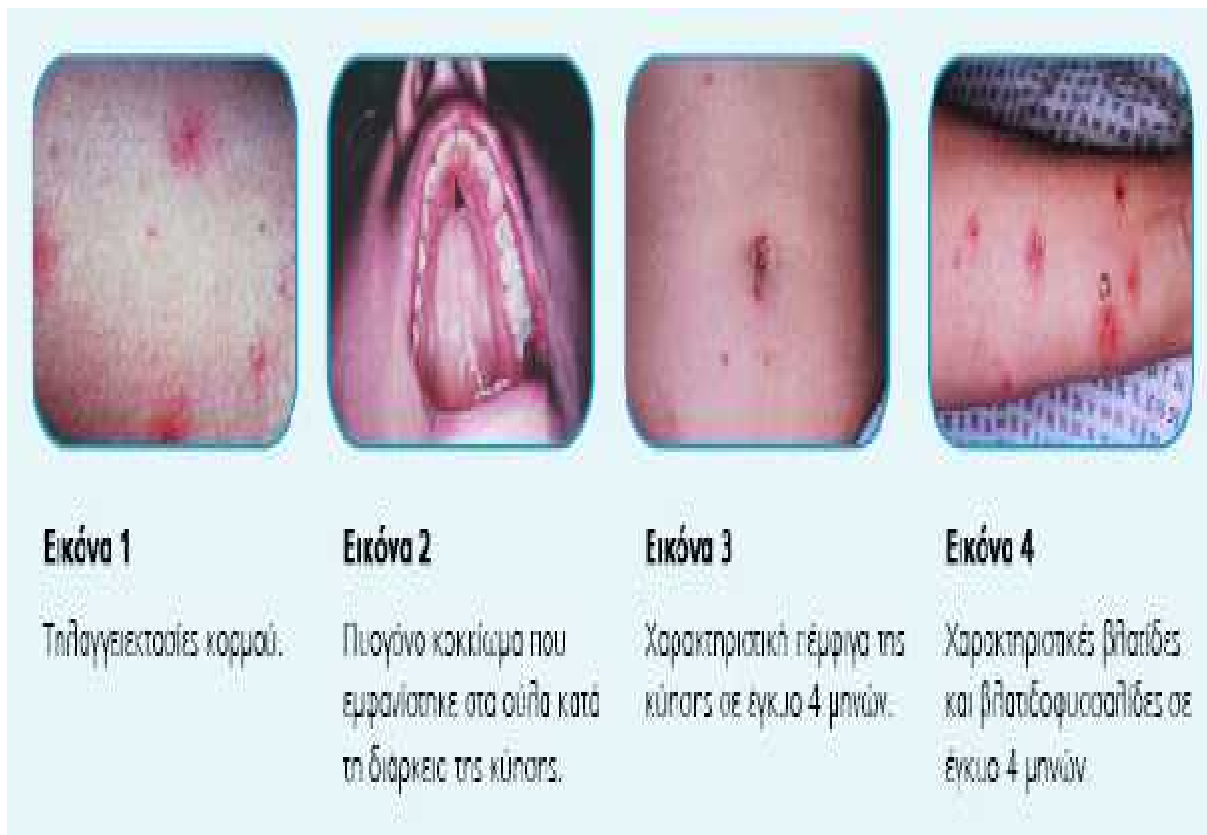
3.5.

μμ

.

Ε	μ , , , μ (μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ).
	μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ .
	μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ .
	< 150 /
	< 30
	3 / μ

: Sady, S.P. and Carpenter, M.W. (1989). Aerobic Exercise during Pregnancy. Special Considerations. *Sports Medicine* 7:357-375.



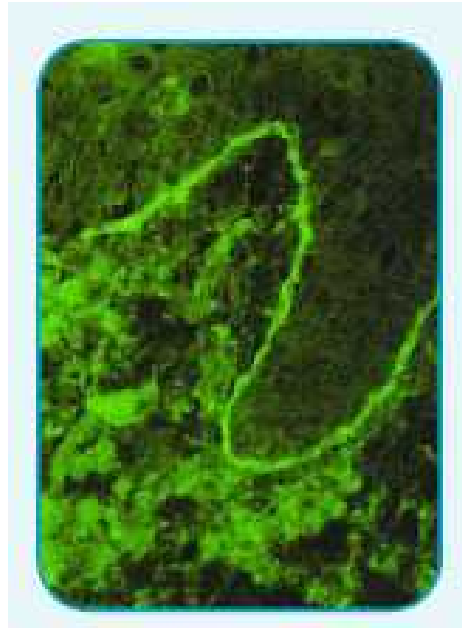
4.1.

,

μ μ

μ

: , . (2007).



4.2. μm μm μm , μm
: , .(2007).



4.3. μm μm , μm μm μm
: , .(2007).