



Ο πρώτος  
χρόνος του  
μωρού σας  
από μήνα σε μήνα



## κεφάλαιο 1

# το μωράκι σας

Επιτέλους! Έφτασε η πολυπόθητη στιγμή που περιμένατε: είστε έτοιμη να αντικρίσετε το μωρό σας. Αναμφίβολα πολλές από τις ανησυχίες που πιθανόν να είχατε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης χάνονται μονομιάς με το που θα κρατήσετε το νεογέννητο στην αγκαλιά σας. Ισως αυτή να είναι και η στιγμή που θα μάθετε το φύλο του. Καθώς σας κατακλύζει το υπέροχο συναισθήμα της μητρότητας, εκμεταλλευτείτε στο έλακρο τη βοήθεια και την υποστήριξη που θα σας προσφερθεί μέσα στο μαιευτήριο από τους γιατρούς και το νοσηλευτικό προσωπικό, και αφιερώστε χρόνο για να γνωριστείτε με το μωρό σας και να δεθείτε συναισθηματικά μαζί του.



# η πρώτη επαφή με το μωρό σας

Σίγουρα, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, προσπαθήσατε πολλές φορές να φανταστείτε το μωρό σας και τα συναισθήματα που θα νιώσετε τη στιγμή που θα το αντικρίσετε. Αν γεννήσατε με φυσιολογικό τοκετό, θα έχετε την ευκαιρία να το κρατήσετε αμέσως στην αγκαλιά σας. Αν χρειαστεί καισαρική επέμβαση, πιθανότατα να εξετάσει το μωρό πρώτα ο παιδίατρος προτού το πάρετε αγκαλιά.

«Όταν έφυγαν όλοι από το δωμάτιο, παρατηρούσα τη Μίλι καθώς την κρατούν στην αρκαδιά μου και της ψιθύριζα γλυκούλογα. Με κοιτούσε κατάματα και ένιωσα να με πλήμψει ένα συναισθήμα απέραντης αγάπης. Κανείς καὶ τίποτα δε με είχε προετοιμάσει γι' αυτό το συγχλονιστικό συναισθήμα.»

Κέιτ, μητέρα  
της Μίλι (10 ημέρων)

αληθινές  
εμπειρίες

Όταν κρατήσετε για πρώτη φορά το μωρό στην αγκαλιά σας, είναι πραγματικά μια μοναδική στιγμή και πολλές μητέρες νιώθουν να τις κατακλύζει ένα υπέροχο συναισθήμα.



## ανακαλύπτοντας το φύλο του μωρού σας

Αν θέλετε να ανακαλύψετε μόνη σας το φύλο του μωρού σας, ενημερώστε τη μαία και το γιατρό σας ώστε να μη σας χαλάσουν την έκπληξη!

Ορισμένες φορές, κάποιοι γονείς βιώνουν μια «δυσάρεστη» έκπληξη όταν ανακαλύπτουν το φύλο του μωρού τους. Ενώ μέχρι εκείνη τη στιγμή πίστευαν βάσοι του υπερηχογραφήματος ότι το μωρό είναι κοριτσάκι και είχαν κάνει τις ανάλογες προετοιμασίες, όταν γεννιέται, ανακαλύπτουν ότι είναι αγόρι. Άλλοι πάλι επιθυμούν διακαών ένα γιο και τελικά αποκτούν μια ακόμα κόρη. Βέβαια, τέτοια συναισθήματα είναι απόλυτα φυσιολογικά και εντελώς παροδικά. Παρ' όλα αυτά, αρκετές φορές οι γονείς διστάζουν να τα ομολογήσουν. Φυσικά δε σημαίνει ότι δεν είναι χαρούμενοι ή δεν αγαπούν το μωρό τους – απλώς νιώθουν μια μικρή απογοήτευση.

Οποιαδήποτε σκέψη κάνατε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας σχετικά με το φύλο του μωρού σας, μόλις γεννηθεί θα διαπιστώσετε πώς θα πάψει πλέον να σας απασχολεί. Είναι απλά το υπέροχο μωρό σας!



## τα πρώτα συναισθήματα

Κανείς και τίποτα δεν μπορεί να σας προετοιμάσει για το πώς θα νιώσετε όταν αντικρίσετε το μωρό σας για πρώτη φορά, επειδή απλά κανείς δεν μπορεί να γνωρίζει την ψυχοσύνθεσή σας εκείνη τη συγκεκριμένη στιγμή.

Ορισμένες γυναίκες νιώθουν αμέσως την ανάγκη να προστατεύουν το μικροσκοπικό πλαστακά τους, ενώ άλλες δε νιώθουν τίποτε άλλο παρά απόλυτη εξουθένωση. Μην ανησυχείτε, δεν υπάρχει σωστό και λάθος. Είναι βέβαιο πως θα γνωρίσετε και θα αγαπήσετε το μωρό σας με τους δικούς σας ρυθμούς.

Κάποιες γυναίκες αισθάνονται ιδιαίτερα ταλαιπωρημένες ύστερα από τον τοκετό και δεν μπορούν να αγκαλίσουν το μωρό τους αμέσως, αφήνοντας έτοις τη χαρά στο σύντροφό τους. Ακόμα κι αν πονάτε από τα ράμματα ή αισθάνεστε λίγο ζαλισμένη, καλό είναι να κρατήσετε το μωρό κοντά σας για να το βλέπετε.

## η γνωριμία

Είναι σημαντικό να έχετε στη διάθεσή σας αρκετές στιγμές ηρεμίας μαζί με το μωρό σας, αμέσως ύστερα από τον τοκετό. Αυτές οι στιγμές είναι πραγματικά πολύτιμες γιατί προσπαθείτε να γνωριστείτε και να βιώσετε τα πρώτα συναισθήματα μιας καινούργιας οικογένειας. Ανασηκώστε την κουβέρτωλά του, παραπηρήστε το μικροσκοπικό σώμα του, αισθανθείτε την επιδερμίδα του πάνω στη δική σας, εξετάστε τα δαχτυλάκια των ποδιών και των χερών του, μιλήστε του τρυφερά και παρακολουθήστε το που θα γυρνά το κεφαλάκι του προς το μέρος σας, καθώς θα ακούει και θα αναγνωρίζει τη φωνή σας.

Κρατώντας το μωρό κοντά σας θα αισθανθείτε ασφάλεια και σιγουριά. Τα νεογέννητα κοιμούνται περίπου 20 ώρες το εικοσιτετράωρο, επομένως εκμεταλλευτείτε στο έπακρο τις ώρες που είναι ξύπνιο ώστε να γνωριστείτε καλύτερα. Είναι φυσιολογικό να ανησυχείτε αν το κρατάτε σωστά ή να φοβάστε μήπως δεν καταφέρετε να ερμηνεύσετε το κλάμα του. Ουτόσο, σταδιακά θα εξικειωθείτε και θα νιώσετε αυτοπεποίθηση. Δεν έχει σημασία αν το κρατάτε με διαφορετικό τρόπο από ότι ο σύντροφός σας ή δεν αλλάζετε την πάνα του όπως η μαία. Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι να κάνετε πολλά πράγματα χωρίς να σημαίνει απαραίτητα ότι ο ίντας τρόπος είναι καλύτερος από τον άλλον.

## κρατήστε το κοντά σας

Εσείς και ο σύντροφός σας μπορεί να επιλέξετε να κόψετε οι ίδιοι τον ομφαλό λώρο. Ορισμένοι γονείς μάλιστα δίνουν ιδιαίτερη σημασία σ' αυτή την πράξη, θεωρώντας ότι συμβολίζει τη στιγμή που το μωρό τους γίνεται πλέον ανεξάρτητο.

Καλό θα είναι να το φέρετε σε επαφή με το σώμα σας το συντομότερο δυνατό. Ο χύτος της καρδιάς σας, η φωνή σας, η ζεστασιά του σώματος και η μυρωδάτη δέρματός σας θα το κάνουν να νιώσει ασφάλεια ενώ παράλληλα θα βοηθήσουν στη διαδικασία του θηλασμού.

«Αισθανόμουν ότι ήμουν η μοναδική γυναίκα στον κόσμο που είχε γεννήσει. Αν μπορούσα, θα άφηνα την πόρτα του δωματίου μου ανοιχτή και θα καλύπτω τους πάντες να δουν το μωρό μου. Ένιωθα τόσο περήφανη που είχα φέρει στον κόσμο αυτό το πανέμορφο μωρό!»

Μισέ, μητέρα του Τζέικομπ  
(3 εβδομάδες)

αληθινές  
εμπειρίες

# Η εμφάνιση του μωρού σας

Οι νέοι γονείς συχνά εκπλήσσονται από την εμφάνιση του νεογέννητου μωρού τους, το οποίο μπορεί να φαίνεται λίγο «μωλωπισμένο» ή κόκκινο και μπορεί να είναι καλυμμένο μ' ένα υπόλευκο λίπος που ονομάζεται σμήγμα, καθώς επίσης και με κηλίδες αίματος. Το κεφάλι του συνήθως φαίνεται μακρύτερο από το φυσιολογικό, εξαιτίας του τοκετού. Οι ατέλειες αυτές σύντομα θα διορθωθούν, ωστόσο θα πρέπει να συμβιβαστείτε με την ιδέα ότι το μωρό σας δε θα είναι σαν να έχει βγει από εξώφυλλο περιοδικού.



Οι κοκκινιθες (κηλίδες) στο πρόσωπο και το πρήξιμο γύρω από τα μάτια του συνήθως εξαφανίζονται τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό.

## ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ

Τα κρανιακά οστά του νεογέννητου είναι μαλακά και συμπιέζονται ελαφρά κατά τη διάρκεια του τοκετού. Το κεφάλι του πιθανότατα φαίνεται δυσανάλογο σε σχέση με το υπόλοιπο σώμα του. Μην ανησυχείτε· μέσα σε λίγες μέρες θα επανέλθει στο φυσιολογικό του μέγεθος.

Οι πηγές του κρανίου, ή αλλιώς «μαλακά σημεία», είναι δύο περιοχές στο κεφάλι του μωρού σας όπου τα οστά δεν έχουν ενωθεί ακόμα. Η πιο εμφανής περιοχή έχει σχήμα διαμαντιού και βρίσκεται στο επάνω μέρος του κεφαλιού. Κλείνει περίπου στους 3 μήνες. Η άλλη έχει τριγωνικό σχήμα και βρίσκεται στο πίσω μέρος του κεφαλιού και κλείνει περίπου στους 18 μήνες. Ένας σκληρός, μεμβρανώδης ιστός καλύπτει τις πηγές. Συνεπώς δε χρειάζεται να ανησυχείτε μήπως τραυματίσετε το μωρό σας όταν το αγκαλιάζετε ή όταν πλένετε το κεφαλάκι του.

Συνηθισμένα είναι επίσης και κάποια εξογκώματα στο κεφάλι του μωρού σας. Ένα από αυτά, το κεφαλαιμάτωμα, έχει ωοειδές σχήμα και δημιουργείται από την αιμορραγία που προκαλείται ανάμεσα στο δέρμα του κρανίου και το οστό, εξαιτίας της πίεσης κατά τον τοκετό. Παρόμοια εξογκώματα εμφανίζονται συνήθως μέσα σε 24 ώρες και δε δημιουργούν προβλήματα.

Ορισμένα σημάδια στα πλαϊνά μέρη του κεφαλιού ή μια σκούρα κυκλική μελανία στο κρανίο εμφανίζονται συνήθως μετά τη χρήση εμβρυουλκών και εξαφανίζονται μέσα σε 48 ώρες.

**Μάτια** Τα μάτια είναι σχεδόν πάντα μπλε, στα νεογέννητα της Καυκασίας φυλής, αλλά πιθανότατα θα αλλάξουν χρώμα ύστερα από λίγους μήνες. Τα μωρά με σκουρότερη επιδερμίδα συνήθως έχουν καστανά μάτια. Τα μάτια του μωρού σας μπορεί να φαίνονται λίγο πρησμένα μετά τον τοκετό και είναι επίσης σύνηθες να εμφανίζουν ένα σπασμένο αιμοφόρο αγγείο στο λευκό μέρος του ματιού, γεγονός που οφείλεται στην πίεση του τοκετού. Και αυτό θα εξαφανιστεί μετά από λίγο χρονικό διάστημα.

Το νεογέννητό σας μπορεί να εστιάσει στην απόσταση από το στήθος σας μέχρι το πρόσωπό σας, συνεπώς καθώς το κρατάτε μιλήστε του και παρακαλουθήστε με πόση προσήλωση σας κοιτάζει.

## ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ

**Δέρμα** Το δέρμα του μωρού σας πιθανότατα θα φέρει όσπρα και μελανά σημάδια εξαιτίας του ανώριμου κυκλοφορικού συστήματός του. Μπορεί επίσης να καλύπτεται με μια υπόλευκη ουσία, η οποία συνήθως εξαφανίζεται ύστερα από μια-δυο ημέρες. Το μωρό σας μπορεί επίσης να είναι καλυμμένο από ένα απαλό τρίχωμα, γνωστό ως βρεφικό χνούδι, το οποίο επίσης θα εξαφανιστεί μετά από λίγο.

**Ομφάλιος λώρος** Ένα μικρό κομμάτι του ομφαλίου λώρου –το κολόβωμα– παραμένει ακόμα προσκολλημένο στον αφαλό του μωρού σας και ο γιατρός έχει τοποθετήσει στο σημείο αυτό έναν πλαστικό αφιγκτήρα. Την πρώτη μέρα το κολόβωμα θα είναι ακόμα μαλακό, αλλά σιγά σιγά θα αρχίσει να ξεραίνεται, να μαραίνεται και σταδιακά να μαυρίζει μέχρι να αποκοπεί τελείως. Διπλώστε το πάνω μέρος της πάνας του μωρού, έτσι ώστε ο αφαλός να αερίζεται και να διευκολυνθεί η διαδικασία της αποκόλλησης.

Η ποαότητα του σμήγματος ή του τριχώματος που παραμένει μετά τον τοκετό έξορτάται από το μωρό. Ωστόσο και τα δύο θα έχουν φύγει μέσα σε μια-δυο ημέρες.





Το μωρό σας γεννέται με το ανακλαστικό του δράγματος, το οποίο αρχικά είναι πολύ έντονο.

Αν βάλετε το δάχτυλό σας στην παλάμη του, τα δάχτυλά του θα κλέισουν αυτόματα γύρω του.

**Στήθος** Είναι συνήθως διογκωμένο, αλλά το πρήξιμο υποχωρεί όταν το μωρό σας είναι πλέον 4 εβδομάδων.

**Γεννητικά όργανα** Εμφανίζουν συχνά κοκκινίλες και είναι διογκωμένα τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια. Στα κορίτσια είναι φυσιολογικό να υπάρχει μερική κολπική εκροή, εξαιτίας των οφρονών της μητέρας που διαπερνούν τον πλακούντα.

**Χέρια** Αρκετά συχνά τα χέρια των μωρών –και τα πόδια– είναι πιο κρύα από το υπόλοιπο σώμα. Αν, ωστόσο, η κοιλιά του μωρού σας είναι ζεστή, σημαίνει ότι έχει φυσιολογική θερμοκρασία.

**Πόδια** Τα πόδια των μωρών συχνά παρουσιάζουν μια κλίση προς τα μέσα, εξαιτίας της θέσης στην οποία βρίσκονταν μέσα στη μήτρα. Στους 6 μήνες θα έχουν πλέον ισιώσει.

## λειτουργίες του σώματος

**Μηκώνιο** Τις πρώτες δύο ή τρεις ημέρες, τα κόπρανα του μωρού σας, που αποκαλούνται μηκώνιο, αποτελούνται από διάφορα υπολείμματα που είχε το μωρό στα έντερά του κατά τη διάρκεια της παραμονής του στη μήτρα. Σταδιακά, καθώς τα γεύματά του θα σταθεροποιούνται, το μηκώνιο θα αποκτήσει καφεκίτρινο χρώμα.

**Αναπνοή** Τα νεογέννητα συχνά κάνουν περιεργους θορύβους καθώς αναπνέουν και μπορεί να «ροχαλίζουν» αν ανέχουν βουλωμένη μυτούλα, καθώς ο αέρας μεταφέρεται μέσα από τις μικροσκοπικές ρινικές οδούς. Η αναπνοή, επίσης, μπορεί να εμφανίζεται ακανόνιστη μερικές φορές και για λίγο οι αναπνοές θα είναι γρήγορες και κοφτές προτού επανέλθουν σε φυσιολογικούς ρυθμούς.



Τα δάχτυλα των ποδιών ενός νεογέννητου είναι συχνά λυγισμένα προς τα μέσα αλλά, αν χαιδέψετε το πόδια του, το μωρό θα τα τεντώσει προς τα πάνω.

## σημάδια εκ γενετής

Τα μωρά φέρουν συνήθως στο δέρμα τους κηλίδες και σημάδια, μερικά από τα οποία φεύγουν ύστερα από σύντομο χρονικό διάστημα.

- Ροζ σημάδια εκ γενετής, τα οποία αποκαλούνται «δαγκώματα του πελαργού», εμφανίζονται συχνά στα βλέφαρα, στο μέτωπο ή στο λαιμό.
- Ροδόχρους σπιλος: κόκκινα και διογκωμένα αιμαγγειώματα σε σχήμα φράσουλας, τα οποία σταδιακά εξαλείφονται.
- Τα μωρά με σκουρόχρωμο δέρμα συχνά φέρουν ένα σημάδι που ονομάζεται «εκ γενετής δερματική μελανοκύτωση». Εμφανίζεται χαμηλά στην πλάτη, μοιάζει με μελανία και είναι τελείως αβλαβές.
- Ορισμένα μωρά εμφανίζουν λευκά σημαδάκια γύρω από τη μύτη, τους λεγόμενους κέγχρους ή κεγχροειδή ακμή, τα οποία δημιουργούνται από το μπλοκάρισμα των ιδρωτοποιών και σημηγματογόνων αδένων και εξαλείφονται μέσα σε λίγες εβδομάδες.

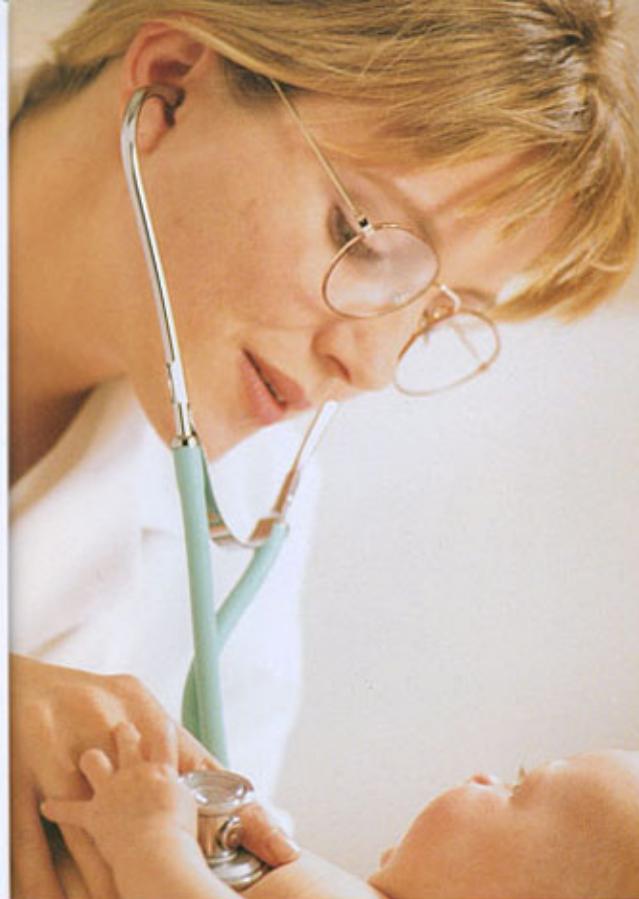
# ΟΙ ΠΡΩΤΟΙ ΙΑΤΡΙΚΟΙ έΛΕΓΧΟΙ

Αμέσως μετά τον τοκετό, η μαία ή ο γιατρός σας θα υποβάλουν το μωρό σας σε μια σειρά εξετάσεων. Από το πρώτο κιόλας λεπτό της ζωής του θα αξιολογηθεί με το τεστ Argag. Το τεστ αυτό, που πήρε την ονομασία του από τη γιατρό που το επινόησε, επαναλαμβάνεται ύστερα από πέντε λεπτά.

## έλεγχος της υγείας του νεογέννητου

Αμέσως μετά τον τοκετό, η μαία θα εξετάσει το μωρό σας μετρώντας το ύψος και το βάρος του και ελέγχοντας για τυχόν προβλήματα ή ανωμαλίες. Μέσα στις επόμενες ημέρες θα πραγματοποιηθεί ένας πιο πλήρης έλεγχος συνήθως από τον παιδίατρο.

**Κεφάλι και λαιμός** Ο παιδίατρος θα ελέγχει τα κρανιακά οστά του μωρού σας και τις κρανιακές πηγές, καθώς επίσης και το επάνω μέρος της στοματικής κοιλότητας, για να βεβαιωθεί ότι έχει σχηματιστεί σωστά ο ουρανίσκος. Επίσης ελέγχονται σχολαστικά τα μάτια του, τα αυτιά του, η μύτη του και ο λαιμός του για τυχόν σημάδια κύστεων.



**Καρδιά και αναπνοή** Οι παλμοί της καρδιάς του μωρού σας θα πρέπει να είναι περίπου 120 ανά λεπτό. Είναι αρκετά σύνηθες να εντοπίζεται ένα «αθύω» καρδιακό φύσημα μέσα στις πρώτες ώρες μετά τον τοκετό, καθώς προσαρμόζεται το ανώριμο κυκλοφορικό σύστημα του μωρού. Αν βέβαια εξακολουθεί να υπάρχει το φύσημα, τότε καλό θα είναι να προγραμματιστεί για το μωρό σας ένας υπέρχος καρδιάς, πριν βγείτε από το μαιευτήριο.

**Σπονδυλική στήλη** Ο γιατρός θα διατρέξει κατά μήκος με τα δάχτυλα τη σπονδυλική στήλη του μωρού για να βεβαιωθεί ότι οι σπόνδυλοι βρίσκονται στη φωστή θέση.

**Ισχία** Ο γιατρός με ήπιες κινήσεις θα λυγίσει προς τα πάνω τα πόδια του μωρού σας και θα τα στρέψει προς τα ξένω για να ελέγχει αν υπάρχουν σημάδια δυσπλασίας του ισχίου. Αυτό συμβαίνει όταν το μηριαίο οστό δεν εφαπτεται απόλυτα στο κοιλωμα της λεκάνης. Ορισμένα μωρά είναι πιο επιρρεπή από κάποια άλλα, όπως εκείνα που έχουν οικογενειακό ιστορικό, εκείνα που ήταν σε ιοχακή προβολή ή είχαν ελάχιστο αιματικό υγρό. Αν συμβαίνει κάπι τέτοιο, ο παιδίατρος θα προτείνει έναν υπέρχο μέσα στις πρώτες εβδομάδες μετά τη γέννησή του για να ελέγχει τυχόν προβλήματα.

**Κοιλιά** Ο γιατρός θα εξετάσει το στομάχι του μωρού σας και θα ελέγχει το μέγεθος των οργάνων του.

Την ώρα που γεννιέται το μωρό, οι παλμοί της καρδιάς του είναι περίπου 180 ανά λεπτό, ενώ μέσα σε λίγες ώρες μειώνονται στους 120 ανά λεπτό.

## ΤΕΣΤ ARGAG

Πέντε κατηγορίες αξιολογούνται σε αυτό το τεστ, η καθεμία από τις οποίες βαθμολογείται σε μια κλίμακα 0, 1 ή 2.

**Χρώμα** Τα νεογέννητα έχουν συνήθως μελανό-μπλε χρώμα (σαν μελανισμένα), όμως σταδιακά το χρώμα γίνεται ροδαλό. Στα μωρά με σκουρόχρωμη επιδερμίδα εξετάζονται το εσωτερικό της στοματικής κοιλότητας, το λευκό των ματιών και τα πέλματα των ποδιών.

**Παλμός καρδιάς** Οι καρδιακοί παλμοί του μωρού σας πρέπει να είναι πάνω από 100 ανά λεπτό.

**Αναπνοή** Θα πρέπει να είναι δυνατή και κανονική. Αν το μωρό σας κλαίει, σημαίνει ότι είναι.

**Μυϊκός τόνος** Το μωρό σας θα πρέπει να μπορεί να κινεί τα χέρια του και τα πόδια του.

### ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ/ΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΑ

Το μωρό σας θα πρέπει να ανταποκρίνεται στους διάφορους ερεθισμούς, όταν για παράδειγμα το ακουπίζετε με μια πετάτα.

Ένα υγιές μωρό θα αξιολογηθεί με 7 ή και παραπάνω. Ένα μωρό με χαμηλότερη βαθμολογία ίσως χρειάζεται κάποια ώρα για να συνέλθει από τον τοκετό. Αν η βαθμολογία είναι πολύ χαμηλή, πιθανότατα να χρειαστεί άμεση ιατρική φροντίδα.



Ένας απαραίτητος οδηγός που θα συντροφέψει  
όλες τις νέες μητέρες μήνα προς μήνα.

•

Γεμάτο με πρακτικές πληροφορίες  
και αξιόπιστες συμβουλές από επαγγελματίες  
και ειδικούς, περιλαμβάνει λεπτομερείς  
περιγραφές για τη σωματική, συναισθηματική,  
πνευματική και κοινωνική ανάπτυξη του μωρού σας  
κατά το πρώτο έτος της ζωής του.  
Από τη διατροφή και το μπάνιο μέχρι τον ύπνο  
και το παιχνίδι, το βιβλίο αυτό έχει όλα όσα πρέπει  
να γνωρίζετε για να φροντίσετε το μωράκι σας  
και να απολαύσετε κάθε στιγμή μαζί του.

ISBN 978-960-453-658-0



ΚΩΔ. ΜΗΧ. ΣΗΣ: 080022



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.  
ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550  
[www.psichogios.gr](http://www.psichogios.gr) e-mail: [info@psichogios.gr](mailto:info@psichogios.gr)