


συνέντευξη

Εγκυμοσύνη, νερό και κίνηση

Θεραπευτική άσκηση στη... δροσιά!



από τη Λιάνα Μπαλδή

Για πολλά χρόνια οι μέλλουσες μαμάδες θεωρούσαν την ισχιαλγία, την οσφραλγία και γενικότερα τους μυοσκελετικούς πόνους αναγκαίο «κακό» της εγκυμοσύνης. Πρόσφατες έρευνες, όμως, θεωρούν ότι όλα τα παραπάνω είναι αποτέλεσμα της αύξησης και της ανακατανομής του βάρους της εγκύου, η οποία προκαλεί πρόσθετη καταπόνηση κάποιων αρθρώσεων. Η κατάχρηση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων προκαλεί μυοσκελετικά προβλήματα, ενώ η «φτωχή» φυσική κατάσταση «καίει» τους συγκεκριμένους μυς και αφήνει όλο το επιπλέον βάρος στα οστά και στις αρθρώσεις. Ποια είναι η λύση; Η κατάλληλη άσκηση και η καλή φυσική κατάσταση της μέλλουσας μητέρας.

Η άσκηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι πλέον αποδεκτή από όλους τους ειδικούς γιατρούς, με απαραίτητη προϋπόθεση πριν ξεκινήσουν οποιεσδήποτε ασκήσεις οι μέλλουσες μαμάδες να συζητούν με το γιατρό τους. Οι ασκήσεις μπορεί να είναι συντηρητικές αν πρόκειται για εγκυμοσύνη υψηλού κινδύνου ή πιο έντονες αν δεν υπάρχουν περιοριστικοί παράγοντες και η εγκυμοσύνη εξελίσσεται φυσιολογικά. Βασική αρχή για το πρόγραμμα άσκησης της εγκύου είναι η εξατομίκευση, καθώς η φυσική κατάσταση πριν την εγκυμοσύνη, η σχέση της γυναίκας με την άσκηση και οι ιδιαιτερότητές της, παίζουν σημαντικό ρόλο. ►►

Ποιο, όμως, είναι το καλύτερο είδος άσκησης για την έγκυο γυναίκα; Σύμφωνα με τους ειδικούς είναι εκείνο που την ευχαριστεί και που έχει διάθεση να συνεχίσει μέχρι το τέλος της εγκυμοσύνης. Ένας από τους πιο ενδεδειγμένους τρόπους άσκησης είναι η κοιλύμβηση και γενικότερα η κίνηση στο νερό και όταν μάλιστα η σχέση της εγκύου με το νερό είναι καλή, θεωρείται ιδανική. Λόγω της άνωσης του νερού δεν υφίσταται το πρόβλημα της βαρύτητας του σώματος και μειώνονται όλες οι απότομες κινήσεις που μπορεί να δημιουργήσουν πρόβλημα, ενώ η δροσερή θερμοκρασία του νερού, της θάλασσας ή της πισίνας, δεν δημιουργεί υπερθερμία, δηλαδή αύξηση της εσωτερικής θερμοκρασίας, γεγονός το οποίο μπορεί να επιφέρει προβλήματα στο έμβρυο... Με θερμοκρασίες τώρα το καλοκαίρι εκεί γύρω στους 40 βαθμούς σκέφτεστε τίποτα καλύτερο από την κίνηση στο νερό για ευεξία, δροσιά, αηλιά και θεραπευτική άσκηση;

Για τα θετικά της κίνησης μέσα στο νερό και τη δημιουργία ενός θεραπευτικού προγράμματος κίνησης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, με στόχο τη σωστή στάση του σώματος, το οποίο μπορεί να προλάβει και να ανακουφίσει πόνους και να βοηθήσει στην ευκολότερη επάνοδο του σώματος μετά τον τοκετό, μιλήσαμε με τη φυσικοθεραπεύτρια-κινησιολόγο **κυρία Φωτεινή Λάγαρη, MA, PT, με Master's Degree New York University**, η οποία ασχολείται με γυναικολογικά-μαιευτικά περιστατικά και εγκύους. Η κ. Λάγαρη είναι ιδρύτρια του φυσικοθεραπευτικού-γυναικολογικού προγράμματος M.A.M.A (Μητρικές Αγκαλιές Με Αρχές). Το πρωτοποριακό αυτό πρόγραμμα δημιουργήθηκε στο φυσικοθεραπευτήριο «Πράξις» από μια ομάδα ειδικευμένων φυσικοθεραπευτών και κινησιολόγων, με σκοπό την πρόληψη και αποκατάσταση σε γυναικολογικά-μαιευτικά περιστατικά και εγκύους.

Ποιες είναι οι φυσιολογικές σωματικές αλλαγές κατά την περίοδο της κύησης, κυρία Λάγαρη;

Κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης φυσιολογικές σωματικές αλλαγές αφορούν: στο καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα, στο μεταβολισμό, στη θερμοκρασία της εγκύου κ.λπ.

Βασικές αλλαγές αφορούν στο μυοσκελετικό σύστημα της εγκύου, όπου οι ορμονικές διαφοροποιήσεις «χαλαρώνουν» τις αρθρώσεις και τους συνδέσμους και τις καθιστούν ευπαθείς σε τραυματισμούς. Η «χαλάρωση» αυτή μαζί με την αύξηση του βάρους έχουν σαν αποτέλεσμα την προσαρμογή του σώματος της εγκύου σε μια νέα θέση. Αυτή η άγνωστη έως τώρα «νέα στάση σώματος» της εγκύου ευθύνεται για πόνους στη μέση, στην πλάτη κ.λπ., όχι μόνο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αλλά συχνά και μετά τον τοκετό.

Αυτή την ιδιαίτερη περίοδο είναι σημαντική για τη μέλλουσα μητέρα η καλή φυσική κατάσταση και η γνώση της «σωστής στάσης» του σώματός της, ώστε το σώμα να προσαρμοστεί καλύτερα σ' αυτές τις αλλαγές και να αποφευχθούν οι μυοσκελετικοί πόνοι.

Τι χρειάζεται ώστε η έγκυος να αντιληφθεί και να μπορέσει να συντηρήσει τη σωστή στάση του σώματός της κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

■ Εκπαίδευση κιναισθησίας όσον αφορά στη θέση του σώματός της στο χώρο.

■ Ικανότητα «ευθυγράμμισης» της σπονδυλικής στήλης (το σώμα της εγκύου τείνει να αυξήσει τα κυρτώματα της σπονδυλικής στήλης, με αύξηση της λόρδωσης στη μέση, της κύφωσης στην πλάτη και τη μετατόπιση της θέσης του αυχένα προς τα εμπρός).

■ Καλή φυσική κατάσταση των κοιλιακών της και των ραχιαίων μυών (με ειδικές θέσεις και κινήσεις, που επιτρέπονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης) για τη διατήρηση της στάσης του σώματος.

■ Καλή φυσική κατάσταση των ποδιών για να «κουβαλήσουν» το βάρος των έξτρα κιλών και

■ Καλή φυσική κατάσταση των χεριών για να αντέξουν το βάρος του μωρού μετά τον τοκετό.

Το M.A.M.A προτείνει ένα θεραπευτικό πρόγραμμα κίνησης μέσα στο νερό, με στόχο τη σωστή στάση του σώματος, έτσι ώστε οι έγκυες να προλάβουν, αηλιά και να ανακουφίσουν μυοσκελετικούς πόνους και να επανέλθουν ευκολότερα μετά τον τοκετό στη σιλουέτα που είχαν πριν την εγκυμοσύνη. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε όλες τις εγκύους;

Η έγκυος πριν ξεκινήσει οποιοδήποτε είδους θεραπευτική άσκηση ή εκγύμναση κατά τη διάρκεια της κύησης πρέπει οπωσδήποτε να ενημερώσει το γιατρό της. Επίσης, πρέπει να απευθυνθεί σε κάποιον ειδικό φυσικοθεραπευτή που ασχολείται με εγκύους για να δημιουργήσει το προσωπικό της θεραπευτικό πρόγραμμα μέσα στο νερό, προσαρμοσμένο στις ιδιαιτερότητες της εγκυμοσύνης, ενώ είναι απαραίτητη η επικοινωνία του φυσικοθεραπευτή με το γιατρό της.

M.A.M.A

(Μητρικές Αγκαλιές Με Αρχές)



Η έγκυος πριν ξεκινήσει οποιοδήποτε είδους θεραπευτική άσκηση πρέπει να ενημερώσει το γιατρό της. Στη συνέχεια πρέπει να απευθυνθεί σε κάποιον ειδικό φυσικοθεραπευτή



Ποια είναι τα θετικά της κίνησης μέσα στο νερό;

Τα θετικά της κίνησης μέσα στο νερό για την έγκυο είναι:

- Ενώ κινείται, δεν θα ζεσταθεί.
- Καλή επιλογή προσαρμογής του σώματος της εγκύου σε κίνηση, ακόμη κι αν δεν έχει ξανακάνει άσκηση. Γυναίκες που αισθάνονται άβολα με την κίνηση, τις περισσότερες φορές αισθάνονται καλύτερα με την κίνηση μέσα στο νερό.
- Μείωση του έξτρα βάρους που «κουβαλάει» το σώμα της λόγω της εγκυμοσύνης.
- Δεν υπάρχει κίνδυνος κραδασμών, απώλεια ισορροπίας ή τραυματισμού στην περιοχή της κοιλιάς.
- Η πλευστότητα του νερού προστατεύει από τραυματάγματα και απότομες κινήσεις και προσθέτει λιγότερο στρες και τάση στις αρθρώσεις της εγκύου.
- Το νερό προσφέρει δυνατότητα κίνησης με αντίσταση σε τρεις διαστάσεις (ίση δύναμη προς όλες τις κατευθύνσεις).
- Η κίνηση μέσα στο νερό είναι ένα «φυσικό μηχανήμα αντίστασης» -προσαρμόζει την αντίσταση στις δυνατότητες κάθε οργανισμού.
- Ευκολότερος συντονισμός κινήσεων και κιναισθησίας (να γνωρίζω πού βρίσκεται το σώμα μου

μέσα στο χώρο).

- Δυνατότητα συνδυασμού ευεξίας, ελαστικότητας και μυϊκής δύναμης.
- Ευκολότερος έλεγχος και εκπαίδευση στη «σωστή στάση» του σώματος της εγκύου.
- Το κολύμπι βοηθάει στην αύξηση της αντοχής και δυναμώνει τους μύς, ειδικά των ποδιών και των χεριών.
- Θέση ύπτια χωρίς προβλήματα (θέση που πρέπει να αποφεύγεται για άσκηση μετά τον τέταρτο μήνα εκτός νερού).
- Βοηθάει στη μείωση του οιδήματος.
- Μειώνονται οι πόνοι που έχουν να κάνουν με την αύξηση του βάρους.
- Η κίνηση μέσα στο νερό είναι ευχάριστη, δίνει την αίσθηση του ανάλαφρου σώματος και της ζωντανίας και μειώνει το στρες. ►►

Η κίνηση μέσα στο νερό είναι ευχάριστη, δίνει την αίσθηση του ανάλαφρου σώματος και της ζωντανίας ενώ παράλληλα μειώνει το στρες...

Οι στόχοι ενός θεραπευτικού προγράμματος πρέπει να προσαρμόζονται στις σωματικές αλλαγές του κάθε τριμήνου και στις προσωπικές ιδιαιτερότητες

Ποιες είναι οι διαφορές της κίνησης στο νερό μεταξύ θάλασσας και πισίνας;

Στη ΘΑΛΑΣΣΑ:

- Χρειάζεται μεγαλύτερη ικανότητα ισορροπίας.
- Απαιτείται ικανότητα όρθιας θέσης, η οποία προϋποθέτει πιο δυνατούς κοιλιακούς.
- Δυναμώνει συνεχώς τους κοιλιακούς.
- Οι αρθρώσεις δεν «κουβαλάνε» καθόλου το βάρος του σώματος.
- Είναι απαραίτητη η συνεχής κάμψη και έκταση των ποδιών (αφού δεν πατάνε κάτω).
- Το περπάτημα και το τρέξιμο γίνονται πιο εύκολα.

Στην ΠΙΣΙΝΑ:

- Υπάρχει δυνατότητα στήριξης σε μπάρες, επομένως και μεγαλύτερη ποικιλία κινήσεων.
- Μικρότερη ανάγκη ισορροπίας και χρήση κοιλιακών.
- Εύκολη σταθεροποίηση κορμού και ευθυγράμμιση «σωστής στάση» του σώματος.
- Αν το ύψος του νερού φτάνει στο στήθος τότε το βάρος του σώματος είναι το 10% αυτού (δεν επιβαρύνονται οι αρθρώσεις).
- Στα ρηκά έχουμε μεγαλύτερη ενδυνάμωση στα κάτω άκρα.
- Καλή επιλογή βάθους είναι το σημείο που το νερό φθάνει στο στήθος της εγκύου.

Ένα θεραπευτικό πρόγραμμα 30 λεπτών, τι πρέπει να περιλαμβάνει;

Ένα ημίωρο πρόγραμμα πρέπει να περιέχει 5-10 λεπτά ζέσταμα και αναπνοές (όπως περπάτημα εκεί που πατάει η έγκυος και κινήσεις χεριών), διατάσεις και έλεγχο του σώματος, 15-20 λεπτά αερόβια (γρήγορο περπάτημα, τρέξιμο, είδη κοιλύμβησης) και αναερόβια άσκηση (χέρια, κορμός, πόδια και πνευλικό έδαφος) και τέλος 5-10 λεπτά cool down (αργό περπάτημα, αργές κινήσεις και ήρεμες αναπνοές), διατάσεις και θέσεις χαλάρωσης.

Η συχνότητα του προγράμματος είναι 2-3 φορές την εβδομάδα σ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ενώ η έντασή του είναι ανάλογη της ηλικίας και της φυσικής κατάστασης



Οι στόχοι ενός θεραπευτικού προγράμματος αλλάζουν με την πορεία της κύησης;

Οι στόχοι ενός θεραπευτικού προγράμματος πρέπει να προσαρμόζονται στις σωματικές αλλαγές του κάθε τριμήνου και στις προσωπικές ιδιαιτερότητες του ιατρικού ιστορικού της κάθε εγκύου.

Το πρώτο τρίμηνο, στόχοι είναι η γενική φυσική κατάσταση, η προετοιμασία και εκπαίδευση στη «σωστή στάση» του σώματος.

■ Δεύτερος μήνας: γενική φυσική κατάσταση και αύξηση του μυϊκού τόνου.

■ Τρίτος μήνας: πλάτη και κοιλιά.

Το δεύτερο τρίμηνο στοχεύουμε στην προετοιμασία και ενδυνάμωση των ποδιών για το βάρος του επόμενου τριμήνου.

■ Τέταρτος μήνας: είδη κοιλύμβησης και βελτίωσης αυτών (όχι «πεταλούδα»).

■ Πέμπτος μήνας: πόδια, κοιλιά.

■ Έκτος μήνας: πόδια, στάση σώματος (αποφυγή πόνων μέσης).

Τέλος, στο τρίτο τρίμηνο έχουμε ως στόχο την προετοιμασία και ενδυνάμωση των χεριών και της πλάτης για το «κουβάλημα» του μωρού.

■ Έβδομος μήνας: μείωση ενοχλήσεων, διατάσεις, ενδυνάμωση μυών τοκετού.

■ Ογδοος μήνας: χέρια και πλάτη (μείωση προ-



σπάθειας και άνεση στο πρόγραμμα).

■ Ένατος μήνας: ακόμη πιο χαλαροί ρυθμοί, λιγότερος χρόνος κολύμβησης, περισσότερο warm up και στο τέλος διατάσεις.

Εννοείται ότι όσο προχωρά το τελευταίο τρίμηνο χρειάζονται μεγαλύτερα διαλείμματα ξεκούρασης, καλές αναπνοές, καλύτερο warm up και cool down, περισσότερη πλεύση και χαλάρωση.

Η συχνότητα και η ένταση του θεραπευτικού προγράμματος κίνησης διαφοροποιείται με την εξέλιξη της εγκυμοσύνης;

Η συχνότητα είναι 2-3 φορές την εβδομάδα σ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Όσο για την ένταση του θεραπευτικού προγράμματος, οι γυναίκες έως 30 ετών δεν πρέπει να υπερβαίνουν τους 135 παλμούς ανά λεπτό και όχι για περισσότερο από 15 λεπτά, ενώ οι μεγαλύτερες των 30 ετών δεν πρέπει να υπερβαίνουν τους 125 παλμούς. (Ένας εύκολος τρόπος είναι να προσέχουν να μη λαχανιάσουν και να μπορούν να κάνουν συζήτηση χωρίς να έχουν χάσει την αναπνοή τους οποιαδήποτε στιγμή τους διακόψει κάποιος στη διάρκεια του προγράμματος. Οι επαναλήψεις και τα σετ των κινήσεων προσαρμόζονται ανάλογα με τη φυσική κατάσταση της εγκύου και το τρίμηνο της εγκυμοσύνης, ενώ για την επιλογή εξαρτημάτων πισίνας για έξτρα αντίσταση

πρέπει να συμβουλευθεί κάποιον ειδικό πριν τη χρήση τους, διότι αλλιάζει τελείως η αντίσταση μέσα στο νερό και μπορεί να υπάρξει τραυματισμός.

Ποια είδη κολύμβησης ενδείκνυνται κατά την περίοδο της κύησης;

Οι περισσότερες έγκυες μπορούν να κολυμπήσουν όλα τα είδη, ανάλογα με τις γνώσεις τους στην κολύμβηση και τη φυσική τους κατάσταση. Πιο συγκεκριμένα:

■ **Ελεύθερο:** το προτιμούν οι περισσότερες έγκυες. Δυσκολεύει όσο μεγαλώνει η κοιλιά, γιατί αυξάνει η αντίσταση στην κίνηση μέσα στο νερό.

■ **Πρόσθιο:** η αύξηση της λόρδωσης της μέσης λόγω της νέας στάσης του σώματος εξαιτίας της εγκυμοσύνης και η χαλάρωση των ισχίων και της λεκάνης, λόγω των ορμονικών αλλαγών, δημιουργεί πολλές φορές ενόχληση στη μέση και πόνο.

■ **Υπτιο:** μερικές έγκυες αισθάνονται καλά, ενώ με- ►►

Για την επιλογή εξαρτημάτων πισίνας για έξτρα αντίσταση πρέπει να συμβουλευθεί κάποιον ειδικό πριν τη χρήση τους για να μην υπάρξει τραυματισμός

Ακόμη και αν μια γυναίκα δεν έκανε γυμναστική πριν μείνει έγκυος μπορεί να ακολουθήσει ένα θεραπευτικό πρόγραμμα κίνησης μέσα στο νερό

ρικές όσο μεγαλώνει η κοιλιά αισθάνονται ότι δεν μπορούν να συντονίσουν την κίνηση των ποδιών με τα χέρια.

■ **Πεταλούδα:** καλό είναι να αποφεύγεται μια και απαιτεί υψηλή ικανότητα τεχνικής και αντοχής.

Πρέπει να τονίσουμε ότι όποιο είδος κοιλύμβησης και αν επιλέξουμε η έγκυος πρέπει να θυμάται να συγκεντρώνεται σε σταθερές, ρυθμικές και χαλαρές κινήσεις, για να κινηθεί το «νέο» της σώμα αποδοτικά μέσα στο νερό. (Πρέπει να προσπαθεί να καλύψει όσο μεγαλύτερη απόσταση μπορεί με κάθε κίνηση.)

Εγκυμοσύνη και κοιλύμπη: Τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται; Τι πρέπει να προσέχει η μέλλουσα μητέρα;

■ Η θερμοκρασία του νερού πρέπει να είναι περίπου 28 βαθμούς Κελσίου (82-86 F).

■ Η έγκυος πρέπει να επιλέξει ένα μαγιό σε λεπτό ύφασμα, μεγαλύτερο νούμερο απ' ό,τι χρειάζεται για να μην την πιέζει, ενώ σε περίπτωση ευαισθησίας του στήθους χρειάζεται να φοράει και ένα αθλητικό σουτιέν από μέσα.

■ Η έγκυος πρέπει να θυμάται την ιδιαίτερη περίοδο που διανύει και ότι κοιλυμπάει για να διατηρήσει τη φυσική της κατάσταση και όχι για αγώνες. Την περίοδο της κύησης πρέπει να «ακούσει» το σώμα της και να αντιλαμβάνεται όποιο μήνυμα της στέλνει.

■ Πρέπει να αδειάζει την κύστη της πριν το κοιλύμπη και να γνωρίζει ότι την ώρα που θα είναι στο νερό μπορεί να ξαναπαρουσιαστεί η ανάγκη της τουαλέτας, λόγω της εγκυμοσύνης.

■ Πρέπει να αποφεύγει χοροπηδήματα και καταδύσεις μετά το πρώτο τρίμηνο της κύησης.

■ Πρέπει ν' αρχίσει αργά και σιγά σιγά να βρει το ρυθμό που της ταιριάζει.

■ Βασική αρχή της κίνησης μέσα στο νερό είναι ότι όσο πιο γρήγορη είναι η κίνηση, τόσο μεγαλύτερη θα είναι και η αντίσταση που θα αισθανθεί.

■ Πρέπει να κάνει αργές κινήσεις για διατάσεις και γρήγορες για ενδυνάμωση.

Η έγκυος πρέπει να θυμάται την ιδιαίτερη περίοδο που διανύει και ότι κοιλυμπάει για να διατηρήσει τη φυσική της κατάσταση και όχι για αγώνες

■ Η ρυθμική αναπνοή κατά τη διάρκεια της κοιλύμβησης είναι καλή πρακτική για τις χαλαρές αναπνοές, που χρειάζεται κατά τη διάρκεια του τοκετού.

■ Η έγκυος πρέπει να μείνει σε βάθος με το νερό στους ώμους για ασκήσεις του επάνω μέρους του κορμού.

■ Για ασκήσεις των χεριών πρέπει να κρατάει τα χέρια της κάτω από το νερό.

■ Πρέπει να χρησιμοποιεί την άκρη της πισίνας ή σανίδα νερού για στήριξη μέσα στο νερό.

■ Για κινήσεις με κατεύθυνση από πλάι σε πλάι πρέπει να σταθεί με τα πόδια ανοιχτά (όσο είναι το φάρδος των ώμων της) και για κινήσεις από εμπρός προς τα πίσω, με το ένα πόδι εμπρός και το άλλο πίσω.

■ Όταν στέκεται πρέπει να κρατά τα γόνατά της ελάχιστα λυγισμένα.

■ Εάν χρησιμοποιεί εξαρτήματα για έξτρα αντίσταση σε κινήσεις χεριών, πρέπει να λυγίσει τους καρπούς της.

■ Για μεγαλύτερη αντίσταση πρέπει να κρατά κλειστά τα δάχτυλά της.

■ Πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι κάθε φορά που κινεί τα άκρα της (χέρια ή πόδια) συμμετέχει και ο κορμός της με τους μύς της πλάτης της και τους κοιλιακούς της για σταθεροποίηση του κορμού της.

■ Δεν πρέπει να ξεχνά τη σημαντικότητα των ασκήσεων του πνευλικού εδάφους κατά την εγκυμοσύνη της, που μπορούν να γίνουν μόνες τους ή σε συνδυασμό με κινήσεις χεριών ή ποδιών (τουλάχιστον τρία σεντ κάθε φορά).

Ένα πρόγραμμα μέσα στο νερό μπορεί να το ακολουθήσει η έγκυος ακόμη κι αν δεν έκανε πριν γυμναστική;

Βεβαίως και μπορεί, αλλά θα πρέπει το πρόγραμμα να είναι προσαρμοσμένο στην αρχική της φυσική κατάσταση, να προχωρά σε νέο επίπεδο δυσκολίας σταδιακά και χωρίς βιασύνη και να έχει ανάλογο συχνότητα, ένταση και αριθμό επαναλήψεων.

Σε ποιες περιπτώσεις η έγκυος πρέπει να διακόψει το πρόγραμμα;

Σε οποιαδήποτε περίπτωση της συμβεί οτιδήποτε από τα παρακάτω κατά τη διάρκεια του θεραπευτικού προγράμματος, πρέπει να σταματήσει αμέσως και να ειδοποιήσει το γιατρό της:

- αιμορραγία
- αίσθηση υγρών στον κόλπο
- οίδημα στα χέρια, τα πόδια ή στο πρόσωπο
- ξαφνικός πονοκέφαλος
- ζάλη
- πόνος στην κοιλιακή χώρα
- έντονος πόνος χαμηλά εμπρός στην κοιλιά
- τάση εμετού
- συσπάσεις της μήτρας
- αύξηση των παλμών ή λαχάνιασμα