

Κάτια Κέσλερ

# Το βιβλίο της Μαζμας

Εγκυμοσύνη, τοκετός και οι πρώτοι δέκα μήνες



**Τρία πράγματα μας έχουν μείνει από τον Παράδεισο:  
τ' αστέρια της νύχτας, τα λουλούδια της ημέρας  
και τα μάτια των παιδιών.**

*Δάντης Αλιγκιέρι (Ιταλός ποιητής, 1265 – 1321)*

# Το βιβλίο της Μαζμας



Η εγκυμοσύνη, ο τοκετός και οι μήνες μετά  
όπως τα είδαν η δημοσιογράφος δόκτωρ Κάτια Κέσλερ  
και ο φωτογράφος Πέτερ Πάεχ





## Αγαπητή μέλλουσα μαμά,

υπάρχει τίποτα πιο συναρπαστικό από το να είσαι έγκυος; Χαϊδεύεις έκπληκτη την κοιλιά σου –«Στ' αλήθεια υπάρχει ένας μικρός άνθρωπος εκεί μέσα;»- και μόνο όταν είναι θετικό και το πέμπτο τεστ εγκυμοσύνης αρχίζεις σιγά σιγά να πιστεύεις πως το κορμί σου πράγματι είναι ικανό για κάτι τέτοιο. Έτσι απλά. Λες και το κορμί σου το έκανε αυτό από πάντα. Έπειτα έρχονται οι μήνες της εγκυμοσύνης. Πανέμορφοι, έντονοι μήνες. Γι' αυτούς μιλά τούτο το βιβλίο. Και γι' αυτούς. Μιλά όμως επίσης και για τις στιγμές όπου δεν ηχούν αγγελικές χορωδίες, όταν, λόγου χάρη, ο σύντροφός σου θα θέλει να μεταναστεύσει στη Σιβηρία επειδή οι ορμόνες θα σε έχουν κάνει ένα ανελέητο, κακοδιάθετο και κακότροπο πλάσμα. Μιλά για το πόσο συγκινητικό είναι να νιώθεις τις πρώτες κινήσεις του μωρού – σαν μικρής πεταλούδας, η οποία κάποια στιγμή θα κλωτσάει τόσο πολύ που θα σου ανεβαίνει στο στόμα η πάστα αμυγδάλου. Με συσσωρευμένη γνώση, φωτογραφίες, συμβουλές, μικρά κόλπα, αποσπώμενα ένθετα και προπαντός καλή διάθεση, οι 140 σελίδες του ημερολογίου μιας μέλλουσας μαμάς θα στέκονται στο πλευρό σου κάθε μέρα ως τη γέννα. Και σε 120 επιπλέον σελίδες θα δεις ό,τι δεν υπήρχε ως τώρα σε κανένα άλλο βιβλίο: την κοιλιά της μαμάς μετά – φωτογραφημένη μία, δύο, τρεις ημέρες, μία εβδομάδα, ένα μήνα, δέκα μήνες μετά τη γέννα. Το στήθος κατά το θηλασμό – πριν φορούσες σουτιέν μέγεθος Α, τώρα φοράς C. Επιπλέον, θα βρεις καταπληκτικές πληροφορίες για το θηλασμό, συμβουλές για την «πρώτη φορά μετά», αφίσες που δείχνουν πώς να ξαναποκτήσεις γρήγορα τη φόρμα σου με απλές ασκήσεις. Και, και, και... και τώρα;

Γείρε στην πολυθρόνα σου, χάιδεψε την κοιλιά σου, διάβασε και απόλαυσέ το!

Με τις καλύτερες ευχές





# Περιεχόμενα

1. 1ος μήνας | 1η – 4η εβδομάδα.....8  
Το ταξίδι ξεκινάει: Η γονιμοποίηση  
Τα 10 πρώιμα σημάδια της εγκυμοσύνης  
Τι πρέπει να ξέρω;

2. 2ος μήνας | 5η – 8η εβδομάδα.....18  
Στο έλεος των ορμονών: Κούραση, κρίσεις  
βουλιμίας, συναισθηματικές μεταπτώσεις  
και δερματικά προβλήματα  
Πότε πρέπει να περάσει από ΚΤΕΟ η κοιλιά μου;

3. 3ος μήνας | 9η – 12η εβδομάδα.....32  
Οι κανόνες του παιχνιδιού στην εγκυμοσύνη:  
Τι επιτρέπεται να τρώω και να πίνω;  
Οδηγός διατροφής. Δυσκοιλιότητα

4. 4ος μήνας | 13η – 16η εβδομάδα .....44  
Όλα είναι διαφορετικά: Αδύνατη μνήμη,  
ραγάδες, ευρυαγγείες και κίρσοι  
Μπορώ να βάφω τα μαλλιά μου;

5. 5ος μήνας | 17η – 20ή εβδομάδα .....54  
Απόλαυση και χαλάρωση:  
Μπάνιο, μασάζ, σάουνα, γυμναστική  
Ώρα για σύντομες διακοπές

6. 6ος μήνας | 21η – 24η εβδομάδα .....68  
Επιτρέπεται ό,τι κάνει καλό  
Μανία με την καθαριότητα  
Σεξ: τώρα ακόμα πιο απολαυστικό  
16 καταστάματα με ρούχα εγκυμοσύνης

7. 7ος μήνας | 25η – 28η εβδομάδα .....80  
Μπράβο κοιλιά! Οι δέκα συνηθέστερες  
ενοχλήσεις στην εγκυμοσύνη  
Αναζήτηση μαιάς

8. 8ος μήνας | 29η – 32η εβδομάδα.....94  
Βασική επίπλωση για το δωμάτιο του μωρού  
Πόνος στην πλάτη  
Λίστα ερωτήσεων για το μαιευτήριο. Καισαρική

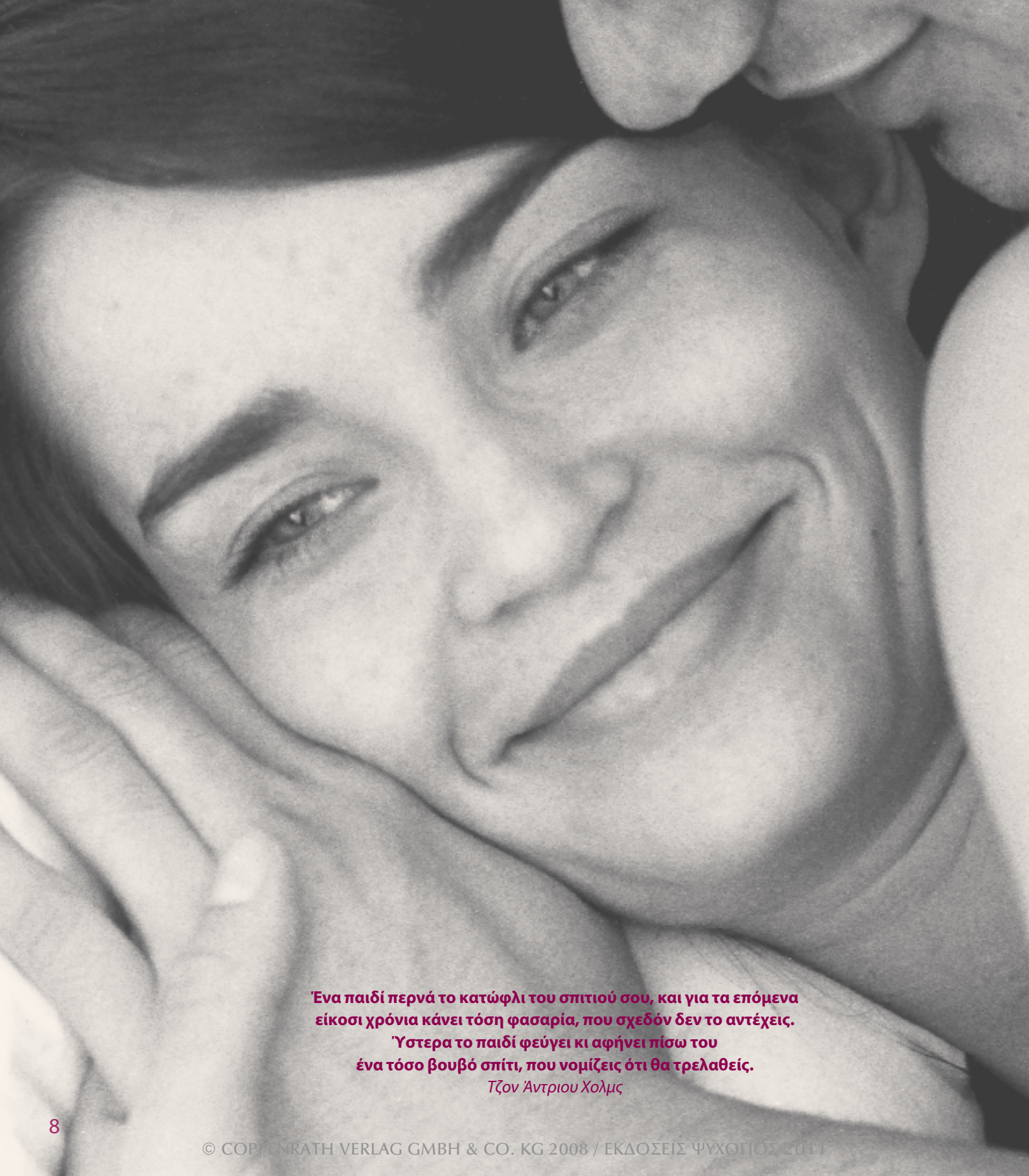
9. 9ος μήνας | 33η – 36η εβδομάδα .....106  
Η νηνεμία πριν από την καταιγίδα:  
Ετοιμάζω τη βαλίτσα  
Εμπέδωση και ωδίνες ψευδούς τοκετού  
Αίμα ομφάλιου λώρου

10. 10ος μήνας | 37η – 40ή εβδομάδα .....116  
Αναμονή: Προετοιμασίες για την κλινική  
Συμβουλές για πιο εύκολο τοκετό  
Γύψινο αναμνηστικό κοιλιάς

11. Η γέννα.....128  
Αρχίζει ο τοκετός!  
Ωδίνες. Μαιευτήριο. Τα στάδια του τοκετού  
Τι βοηθάει στη μείωση του πόνου



12. Η 1η μέρα.....142  
'Ηρθες επιτέλους!  
Λοχεία  
Η διαδικασία της γνωριμίας – Δέσιμο  
Η κοιλιά σου, ένα άδειο κέλυφος
13. Η 2η μέρα.....152  
Γεια, είμαι η μαμά σου!  
Rooming-in. Εξέταση μαστού  
Αίσθημα ντροπής. Το φως κάνει καλό!
14. Η 3η μέρα.....162  
Τι θαύμα είσαι εσύ!  
Επιλόχεια κατάθλιψη  
Παραγωγή γάλακτος και θηλασμός
15. Η 4η μέρα.....174  
Αντίο, κλινική!  
Η ενοχλητική γραφειοκρατία  
Αγορά σουτιέν θηλασμού. Μεταφορά μωρού
16. 1 εβδομάδα μετά.....184  
Εμείς οι δυο έχουμε τώρα το δικό μας ρολόι  
Ρέψιμο και αέρια  
Θηλασμός
17. 4 εβδομάδες μετά.....196  
Μην παραμελείς τον εαυτό σου!  
Τριχόπτωση. Ακράτεια  
Ασκήσεις για να ξαναβρείς τη φόρμα σου  
Το σεξ μετά τον τοκετό
18. 10 εβδομάδες μετά.....206  
Τώρα αρχίζουν τα δύσκολα...  
Διαγνωσμός παιδικών καροτσιών  
Σε κάνει το μωρό να ξεχνάς;  
Άντληση του γάλακτος με θήλαστρο
19. 4 μήνες μετά.....216  
Οικογενειακή συμμορία – Τώρα μπαίνει  
κι ο μπαμπάς στο παιχνίδι  
Εφίδρωση. Πάρτι; Τι είναι αυτό;  
Γιατί η μαμά μπορεί να είναι περήφανη  
για τον εαυτό της
20. 6 μήνες μετά.....226  
Σ' αγαπώ πάρα πολύ! Μωρό και κολύμπι  
Τάισμα. Απογαλακτισμός  
Το μωρό στριγκλίζει διαρκώς
21. 10 μήνες μετά.....236  
Είσαι το φως της ζωής μου  
Ύπνος στο κρεβάτι των γονιών  
Πώς θα κοιμίζεις το μωρό  
Προβλήματα στη σχέση. Κι άλλο μωρό



**Ένα παιδί περνά το κατώφλι του σπιτιού σου, και για τα επόμενα  
είκοσι χρόνια κάνει τόση φασαρία, που σχεδόν δεν το αντέχεις.**

**Ύστερα το παιδί φεύγει κι αφήνει πίσω του  
ένα τόσο βουβό σπίτι, που νομίζεις ότι θα τρελαθείς.**

*Τζον Άντριου Χολμς*





# Η ΟΤΙΘΗ ΠΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΑ ΠΑΝΤΑ

1ος μήνας | 1η – 4η εβδομάδα

---

Το ταξίδι ξεκινάει

Η περίοδος σταματά

Διαφωνίες και σύγχυση: «Δεν υπάρχει κατάλληλη στιγμή για ένα μωρό!»

Τι πρέπει να ξέρω;

Μικρό σαν μπιζέλι



## Το ταξίδι ξεκινάει...

...αλλά όχι με ανακοίνωση από τα μεγάφωνα. Μαμά γίνεσαι αθόρυβα. Στη σάλπιγγά σου ένα ωάριο συναντά ένα σπερματοζώαριο. Και τότε γίνεται σε μικροσκοπική κλίμακα αυτό που εσύ κι ο μπαμπάς κάνατε ήδη σε μεγάλη κλίμακα: η ένωση, το βιολογικό μπικκ μπανγκ. Όταν συμβαίνει αυτό, ίσως δεν είσαι καν ξαπλωμένη στο κρεβάτι, παρά βρίσκεσαι στο μετρό ή στο φούρνο. Μια γυναίκα μπορεί να μείνει έγκυος και από σεξουαλική επαφή που έγινε πέντε μέρες νωρίτερα, διότι τόσες μέρες είναι ικανό να επιζήσει ένα σπερματοζώαριο μέσα στο σώμα σου.



Το ωάριο, ανηφορίζοντας τη σάλπιγγα, θα συναντήσει το σπερματοζώαριο.

### Μωρά σε αριθμούς

134 εκατομμύρια παιδιά έρχονται κάθε χρόνο στον κόσμο – από αυτά, μόνο 100.000 φέρνει ο πελαργός στην Ελλάδα, όπου υπάρχει μείωση των γεννήσεων. Η μέση ηλικία της ελληνίδας μαμάς είναι τα 33 χρόνια και οι στατιστικές δείχνουν ότι προσπαθούσε περίπου έξι μήνες να συλλάβει. Ακόμα και οι γυναίκες που παίρνουν πολλά χρόνια αντισυλληπτικό χάπι ή είναι άνω των 35 ετών, μπορούν να ελπίζουν ότι θα συλλάβουν μέσα σε μισό ή ένα χρόνο. Μετά τα σαράντα, μια γυναίκα χρειάζεται περίπου δύο χρόνια για να συλλάβει.



## Δύο μικρές καρδιές...

Μερικές φορές ο φιλεύσπλαχνος θεός (ή ο γιατρός) είναι ιδιαίτερα καλός μαζί σου και σου χαρίζει την ευτυχία επί δύο: δίδυμα. Μία στις 85 εγκυμονούσες έχει δύο μικρές καρδιές μες στην κοιλιά της, και η τάση είναι αύξουσα. Τους διδύμους τους ξεχωρίζουμε σε μονοζυγωτικούς, που έχουν ολόιδια χαρακτηριστικά (σε αυτή την περίπτωση το ωάριο χωρίζεται στα δύο μετά τη γονιμοποίηση), και σε διζυγωτικούς. Σε αυτή την περίπτωση η μαμά είχε διπλή ωορρηξία (συμβαίνει σε γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας ή μετά από ορμονική θεραπεία). Καθώς το δεύτερο ωάριο μπορεί να κατηφορίσει τη σάλπιγγα δύο μέρες μετά το πρώτο, υπάρχουν σπάνιες περιπτώσεις διζυγωτικών διδύμων που είναι ετεροθαλή αδέρφια. Η ζωνρή μαμά τους έκανε σεξ (με διαφορά ημερών) με δύο διαφορετικούς μπαμπάδες.



Σχεδόν όπως στην πραγματική ζωή: Οι θαυμαστές (πονηροί και λεπτοί) πείθουν το ωάριο (παχύ και στρουμπουλό) ότι ενδιαφέρονται πολύ για την προσωπικότητά του. Στην πραγματικότητα το μόνο που έχουν στο νου τους είναι να μπουν εκεί μέσα!




## Πανεύκοσο, κι όμως τόσο δύσκολο...

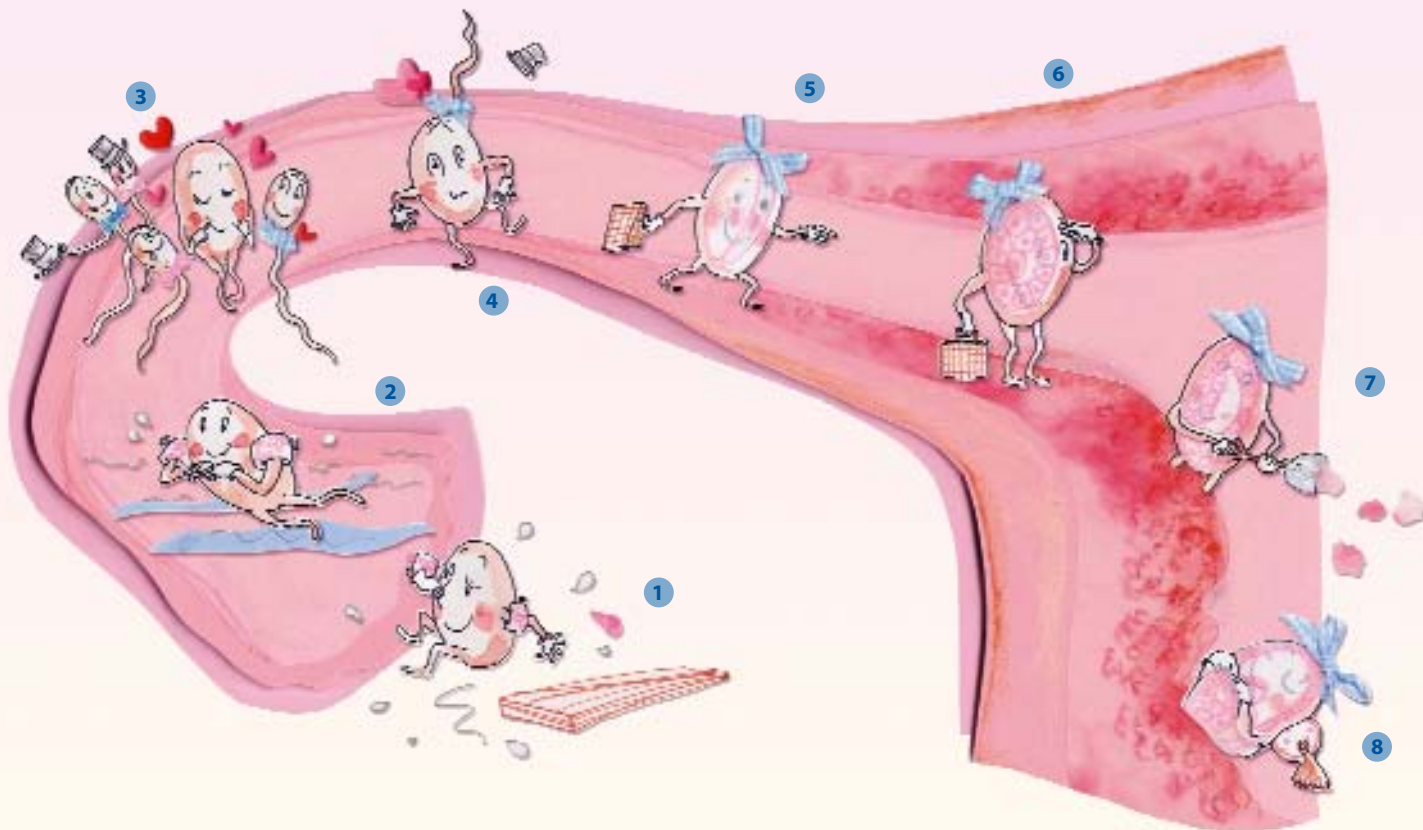
Ενώ σε απογευματινές εκπομπές μένεις έκπληκτη ακούγοντας για γυναίκες που μετά από ερωτική συνεύρεση μίας μόνο βραδιάς γεννούν εξάδυμα, εκατομμύρια άλλα ζευγάρια προσπαθούν μάταια να τεκνοποιήσουν. Κάθε χρόνο γεννιούνται στον κόσμο 250.000 παιδιά με τις μεθόδους της τεχνητής γονιμοποίησης. Παράλληλα με ιατρικούς λόγους, συνυπεύθυνα για την υπογονιμότητα είναι: 1. το στρες – μειώνει περίπου κατά 20% τον αριθμό των ώριμων ωαρίων. 2. το καθημερινό σεξ – μειώνει τον αριθμό και την ποιότητα των σπερματοζωαρίων του μπαμπά. Γι' αυτό, πριν από τη γόνιμη φάση της μαμάς (συνήθως μεταξύ 9ης και 16ης ημέρας του κύκλου) το ζευγάρι πρέπει να είναι εγκρατές – κατόπιν να τα δίνει όλα. Καλές στάσεις είναι η «ιεραποστολική» και η «σκυλίσια» – έρωτας με βάθος. Κατόπιν δεν πηγαίνουμε στην τουαλέτα ούτε κάνουμε ντους, παρά σηκώνουμε ψηλά τον ποπό βάζοντας ένα μαξιλάρι από κάτω.

## 4.500 φορές αλλαγή ηάννας!

Το μωρό σου θα γίνει ένας μικρός άνθρωπος με τα όλα του. Δεν φαντάζεσαι με πόση ευχαρίστηση θα φτύνει πάνω στη λευκή σου μπλούζα. Θα κάνει πιπί στο πρόσωπό σου με ολυμπιακές επιδόσεις. Σύμφωνα με τις στατιστικές, θα του αλλάξεις πάνα 4.500 φορές. Το σπίτι σου θα βρίθει από επιθέματα θηλασμού, λεκέδες από μπανάνα, πιπίλες. Κι όταν μια φίλη απ' τα παλιά σε ρωτήσει «Έχεις όρεξη να πάμε απόψε σινεμά;», θα την κοιτάξεις με τους μαύρους κύκλους σου σαν να θέλεις να την πνίξεις. Είσαι κουρασμένη, εξαντλημένη, διαλυμένη. Το μωρό μεγαλώνει, πράγμα που μπορείς να διαπιστώσεις από τις μουτζούρες και τη σοκολάτα που πλέον στολίζουν και τα μέρη του τοίχου πάνω από το ένα μέτρο. Κάποτε το μικρό γλυκό ζουζούνι θα γεμίσει σπυράκια και θα βγάλει τρίχωμα στην ήβη, επίσης θα σου δηλώσει πόσο ηλίθιο βρίσκει τον τρόπο ζωής σου· κι ότι θα μεταναστεύσει στην Αυστραλία, όπου οι άνθρωποι δεν είναι τόσο κολλημένοι και μικροαστοί. Τα θέλεις όλα αυτά; Κατά θαυμαστό τρόπο ναι. Διότι η φύση αυτή τη στιγμή σε ξεγελάει. Πλημμυρίζει το σώμα σου με ορμόνες μαμάς – αγάπη και μόνο αγάπη.



Στο υπερηχογράφημα ένας τόσο δα κόκκος, αλλά στο μυαλό της μαμάς ήδη ένας ολόκληρος κόσμος – η μέρα δεν της φτάνει για να αναλογιστεί όλα αυτά που τώρα θα αλλάξουν. Σκέψεις, επιθυμίες, όνειρα, ελπίδες – γυρνούν όλα μαζί στο κεφάλι της σαν καρουζέλ.



### Δρομολόγιο ωαρίου

- 1 14 ημέρες μετά την τελευταία περίοδο ένα ωάριο έχει ωριμάσει στην ωοθήκη. Το ωοθυλάκιο που περιβάλλει το ωάριο σπάει και το ωάριο «πηδάει» στη σάλπιγγα. Η θερμοκρασία του σώματος της μαμάς αυξάνεται κατά 0,5 βαθμούς.
- 2 Έως και τέσσερις μέρες μετά, το ωάριο κολυμπά μέσα στη σάλπιγγα, κατευθυνόμενο στη μήτρα, χάρη σε κάτι δισεκατομμύρια μικρές τριχούλες στο τοίχωμα της σάλπιγγας, οι οποίες το ωθούν προς τη σωστή κατεύθυνση.
- 3 Το ωάριο συναντά περί τα 1.000 σπερματοζώαρια – το γενναίο υπόλοιπο μιας εκπερμάτωσης, που αρχικά αποτελούνταν από 400 εκατομμύρια σπερματοζώαρια. (Στις κοιλικές εκκρίσεις, ένας στρατός από αγόρταγα αντισώματα παραμένει τους εισβολείς. Ο τράχηλος, ένα μάτι βελόνας που οδηγεί στη μήτρα, ήταν οχυρωμένος με παχύρρευστη βλέννα.) Αν στη σάλπιγγα δεν έχει φτάσει ακόμα κανένα ωάριο, τα σπερματοζώαρια κολλάνε πάνω στο τοίχωμά της σαν μικρά βαμπίρ και περιμένουν. Μέγιστος χρόνος ζωής: πέντε μέρες. (Ορισμένα προσπερνούν τον προορισμό τους και συνεχίζουν το κολύμπι ως την περιτοναϊκή κοιλότητα.)
- 4 Το βιολογικό μπικ μπανγκ: Το σπερματοζώαριο-νικητής εισέρχεται στο ωάριο. Σ' αυτό το βοηθά η προγεστερόνη, μια ορμόνη της μαμάς – ένα βιολογικό «καφεδάκι» για σπερματοζώαρια, το οποίο τα κάνει δραστήρια και ευκίνητα.
- 5 Το γονιμοποιημένο ωάριο κολυμπά προς τη μήτρα και διαιρείται για πρώτη φορά – κατόπιν, αυτό επαναλαμβάνεται κάθε δώδεκα έως δεκαπέντε ώρες.
- 6 Ακόμα δεν είναι καν μεγαλύτερο από μια τελεία, κι όμως φτάνει την πέμπτη μέρα μετά τη γονιμοποίηση στη μήτρα. Εκεί λοιπόν, το γονιμοποιημένο ωάριο ψάχνει για μια θέση να εγκατασταθεί.
- 7 Εβδομη μέρα μετά τη γονιμοποίηση: Η βλαστοκύστη προσκολλάται στο παχύ, γεμάτο κόμπους ενδομήτριο. (Τώρα η μαμά ίσως έχει ελαφρά αιμορραγία.)
- 8 Ενδέκατη ως δωδέκατη μέρα: Η βλαστοκύστη (τώρα λέγεται έμβρυο) έχει ολοκληρώσει την εμφύτευσή της και έχει συνδεθεί με τα αγγεία της μαμάς. Τώρα η γονιμοποίηση έχει ολοκληρωθεί, ο καινούργιος άνθρωπος μπορεί να αναπτυχθεί ανενόχλητος.



### 10 πρώιμα σημάδια εγκυμοσύνης

1. πρησμένο, ευαίσθητο στήθος
2. ξαφνική απέχθεια για τον καφέ, το αλκοόλ, το τσιγάρο, τις μυρωδιές (κουζίνας)
3. ναυτία, εμετός
4. αδυναμία, ζάλη
5. μικρή αιμορραγία, πόνοι, σκουρόχρωμο κολπικό έκκριμα
6. συχνουρία
7. μεταλλική γεύση στο στόμα
8. βουλιμία
9. κυκλοθυμία
10. νύστα

Οι έξι από τις επτά γυναίκες φυσικούς επιστήμονες που βραβεύτηκαν με Νόμπελ είχαν παιδιά. Η Μαρί Κιουρί ήταν μάλιστα ιδιαίτερα δημιουργική κατά την εγκυμοσύνη και την περίοδο γαλουχίας.

7 Ιανουαρίου  
Έχω ένα προαίσθημα όλων αυτό τον καιρό. Αγόρασα ένα τεστ προς ουτώ ευρώ.

Αύριο είναι Κυριακή. Κανονικά θα πρέπει να μου έρθει η περίοδος. Στήνομαι συνέχεια μπροστά στον μαθρέφτη, με μαξιλάρι κάτω απ' το μπλουζάκι. Προσπατώ να φανταστώ πώς θα είναι. Νομίζω ότι προσδίδει μια κάποια νομγότητα.

8 Ιανουαρίου - αρχά το θράδν  
Σχεδόν δεν την αντέχω άλλο την αγωνία, η καρδιά μου μοντεύει να σπάσει.

Μόλις έμανα το τεστ και το αιούμπησα στην άμρη του νιπτήρα. Τώρα κάθομαι στην κουζίνα και μαπνίζω ένα τσιγάρο. Κι άλλο ένα. Επιτρέπεται αλήθεια; Εντάξει κι αν πάω τώρα στο μπάνιο και δεν υπάρχει δεύτερη γραμμή; Όμως το νιώθω ότι είμαι έγκυος. Είμαι σχεδόν εματό τοις εματό σίγουρη. Δεν έχω ιδέα γιατί. Ενεργοποίησα την αντίστροφη μέτρηση στο μινητό μου, θα περιμένω ένα λεπτό παραπάνω.

Δύο γραμμές. Δύο!!!



Τρέμω, είμαι σομαρισμένη, μου 'ρχεται να ουρλιάξω. Από ευτυχία; Από φόβο; Παρότι το ήξερα!

Θέλω; Μπορώ;

Δεν είμαι ιαθόλου σίγουρη. Έχω έναν κόμπο στο λαιμό.

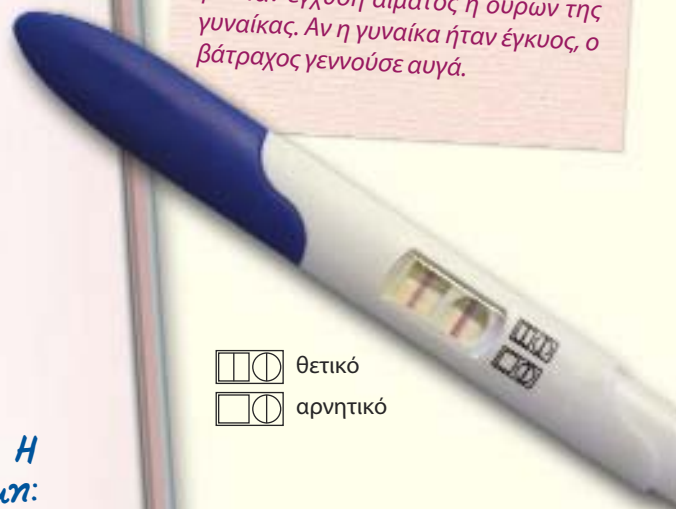
Προσπατώ σαν τρελή να βρω τον μπαμπά. Τζιφος. Πρέπει οπωσδήποτε να το πω σε κάποιον, βρίσκω μια φίλη που δεν έχει παιδιά. Μου δίνει δάρος, «θα τα καταφέρεις!» λέει. Περίεργο, απ' αυτήν δεν το περίμενα ιαθόλου.

9 Ιανουαρίου

Μόλις χύρισα από τη γιατρό μου. Με εξέτασε εσωτερικά με ιαθετήρα διαμοληπιού υπερηχογραφήματος, πάνω στον οποίο ήταν περασμένο ένα προφυλακτικό. Στην οδόνη, μια μικρούτσικη τελεία μέσα σε μια φούσια. Η δοκιμή μου εξαμοηονθεί να λέει «όχι». Δεν είσαι παντρεμένη, η δουλειά σου, το μέλλον, οκ αμάν!

Μα η κοιλιά μου έχει φωνάζει ήδη «ναι». Η αντίδραση του Ντάνιελ ήταν μάλλον γύχραιμη: «Βλέπεις, το ήξερα εγώ!». Νομίζω ότι είναι πολύ περήφανος για τον εαυτό του που τα ιατάφερε τόσο ιαυτά.

Μέχρι τη δεκαετία του '40 χρησιμοποιούνταν ως τεστ εγκυμοσύνης νοτιοαφρικανικοί βάτραχοι, στους οποίους γινόταν έγχυση αίματος ή ούρων της γυναίκας. Αν η γυναίκα ήταν έγκυος, ο βάτραχος γεννούσε αυγά.



θετικό



αρνητικό

# Χίλια δυο μου περνούν Τώρα από το νου...

## Τι πρέπει να κάνω τώρα, να προσέχω υπερβολικά τον εαυτό μου;

Όχι – εδώ ισχύει η φράση «η εγκυμοσύνη δεν είναι ασθένεια». (Δεν είναι τυχαίο που η ανθρωπότητα ανήκει σε ένα άκρως επιτυχημένο είδος με πέντε δισεκατομμύρια εκπροσώπους.) Παρ' όλα αυτά, καλύτερα να ακυρώσεις τη συμμετοχή σου στο ράλι Παρίσι-Ντακάρ, διότι α) τις επόμενες εβδομάδες θα έχεις να παλέψεις με ζαλάδες, ναυτία και νύστα, και β) τα όργανα του μωρού «κτίζονται» μέχρι και τη δέκατη εβδομάδα (ύστερα απλώς μεγαλώνουν) και ως εκ τούτου είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα.

## Πρέπει να πάω αμέσως στο γιατρό;

Μόνο μετά από δύο με τρεις εβδομάδες καθυστέρησης της περιόδου το μωρό είναι εκατό τοις εκατό ορατό ως μικρός παλλόμενος κόκκος. Καμιά μαμά όμως δεν θέλει να περιμένει τόσο πολύ. Εξάλλου, το να γίνει η εξέταση νωρίς έχει και πλεονεκτήματα, καθώς έτσι αποκλείεται γρήγορα μια σαλπινγική εξωμήτρια κύηση (συχνότητα 1 ως 2%). Μια τέτοια κύηση δεν είναι δυνατόν να ολοκληρωθεί και επιπλέον μπορεί να γίνει επικίνδυνη για τη μαμά.

## Τώρα είμαι έγκυος εκατό τοις εκατό;

Όχι, παρακαλώ κλείσε το στόμα σου με τσιρότο και μην αρχίσεις ακόμα τις ζητωκραυγές. Διότι περίπου ένα 15% από τις διαπιστωμένες με υπερηχογράφημα εγκυμοσύνες δεν εξελίσσεται. Μια «βαλβίδα ασφαλείας» της φύσης – στις περιπτώσεις αυτές, το έμβρυο έχει συνήθως χρωμοσωμιακές διαταραχές. Μετά τη δωδέκατη εβδομάδα κύησης οι αποβολές είναι σχετικά σπάνιες, 1 με 2%. Από κει και στο εξής μπορείς να χαρείς με την ψυχή σου.

## Έχω προστασία κατά της ερυθράς;

Πολύ σημαντική ερώτηση! Το 15% όλων των γυναικών σε γόνιμη ηλικία δεν είναι ούτε εμβολιασμένο ούτε μολύνθηκε ποτέ με τον ιό της ερυθράς, δηλαδή δεν έχει αντισώματα. Αν αυτές οι γυναίκες νοσήσουν τις πρώτες οκτώ εβδομάδες της κύησης, υπάρχει η πιθανότητα (σε ποσοστό 60%) το μωρό να παρουσιάσει σοβαρά προβλήματα (εγκεφαλικές βλάβες, κωφότητα). Λοιπόν, τρέξε στο γιατρό αμέσως. Μια εξέταση αίματος θα σου δώσει σιγουριά.

## Πρέπει να αποχωριστώ τη γάτα μου;

Οι γάτες μεταδίδουν μέσω των κοπράνων τους την τοξοπλάσμωση, που οφείλεται σε ένα παράσιτο, το οποίο μπορεί να εντοπιστεί, μεταξύ άλλων, στο καπνιστό λουκάνικο από κιμά καθώς και στο κρέας που δεν έχει ψηθεί καλά. Σε ποσοστό 90%, η μολυσμένη μαμά δεν παρουσιάζει συμπτώματα, στο παιδί όμως το παράσιτο αυτό μπορεί να προκαλέσει βαριές εγκεφαλικές βλάβες. Περίπου το 50% των εγκύων δεν έχουν αντισώματα στο αίμα τους και διατρέχουν τον κίνδυνο να μολυνθούν (ένα τεστ στο γιατρό θα σας δώσει σιγουριά), περίπου ένα 0,2% μολύνεται για πρώτη φορά κατά την εγκυμοσύνη. Έτσι, όταν αδειάζουμε την άμμο της γάτας ή όταν κάνουμε δουλειές στον κήπο πρέπει να φοράμε γάντια, κι επίσης να αποφεύγουμε συγκεκριμένες τροφές (βλ. Οδηγό διατροφής, σελ. 39)

## Χρειάζομαι συγκεκριμένες βιταμίνες;

Ναι. Φολικό οξύ! Φολικό οξύ! Φολικό οξύ! Κατά προτίμηση σε μορφή χαπιών. (Στην Ελλάδα δεν είναι υποχρεωτικός ο εμπλουτισμός των αλεύρων με φολικό οξύ, αντίθετα με τις ΗΠΑ και τον Καναδά.) Αυτή η βιταμίνη της οικογένειας των βιταμινών Β είναι πάρα πολύ σημαντική για τον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό του μωρού.

Οι γυναίκες που θέλουν να αποκτήσουν παιδί καλό είναι να αρχίσουν να παίρνουν φολικό οξύ τρεις μήνες νωρίτερα.







### **Τα κουνούπια, οι μέψοσες και τα ισιμπούρια είναι κύρια πιο επικίνδυνα;**

Τα τσιμπούρια ναι. Περίπου το 20% των τσιμπουριών στην Ελβετία, τη Γαλλία και τη νότια Γερμανία μεταδίδουν τη σπειροχαίτη *Borellia* (κίνδυνος βαριών εγκεφαλικών βλαβών για το μωρό), αλλά ευτυχώς στην Ελλάδα το φαινόμενο είναι πολύ πιο σπάνιο. Πάντως, η μητέρα πρέπει να επισκεφτεί γιατρό αν την τσιμπήσει τσιμπούρι!

### **Οχι, καπνίζω!**

Πρέπει να το κόψεις. Χωρίς δεύτερη σκέψη. Η νικοτίνη βλάπτει πάρα πολύ το μωρό σου. Τα στατιστικά στοιχεία είναι ξεκάθαρα: Τα παιδιά καπνιστριών ζυγίζουν κατά τη γέννησή τους περίπου 200 με 300 γραμμάρια λιγότερο από τα μωρά μη καπνιστριών. Το 14% των πρόωρων γεννήσεων οφείλεται στο κάπνισμα. Μετά τη γέννα, το ρίσκο αιφνίδιου θανάτου του μωρού αυξάνεται κατά 50%. Το σύνδρομο υπερκινητικότητας εμφανίζεται τέσσερις φορές πιο συχνά στα παιδιά γυναικών που κάπνιζαν στην εγκυμοσύνη. Το ασφαλιστικό σου ταμείο θα αναλάβει το κόστος των φαρμάκων που θα χρειαστείς για να κόψεις το κάπνισμα.

### **Βοήθεια, ήπαρ λίγο παραπάνω!**

Ανησυχείς ότι το μωρό μπορεί να βλάφτηκε επειδή το βράδυ που «συνέβη το μοιραίο» είχες κατεβάσει ένα ποτηράκι ή επειδή το διάστημα μετά, ενόσω δεν ήξερες ακόμα ότι είσαι έγκυος, πήρες φάρμακα; Ηρέμησε. Μόνο από τη μέρα που η περιόδός σου παρουσιάζει καθυστέρηση –δηλαδή όταν το γονιμοποιημένο ωάριο έχει πια συνδεθεί με το κυκλοφορικό σου σύστημα– τα πράγματα σοβαρεύουν. Τις προηγούμενες 14 μέρες το ωάριο κολυμπούσε ακόμα στην υγρή νιρβάνα της σάλπιγγας και της μήτρας. Εκτός αυτού, ως τη 17η μέρα μετά τη γονιμοποίηση ισχύει ο νόμος του «όλα ή τίποτα», δηλαδή, αν το γονιμοποιημένο ωάριο υπέστη βλάβη για οποιονδήποτε λόγο, αποβάλλεται σχεδόν πάντα με την επόμενη περίοδο. Μοναδική εξαίρεση αποτελούν οι βλάβες από ακτίνες Χ (ακτινογραφία).

### **Αγόρι ή κορίτσι;**

Για το φύλο ευθύνεται αποκλειστικά ο μπαμπάς, ο οποίος στέλνει θηλυκά χρωμοσώματα Χ και αρσενικά Υ. Τα τελευταία είναι πιο σβέλτα, με αποτέλεσμα στις 100 γεννήσεις κοριτσιών να αντιστοιχούν 105 γεννήσεις αγοριών.

### **Πότε πρέπει να ενημερώσω τον εργοδότη μου;**

Περίπου στο τέλος του πρώτου τριμήνου, εκτός κι αν, λόγω του αντικειμένου της δουλειάς σου, υπάρχει κίνδυνος για το μωρό (π.χ. αίμα, χημικά κ.λπ.), οπότε καλό είναι να ενημερώσεις νωρίτερα. Από τη στιγμή της ενημέρωσης του εργοδότη σου τίθεται σε ισχύ ο νόμος περί προστασίας της μητρότητας (π.χ. όχι εργασία την Κυριακή, όχι νυχτερινές βάρδιες, προστασία από απόλυση).

### **Και πότε θα έρδει το μυράκι;**

Έτσι θα υπολογίσεις την ημερομηνία τοκετού:  
1η μέρα της τελευταίας περιόδου  
+ 280 μέρες =  
Ουάααααα!

**Η μητέρα μου είχε ένα σωρό μελάδες  
μ' εμένα, όμως νομίζω ότι το απολάμβανε.**

*Μαρκ Τουέν*



Γεια σου,  
μικρέ υπεννοικιαστή

2ος μήνας | 5η – 8η εβδομάδα

---

Το σώμα σου, τώρα πια ένα σπίτι για δύο  
Σπυράκια, ναυτία & Σία – Στο έλεος των ορμονών  
Τα συναισθήματα γίνονται τρενάκι του λούνα παρκ  
Πότε πρέπει να περάσει από ΚΤΕΟ η κοιλιά μου;  
Μικρό σαν ρώγα σταφυλιού



## Νύστα

Νιώθεις σαν να πήρες μέρος σε μαραθώνιο, ενώ στο γραφείο καθόσουν όλη την ημέρα; Είναι χαρακτηριστικό των πρώτων εβδομάδων. Πολλές «φρέσκιες» μαμάδες είναι εξαντλημένες, θέλουν μόνο να κοιμούνται, να κοιμούνται, να κοιμούνται. (Την εγκυμονούσα πριγκίπισσα Νταϊάνα την πήρε μια φορά ο ύπνος σε ένα επίσημο γεύμα.) Ο λόγος είναι ότι το σώμα της μαμάς παράγει τώρα πάρα πολλή προγεστερόνη, μια ορμόνη που δρα σαν υπνωτικό χάπι, ρίχνει την πίεση, επιβραδύνει την πέψη, προκαλεί ναυτία. Εκτός αυτού, το έμβρυο μεγαλώνει σε τούτη τη φάση με ιλιγγιώδη ταχύτητα – από το μέγεθος τελείας στο μέγεθος καραμέλας.

Σε όλα αυτά προστίθεται και το γεγονός ότι ο μυελός των οστών παράγει τώρα επιπλέον αίμα (ως το τέλος της εγκυμοσύνης το αίμα θα έχει αυξηθεί κατά 1,3 λίτρα) και η καρδιά της μαμάς πρέπει να δουλεύει με ταχύτερο ρυθμό για να λειτουργεί σωστά ο οργανισμός.

Έχεις λοιπόν πολλούς λόγους να χασμουριέσαι με την ψυχή σου.

## Τα συναισθήματα γίνονται τρενάκι του λούνα παρκ

Όχι! Δεν έχουν όλες οι έγκυες τα κέφια τους όλη την ημέρα. Ακόμη και γυναίκες που προσπαθούσαν πολύ καιρό να συλλάβουν και λογικά θα έπρεπε να πετάνε από ευτυχία, βιώνουν τώρα συναισθηματικές μεταπτώσεις. Ο μπαμπάς ξαναπήρε αυτό το απαίσιο άσπρο ψωμί ενώ ξέρει ότι η μαμά προτιμάει ολικής αλέσεως! Καιρός να αμφισβητηθεί όλη η σχέση. Και γενικά, τι θα γίνει με τη δουλειά; Άσε που έχουμε κλείσει ήδη και τις επόμενες διακοπές! Ταιριάζει ένα παιδί με τον τρόπο ζωής μου; Αγαπητή μαμά, μην είσαι πολύ αυστηρή με τον εαυτό σου! Αυτή τη στιγμή, τα πάντα στο αίμα σου ήρθαν τα πάνω κάτω εξαιτίας του ορμονικού κοκτέιλ προγεστερόνης και οιστρογόνων, που σε κάνει ευερέθιστη, κυκλοθυμική, συχνά κλαψιάρρα. Εκτός αυτού, δεν υπάρχει η τέλεια στιγμή για να μείνεις έγκυος, ένα μωρό ποτέ δεν ταιριάζει με τον τρόπο ζωής σου. Ή, όπως το είπε κάποτε ο Τζον Λένον, «η ζωή είναι αυτό που σου συμβαίνει ενώ σχεδιάζεις πυρετωδώς άλλα πράγματα». Και καλά κάνει.

*Όταν θα κάνεις τις τελευταίες προληπτικές εξετάσεις, μην ξεχάσεις να μιλήσεις με το γιατρό σου ή με τη μαία για τη μελλοντική προφύλαξη. Το θέμα μοιάζει μεν πολύ μακρινό, αλλά είναι γεγονός ότι αρκετές μαμάδες ξαναμένουν έγκυες, χωρίς να το επιθυμούν, λίγο μετά τη γέννα.*

## *Κρίσεις βουλιμίας*

Πολλές γυναίκες στην αρχή της εγκυμοσύνης πεινούν διαρκώς και τρώνε ήδη από τώρα ωσάν το μωρό που κυοφορούν να έχει το ύψος μπασκετμπολίστα, κι ας έχει μόλις το μέγεθος μικρής ρώγας σταφυλιού. Μια φήμη λέει ότι όλες οι μαμάδες έχουν λιγούρα για αγγουράκια τουρσί και άλλα ξινά τρόφιμα. Από επιστημονική άποψη δεν υπάρχουν στοιχεία που να επιβεβαιώνουν κάτι τέτοιο. Επίσης, κάποιοι παράξενοι συνδυασμοί όπως ψωμοτύρι με Nutella δεν είναι χαρακτηριστικοί για τις εγκυμονούσες, μάλλον αποτελούν σημάδι για παραπλανημένους γευστικούς κάλυκες. Καλά νέα για τις μαμάδες που δεν μπορούν να αντισταθούν στα γλυκά μάς έρχονται από τη Φιλανδία. Εκεί μια έρευνα απέδειξε πως οι γυναίκες που κατά την εγκυμοσύνη τρώνε πολλή σοκολάτα έχουν πιο ευτυχισμένα παιδιά. Προσοχή όμως, η αίσθηση της γεύσης στο μωρό (και συνεπώς οι μετέπειτα διατροφικές προτιμήσεις και αδυναμίες του) διαμορφώνεται ήδη από την εποχή που αυτό κολυμπά στο αμνιακό υγρό (βλ. σελ. 36).

μαρισμένη.

ευτυχία;

ρα!

δου σίγουρα.

στο λαιμό.

τρελή να

Τζίφος.

ζε να το πω

ω μια φίλη

ιά. Μου

α τα

ει. Περιερχο,

ο περίμενα

ή τη γιατρό

εσωτερικά

μοηπιμού

ατος, πάνω

περασμένο

μό. Στην

η τελεία

ύμα.

αμοηονθεί

μεν είσαι

δουλειά

ωκ αμάν!

μον έχει

ναι». Η

Ντάνιελ

Ο φούρναρης λίγο αιόμα και θα με  
αναηπρύξει πελάτισσα του μήνα. Αυτή  
τη σιγμή παίρνω τόσο βάρος, που το  
καταλαβαίνω σχεδόν καθημερινά. Ντρέπομαι  
τον Ντάνιελ. Τι βλαμεία! Θέλω να είμαι δέξι,  
και αντ' αυτού το μπλουτζίν δεν με χωράει,  
τα μαλλιά μου δεν κιάδονται, το δέρμα μου  
ανθίζει - δεν αισθάνομαι καλά. «Μα δεν  
είναι και τόσο φοβερό» προσπαθούν όλοι  
να με παρηγορήσουν. Αλλά δεν είμαι  
δα και τυφλή. Ξέρω πολύ καλά ότι αυτή  
τη σιγμή η εμφάνισή μου είναι κάλια.

Νιώθω το στήθος μου σε κάθε βήμα.  
Και το χέρι μου πηχάινει συνέχεια εμεί  
όποτε δεν με βλέπει κανείς. Όποιος δεν  
με γνωρίζει θα νομίζει ότι είμαι ανώμαλη.

Χτες έπιασα τον εαυτό μου να χράφει ονόματα  
για το μωρό: «Λίαμ», «Χάνα»... Όμως από το  
στόμα μου δεν βγαίνει λέξη. Οι άλλες έρμνες είναι  
οι φυσικοί μου εκθροί - να της περάσει δηλαδή  
καμιάς από το νου να δώσει στο μωρό της  
το όνομα που θα δώσω κι εγώ στο δικό μου;

Όταν κάποιος στην τηλεόραση πετάει μια  
παρατήρηση του ενός δευτερολέπτου για την  
εφημεροσύνη, μου 'ρχεται να παραγγείλω το τρίωρο  
βίντεο της εμπομπής. Παντού βλέπω πια γυναίκες  
με παιδιά καροτσάμια. Αυξήθησαν; Έχουμε

καμιά επιδημία; Στο  
κόσμο του τσιχάρου  
κάνω προόδους:

Αρνούνται να πάρω  
παιέτο, και οι φίλες  
μου αρνούνται να μου  
δώσουν τσιχάρο όταν  
τους ζητάω.





# Ναυτία

Η εγκυμοσύνη διευρύνει, αν μη τι άλλο, τους ορίζοντες. Τις επόμενες εβδομάδες θα έχεις την ευκαιρία να θαυμάσεις και να γνωρίσεις από πιο κοντά όλες τις καμπύλες της λεκάνης της τουαλέτας. Το 30% των εγκύων υποφέρει τους τρεις πρώτους μήνες από πρωινή ναυτία και κάνει εμετό. Ορισμένες γυναίκες μάλιστα αρκετές φορές την ημέρα. Άσε που πιθανότατα θα μπορούσες να πιάσεις δουλειά στη συνοριακή φρουρά, μια που οσφραίνεσαι τον καφέ, τα τσιγάρα, τις σωματικές μυρωδιές και το ωμό κρέας σαν εκπαιδευμένος σκύλος (και τότε η ναυτία μπορεί να φτάσει στο ζενίθ). Το αποτέλεσμα είναι ότι πολλές γυναίκες, αντί να πάρουν βάρος, χάνουν κιλά τους τρεις πρώτους μήνες. Να ξέρεις πάντως ότι η ναυτία θεωρείται σημάδι σταθερής εγκυμοσύνης.



## Ιατρική συμβουλή

Οι έγκυες που υποφέρουν από έντονη ναυτία έχουν συχνά αυξημένα επίπεδα της ορμόνης HCG, ίσως και ελαφρύ υπερθυρεοειδισμό. Επίσης, μην πλένεις τα δόντια αμέσως μετά τον εμετό, διότι αφαιρείς την αδαμαντίνη, η οποία έχει διαβρωθεί από τα οξέα του στομαχιού! Συνήθως, η ναυτία περνά μετά τη 12η εβδομάδα.

Δυστυχώς οι καούρες δεν αποτελούν ούτε οίωνό ομορφιάς και εξυπνάδας του μωρού ούτε σημάδι εύκολου τοκετού. Υπομονή, οι καούρες έχουν ημερομηνία λήξεως...



# Και ξαφνικά είσαι έγκυος...

«Καλημέρα» σου λένε η ναυτία



και οι κρίσεις βουλιμίας



κι εσύ,

έκπληκτη με τον εαυτό σου, αναφωνείς:



«Βοήθεια, θα γίνω μαμά!»

Όμως, τι πρέπει να προσέξεις τώρα; Εδώ θα βρεις όλες τις πληροφορίες, τις συμβουλές

και τα κολπάκια! Επιτρέπεται να συνεχίσεις τη γυμναστική;



Να φοράς

τακούνια;



Να βάφεις τα μαλλιά σου;



Πόσο στρογγυλή είσαι τρεις

μέρες πριν από τη γέννα;



Και πώς θα νιώσεις όταν θα αντικρίσεις πρώτη



φορά το μωρό;



Και μετά τη γέννα;



Μα τι είναι αυτό το «baby-blues»;

Πότε αρχίζει η παραγωγή γάλακτος; Γιατί παλιά φορούσες σουτιέν μέγεθος Α



και ξαφνικά φοράς μέγεθος C;



Και προπαντός, γιατί εξακολουθείς να φαίνεσαι

έγκυος;



Ερωτήσεις επί ερωτήσεων... Όλες τις απαντήσεις θα τις βρεις σε αυτό

το βιβλίο της μαμάς. Ο ιδιαίτερος σύμβουλος, που θα σε συνοδεύει δέκα μήνες ΠΡΙΝ

αλλά και δέκα μήνες ΜΕΤΑ τον τοκετό.

ISBN 978-960-453-819-5



9 789604 538195

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 08398



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**

ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550

www.psichogios.gr ✉ e-mail: info@psychogios.gr