*Διατροφή και Υγιής Κύηση*

**Δομή Εκπαιδευτικού προγράμματος**

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος Διδακτικής Ενότητας** | **Ώρες διδασκαλίας** |
| ***Ασύγχρονη διδασκαλία (26 ώρες)*** |
| **Διατροφικές Συστάσεις πριν την Κύηση***Στην παρούσα ενότητα θα αναλυθεί η επίδραση της διατροφής στη γονιμότητα, οι διατροφικές συστάσεις πριν την εγκυμοσύνη και η σχέση της διατροφής με την υποβοηθούμενη αναπαραγωγή.* | 4 |
| **Φυσιολογία υγιούς κύησης***Στην παρούσα ενότητα θα αναλυθούν οι φυσιολογικές και μεταβολικές αλλαγές που συντελούνται στον οργανισμό της εγκύου κατά την κύηση, η φυσιολογία της ανάπτυξης του εμβρύου, ενώ θα περιγραφούν και οι διαδικασίες διατροφικής αξιολόγησης των εγκύων.* | 4 |
| **Παράγοντες του τρόπου ζωής για μια υγιή κύηση***Στην παρούσα ενότητα θα αναλυθούν οι διατροφικές ανάγκες της εγκύου (ενέργεια, μακρο- και μικροθρεπτικά συστατικά, συμπληρώματα διατροφής), οι ειδικές διατροφικές συστάσεις κατά τη διάρκεια της κύησης και ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας κατά την κύηση.* | 8 |
| **Σχετιζόμενες με τη διατροφή εκβάσεις στην κύηση***Στην παρούσα ενότητα θα αναλυθούν παθολογικές καταστάσεις, οι οποίες χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής κατά την ιατρική και διατροφική διαχείριση της εγκύου (παχυσαρκία, σακχαρώδης διαβήτης κύησης, προεκλαμψία, συγγενείς ανωμαλίες, τροφιμογενή νοσήματα).* | 5 |
| **Ειδικές Περιπτώσεις Κύησης***Στην παρούσα ενότητα θα αναλυθούν οι περιπτώσεις ναυτίας και εμέτου κατά την κύηση, καθώς και διατροφικών διαταραχών και νοσημάτων που επιδρούν στη διαδικασία της κύησης.* | 3 |
| **Διατροφή λοχείας***Στην παρούσα ενότητα θα αναλυθεί η διατροφή κατά τη γαλουχία, καθώς και τα οφέλη του μητρικού θηλασμού.* | 2 |
| ***Σύγχρονη διδασκαλία (3 ώρες)*** |
| **Κλινικά περιστατικά κύησης***Στην παρούσα ενότητα θα παρουσιαστούν διαφορετικές περιπτώσεις κλινικών περιστατικών κύησης και η αντιμετώπιση τους με βάση τις σύγχρονες συστάσεις.* | 3 |