

Το μικρό βιβλίο  
**αυτοφροντίδας**  
της  
**μέλλουσας μαμάς**



Beccy Hands  
Alexis Stickland

Μετάφραση  
Χριστίνα Βαρλάμη, Κατερίνα Γουλέτη

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ



Το μικρό βιβλίο  
**αυτοφροντίδας**  
της  
**μέλλουσας μαμάς**

Beccy Hands  
Alexis Stickland

Μετάφραση  
Χριστίνα Βαρλάμη, Κατερίνα Γουλέπη

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

# ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Πρώτη έκδοση Μάρτιος 2025

Τίτλος πρωτοτύπου Beccy Hands and Alexis Stickland, *The Little Book of Self-care for Mums-To-Be*, Vermilion, 2020

Διεύθυνση εκδοτικού Samantha Jackson

Εκδοτική επιμέλεια Laura Herring

Σχεδιασμός Laura Liggins και Nikki Dupin, Studio nic&λου

Εικονογράφηση Kay Train

Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης Μαρία Γονιδάκη

Διόρθωση τυπογραφικών δοκιμών Μαρία Παναγοπούλου

Σελιδοποίηση Μαριολένη Αντύπα

Προσαρμογή μακέτας εξωφύλλου Γιώτα Αλεξάνδρου

© 2020, Beccy Hands and Alexis Stickland (για το κείμενο)

© 2020, Kay Train (για την εικονογράφηση)

© 2024, Εκδόσεις **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ** (για την ελληνική γλώσσα)

First published as THE LITTLE BOOK OF SELF-CARE FOR MUMS-TO-BE in 2020 by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part of the Penguin Random House group of companies.

ISBN 978-618-03-4360-1

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84360

Κ.Ε.Π. 6164, Κ.Π. 21274

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

## Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα, τηλ.: 211 3003500

metaixmio.gr • metaixmio@metaixmio.gr

## Κεντρική Διεύθυνση

Ασκληπιάδου 18, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3647433

## Βιβλιοπωλεία ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

• Ασκληπιάδου 18, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3647433

• Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα, τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

.....  
Οι πληροφορίες σε αυτό το βιβλίο προτείνονται ως γενική καθοδήγηση σε σχέση με εξειδικευμένα θέματα. Δεν έχουν σκοπό να υποκαταστήσουν ιατρικές, υγειονομικές ή φαρμακευτικές συμβουλές ή άλλες επαγγελματικές συμβουλές, ούτε μπορείτε να βασιστείτε αποκλειστικά σε αυτές τις πληροφορίες αντί των ανωτέρω συμβουλών που παρέχονται σε συγκεκριμένες συνθήκες και συγκεκριμένα μέρη. Συμβουλευτείτε τον γενικό ή οικογενειακό σας ιατρό πριν αλλάξετε, διακόψετε ή ξεκινήσετε κάποια φαρμακευτική αγωγή. Οι συγγραφείς γνωρίζουν ότι όλες οι παρεχόμενες πληροφορίες είναι ακριβείς και ενημερωμένες έως τον Μάρτιο του 2020. Οι πρακτικές, οι νόμοι και οι κανονισμοί αλλάζουν και οι αναγνώστες/τριες οφείλουν να λαμβάνουν ενημερωμένες επαγγελματικές συμβουλές σχετικά με τα ανωτέρω ζητήματα. Οι συγγραφείς και οι εκδότες αποποιούνται, όσο επιτρέπεται από τη νομοθεσία, οποιαδήποτε ευθύνη που προκύπτει άμεσα ή έμμεσα από τη χρήση ή κακή χρήση των πληροφοριών που περιέχονται στο παρόν βιβλίο.

# Περιεχόμενα

♥ Η περιπέτειά σας ξεκινά!	4
♥ Θα γίνουμε γονείς – Το πρώτο τρίμηνο	6
♥ Στα μέσα αυτής της μαγικής διαδρομής – Το δεύτερο τρίμηνο	58
♥ Η τελική ευθεία – Το τρίτο τρίμηνο	110
♥ Η στιγμή που περιμένετε – Η γέννα	174
♥ Και κάτι τελευταίο...	220
♥ Πηγές	222
♥ Ευχαριστίες	223



# Η περιπέτειά σας ξεκινά!

Συγχαρητήρια! Ξεκινά μία από τις πιο σημαντικές περιπέτειες της ζωής σας. Η εγκυμοσύνη είναι πράγματι μια περίοδος εκπληκτική, μαγική και συναρπαστική. Το γεγονός ότι μπορείτε να μεγαλώσετε μέσα σας ένα ανθρώπινο πλάσμα, να το γεν-

νήσετε και στη συνέχεια να το φροντίσετε εξακολουθεί να μας συναρπάζει, ακόμα και έπειτα από τόσα χρόνια. Η εγκυμοσύνη είναι ένα δώρο και γνωρίζουμε καλά ότι κάποιοι κατέβαλαν τεράστια προσπάθεια για να τα καταφέρουν καθιστώντας αυτή την εμπειρία ακόμα πιο θαυμαστή και συναισθηματικά φορτισμένη.

Γνωρίζουμε, επίσης, ότι ίσως νιώσετε πως πασχίζετε να αντιμετωπίσετε όλες τις προκλήσεις, ενδεχομένως να αισθανθείτε ευάλωτες και κάποιες φορές ακόμα και να γονατίσετε από την εξάντληση. Μοιάζει με τρενάκι του λούνα παρκ και όλα τα συναισθήματά σας είναι απολύτως δικαιολογημένα. Από την πρωινή ναυτία (εσφαλμένη επιλογή επιθέτου, καθώς συχνά διαρκεί ακόμα και όλη την ημέρα) και τους ορμονικούς πονοκεφάλους μέχρι το πρήξιμο σε πόδια και αστραγάλους και τους κισούς σε απίθανα σημεία, έχουμε δει σχεδόν τα πάντα. Όχι, δεν χρειάζεται να ανεχτείτε τις καούρες, ναι, μπορείτε να κάνετε κάτι για τον πυελικό πόνο και, ναι, μπορείτε να κάνετε κάτι για να απαλλαγείτε από αυτές τις ενοχλητικές αιμορροΐδες μία ώρα αργότερα.

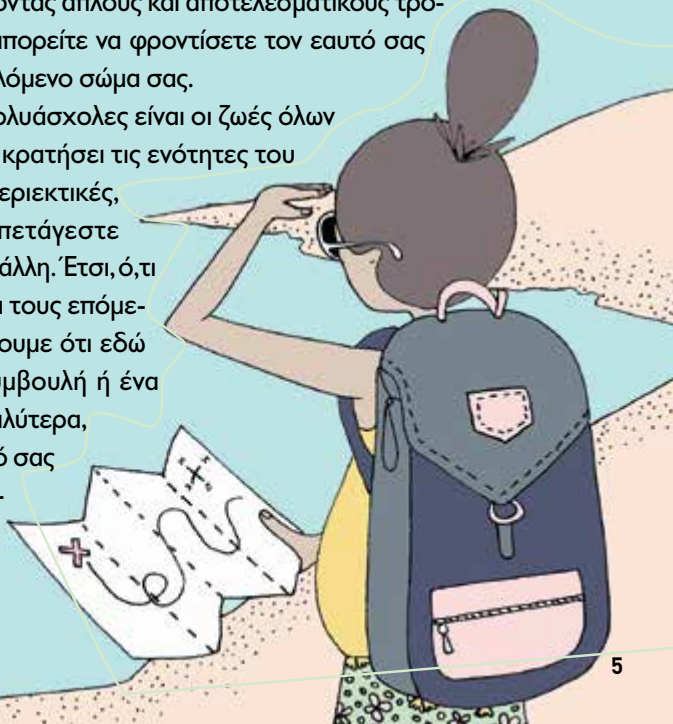
Παρατηρούμε μεγάλη διαφορά, όταν μια γυναίκα φροντίζει τον εαυτό της, όταν βοηθά το υπέροχο σώμα της καθώς αυτό αλλάζει, όταν δίνει στον εαυτό της χρόνο να ξεκουραστεί και βρίσκει την υποστήριξη που χρειάζεται. Αλλά για να μπορέσουμε να φροντίσουμε τον εαυτό μας, πρέπει πρώτα να κατανοήσουμε τους λόγους που συμβαίνουν όλα αυτά και να δούμε τι ακριβώς μπορούμε να κάνουμε. Εξάλλου, δεν γνωρίζουμε κάτι εκ των προτέρων μέχρι να το μάθουμε, σωστά; Γεμίσαμε αυτό το βιβλίο με όσες περισσότερες μικρές συμβουλές και κόλπα καταφέραμε

να χωρέσουμε, για να σας δώσουμε μερικές εύκολες και ανέξοδες ιδέες για το πώς να υποστηρίξετε καλύτερα το σώμα σας κατά τη διάρκεια των τριών τριμήνων, καθώς αυτό θα προσαρμόζεται για να καλύψει την κάθε ανάγκη του μικρού σας. Συχνά, οι καλύτερες θεραπείες βρίσκονται στα ντουλάπια της κουζίνας μας και θέλουμε να σας δείξουμε πώς μπορείτε να τις αξιοποιήσετε καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας.

Είχαμε τη μεγάλη τιμή να εκπαιδευτούμε στο εξωτερικό, σε πολιτισμούς όπου οι γυναίκες γίνονται αντικείμενα φροντίδας και λατρείας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του τοκετού (ακόμα και έπειτα από αυτόν). Βλέποντας τον αντίκτυπο που έχει αυτό στη σωματική και ψυχική τους ευεξία, θέλαμε να δημιουργήσουμε ένα βιβλίο που θα φέρει λίγη από αυτή τη γνώση στα χέρια σας.

Μην ξεχνάτε ότι κάθε εγκυμοσύνη είναι μοναδική, οπότε, ακόμα κι αν αυτό δεν είναι το πρώτο σας μωρό, αυτό το βιβλίο θα είναι εξίσου πολύτιμο τόσο για εσάς όσο και για κάποια που θα γίνει μαμά για πρώτη φορά. Θέλουμε να σας στηρίξουμε σε κάθε σας ανησυχία ή σύμπτωμα που μπορεί να αντιμετωπίζετε, προτείνοντας απλούς και αποτελεσματικούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να φροντίσετε τον εαυτό σας και το διαρκώς μεταβαλλόμενο σώμα σας.

Γνωρίζουμε πόσο πολυάσχολες είναι οι ζωές όλων μας και γι' αυτό έχουμε κρατήσει τις ενότητες του βιβλίου σύντομες και περιεκτικές, ώστε να μπορείτε να πετάγεστε εύκολα από τη μια στην άλλη. Έτσι, ό,τι και αν σας απασχολήσει τους επόμενους εννέα μήνες, ελπίζουμε ότι εδώ θα βρείτε μια μικρή συμβουλή ή ένα κόλπο για να νιώσετε καλύτερα, να φροντίσετε τον εαυτό σας και να βιώσετε στο έπακρο αυτή τη μεγαλειώδη εμπειρία!



The background is a solid light pink color, decorated with a repeating pattern of pregnancy test sticks. Each stick is white with a red cap and a small window showing two red lines, indicating a positive result. The sticks are scattered across the page at various angles.

**Θα γίνουμε  
γονείς**

The background of the entire page is a solid light pink color. Scattered across this background are numerous white pregnancy test strips, each with a red cap and a small window showing two lines. The strips are oriented in various directions, creating a pattern around the central text.

# Το πρώτο τρίμηνο

Θερμά συγχαρητήρια! Μεγαλώνετε μέσα σας το δικό σας ανθρωπάκι και αυτό είναι συναρπαστικό! Ακόμα και έπειτα από τόσα χρόνια συνεργασίας με έγκυες γυναίκες, η είδηση ότι ένα μωρό βρίσκεται καθ' οδόν παραμένει το ίδιο μαγική. Οι πρώτες δώδεκα εβδομάδες της εγκυμοσύνης σας είναι μια απίστευτη περίοδος επεξεργασίας της μεγάλης είδησης και προσαρμογής στις πνευματικές και σωματικές σας αλλαγές. Είστε καταπληκτικές. Αυτούς τους μήνες η ανάπτυξη του μωρού (ή των μωρών) σας είναι ραγδαία! Είναι συναρπαστικό να σκέφτεστε ότι, παρόλο που το μικράκι σας μπορεί να φτάσει σε μέγεθος όσο ένα λεμόνι μέχρι το τέλος του πρώτου τριμήνου, το μεγαλύτερο μέρος της ανάπτυξής του θα έχει πραγματοποιηθεί και μπορεί ήδη να παρατηρείτε κάποιες αλλαγές.

Με όλα αυτά που συμβαίνουν, είναι αναμενόμενο να αισθάνεστε σωματική εξάντληση, συναισθηματική φόρτιση και ναυτία κατά τη διάρκεια αυτών των πρώτων εβδομάδων. Το να αφιερώνετε χρόνο και να καταβάλλετε συνειδητή προσπάθεια για να φροντίσετε τον εαυτό σας δεν είναι εγωκεντρικό, αλλά αναγκαίο, που θα σας ωφελήσει πάρα πολύ, όχι μόνο τώρα, αλλά και μακροπρόθεσμα. Όπως πολλές μέλλουσες μητέρες, μπορεί και εσείς να έχετε επιλέξει να κρατήσετε προς το παρόν τα νέα για τον εαυτό σας, που σημαίνει ότι πιθανότατα είναι πολύ λίγοι οι άνθρωποι που το γνωρίζουν, για να σας προσφέρουν καθοδήγηση ή μια επιπλέον δόση φροντίδας και υποστήριξης. Σε αυτό το σημείο ερχόμαστε εμείς!

Δεν θέλουμε να αισθανθείτε μόνες ούτε τώρα ούτε κάποια άλλη στιγμή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας, γι' αυτό ξεφυλλίστε αυτές τις σελίδες για μια γρήγορη και καθησυχαστική συμβουλή και πρακτικές ιδέες που θα σας βοηθήσουν να νιώσετε όσο το δυνατόν πιο άνετα στη διάρκεια του πρώτου τριμήνου.

Κοιτάτε για ώρα το θετικό τεστ εγκυμοσύνης και αναρωτιέστε αν αυτό είναι φυσιολογικό. Μην ανησυχείτε



καθόλου! Οι περισσότεροι μέλλοντες γονείς αναφέρουν ότι τους πήρε αρκετή ώρα για να «κωνέψουν» το νέο της εγκυμοσύνης που μόλις επιβεβαιώθηκε.

Επομένως, μην εκπλαγείτε αν αισθανθείτε αρχικά λίγο σοκαρισμένες και μπερδεμένες, ακόμα και αν αυτό ήταν κάτι που σχεδιάζατε καιρό. Σε αυτό το πρώιμο στάδιο, το γεγονός ότι αυτές οι δύο μπλε γραμμές πρόκειται να μεταμορφωθούν τους επόμενους εννέα μήνες σε ένα μικροσκοπικό χαριτωμένο μωράκι είναι ακόμα κάτι τόσο αόριστο για εσάς, που είναι απολύτως κατανοητό τα εγκεφαλικά σας κύτταρα να δυσκολεύονται να επεξεργαστούν τα νέα. Η εγκυμοσύνη, η γέννα και η μητρότητα πιθανό σας απασχολούν πολύ αυτή τη στιγμή. Ίσως, μάλιστα, αισθάνεστε φόβο γι' αυτό το μεγάλο άγνωστο ταξίδι που ξεκινά, ενώ την ίδια στιγμή ανυπομονείτε να ζήσετε την περιπέτεια της μητρότητας. Επομένως ας ξεκινήσουμε δυναμικά!



#### ΝΑ ΤΟ ΠΩ Ή ΝΑ ΜΗΝ ΤΟ ΠΩ;

Το πώς και πότε θα μοιραστείτε τα νέα με τους φίλους, την οικογένεια και τους συναδέλφους σας είναι μια πολύ προσωπική απόφαση. Πολλές γυναίκες λένε ότι, επειδή είναι λίγο προληπτικές, προτιμούν να ανακοινώσουν τα νέα μόλις κάνουν τον υπέρηχο στις δώδεκα εβδομάδες. Κάποιες επιλέγουν να το πουν σε λίγους και εκλεκτούς, για εκείνες, ανθρώπους, ενώ άλλες συζητούν ανοιχτά και με χαρά για την εγκυμοσύνη τους από την πρώτη ημέρα που το μαθαίνουν. Ό,τι κι αν αποφασίσετε να κάνετε, θα ήταν χρήσιμο να σκεφτείτε πώς αισθάνεστε εσείς σωματικά και ψυχικά και αν θα σας έκανε καλό να έχετε κοντά σας κάποιους δικούς σας ανθρώπους που θα σας στηρίξουν, καθώς θα βιώνετε τα σκαμπανεβάσματα του πρώτου τριμήνου.



## Τι συμβαίνει;

Μπορεί να είναι δύσκολο αυτές τις πρώτες μέρες να καταλάβετε τι ακριβώς συμβαίνει στο παρασκήνιο, γιατί εξωτερικά οι αλλαγές είναι ανεπαίσθητες. Στο εσωτερικό, ωστόσο, τα πράγματα είναι εντελώς διαφορετικά. Ολόκληρο το σώμα σας λειτουργεί εντατικά, για να σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε το πρώτο τρίμηνο.

### Ορμόνες

Μερικές από τις πιο σημαντικές αλλαγές στο πρώτο τρίμηνο οφείλονται στην τεράστια αύξηση των ορμονών της εγκυμοσύνης, δηλαδή τα οιστρογόνα και την προγεστερόνη, που «διατρέχουν» το σώμα σας. Αυτή η ταχεία αύξηση των οιστρογόνων είναι υπεύθυνη για την αδιαθεσία και την κόπωση που νιώθουν πολλές γυναίκες τις πρώτες εβδομάδες. Τα καλά νέα, βέβαια, είναι ότι, χάρη στα υψηλότερα επίπεδα προγεστερόνης, ορισμένες γυναίκες αποκτούν στην πορεία μια «λάμψη», πυκνά μαλλιά και υγιή νύχια. Η αλλαγή στα επίπεδα των ορμονών μπορεί να προκαλέσει και άλλα συμπτώματα, όπως:

- συχνουρία
- ευαισθησία στο στήθος: μειώστε την ενόχληση φορώντας έναν άνετο στηθόδεσμο που προσαρμόζεται καλά και αποφύγετε εκείνους με μπανέλες, καθώς μπορεί να ασκήσουν υπερβολική πίεση στο ευαίσθητο δέρμα σας
- δυσπεψία
- αυξημένες λεπτόρρευστες κοιλιακές εκκρίσεις
- ορμονικούς πονοκεφάλους
- διαταραχές ύπνου
- έντονη αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης
- μεταλλική γεύση στο στόμα
- ωχρο δέρμα με κηλίδες

Καταλαβαίνετε, λοιπόν, ότι είναι απολύτως φυσιολογικό να βιώνετε αλλαγές στη διάθεση και να αισθάνεστε πιο ευσυγκίνητη από το συνηθισμένο. Ορισμένες γυναίκες ανέχονται λίγο πιο εύκολα αυτά τα συμπτώ-

ματα, όταν κατανοήσουν πόσο σημαντικοί και θετικοί είναι οι λόγοι που κρύβονται πίσω από αυτές τις ξαφνικές και έντονες ορμονικές αλλαγές.

#### ΟΙΣΤΡΟΓΟΝΑ

- Αυξάνουν την απαραίτητη κυκλοφορία και ροή του αίματος στη μήτρα σας
- Βοηθούν στην ανάπτυξη και διατήρηση του βλεννογόνου της μήτρας σας
- Βοηθούν στην ανάπτυξη του μωρού σας
- Συμβάλλουν στη μεταφορά θρεπτικών συστατικών στο έμβρυο

#### ΠΡΟΓΕΣΤΕΡΟΝΗ

- Βοηθά στη χαλάρωση των συνδέσμων και των αρθρώσεων
- Αλλάζει την εσωτερική διάταξη των οργάνων στο σώμα σας και του όγκου τους – για παράδειγμα, η μήτρα, που έχει το μέγεθος ενός μικρού αχλαδιού, καταλήγει να έχει το μέγεθος ενός μεγάλου καρπουζιού
- Βοηθά στην πρόληψη των συσπάσεων της μήτρας μέχρι τον τοκετό
- Εμποδίζει την εδραίωση της γαλουχίας μέχρι τον τοκετό

Καθώς διανύετε το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, το μωρό σας, επίσης με ταχείς ρυθμούς, αυξάνεται σε μέγεθος και αναπτύσσεται. Το σώμα σας εργάζεται πολύ σκληρά, για να δημιουργήσει και να διατηρήσει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον φροντίδας για το μικρό σας, με ελάχιστα συνειδητή προσπάθεια από μέρος σας. Μέσα σε λίγους μήνες, το έμβρυο μέσα σας θα έχει μετατραπεί από κύτταρο, που μόλις και μετά βίας ανιχνεύεται, σε μωρό, αναγνωρίσιμο ακόμα και μέσα από έναν υπέρηχο. Ο εγκέφαλος και ο νωτιαίος μυελός του έχουν ήδη αναπτυχθεί και διευρυνθεί, και ο ήχος της καρδιάς του αλλάζει σε ένταση – γίνεται φτερούγισμα και έπειτα ένας δυνατός χτύπος. Σχηματίζονται τα γεννητικά του όργανα και έχουν ήδη σχηματιστεί τα πόδια του, τα χέρια του και τα δάχτυλά του. Είναι συγκλονιστικό!

**ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:** Κάθε γυναίκα και κάθε εγκυμοσύνη είναι διαφορετική. Το πόσο έντονα βιώνετε τα συμπτώματα της εγκυμοσύνης και πώς θα προσαρμοστείτε στις σωματικές και ψυχικές αλλαγές είναι κάτι τόσο μοναδικό όσο και εσείς.





## Κούραση άνευ προηγουμένου

Γιατί αισθάνομαι τόσο κουρασμένη; Λοιπόν, πρώτα, ας θυμηθούμε τι συμβαίνει: εκτός από τη ραγδαία αύξηση των ορμονών και το γεγονός ότι σιγά σιγά μεγαλώνει μέσα σας ένα ανθρώπινο ον, καλείστε επίσης να χρησιμοποιήσετε όλα τα αποθέματα ενέργειας που έχετε, για να δημιουργήσετε μια μηχανή «υποστήριξης ζωής» για αυτό το μωρό, συμπεριλαμβανομένης και της δημιουργίας ενός ολόκληρου οργάνου από το μηδέν, που, φυσικά, δεν είναι άλλο από τον πλακούντα σας!

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι πράγματι σημαντικό να ακούτε το σώμα σας και να επιτρέπετε στον εαυτό σας να ξεκουράζεται όσο το δυνατόν περισσότερο κατά το πρώτο τρίμηνο. Ευτυχώς, η κούραση θα

έχει υποχωρήσει μέχρι το δεύτερο τρίμηνο, όταν ο πλακούντας σας θα έχει σχηματιστεί πλήρως και οι ορμόνες σας θα έχουν για λίγο καταλαγιάσει. Ωστόσο, να είστε προετοιμασμένες ότι αυτή η κούραση μπορεί να επανέλθει γύρω στο τρίτο τρίμηνο, καθώς το μωρό σας θα μεγαλώνει γρήγορα, οι ορμόνες σας θα αλλάξουν και πάλι και θα νιώθετε βαριά από το βάρος του μωρού. Ξέρουμε ότι αυτό ακούγεται δύσκολο, αλλά πιστέψτε μας, αξίζει τον κόπο. Εν τω μεταξύ, διαβάστε παρακάτω μερικούς τρόπους, για να βοηθήσετε τον εαυτό σας όσο διαρκεί η κόπωση του πρώτου τριμήνου.

### **Ξεκούραση**

Ακούγεται απλό, αλλά πόσες από εμάς ξεκουραζόμαστε όταν το έχουμε ανάγκη; Προγραμματίστε ώρες ξεκούρασης. Βάλτε στο πρόγραμμά σας κάποια βράδια που μπορείτε να πέσετε για ύπνο νωρίς ή τουλάχιστον να ξαπλώσετε στον καναπέ με τα πόδια ψηλά. Αν πιέζετε τον εαυτό σας ή αν νιώθετε ότι τεντωθείτε, θυμηθείτε όλα όσα συμβαίνουν μέσα σας αυτή την περίοδο, χαλαρώστε και επιβραβεύστε τον εαυτό σας με λίγη ξεκούραση, ώστε να μπορεί να κάνει σωστά τη δουλειά του.

Αν διανύετε αυτό το ταξίδι μόνες σας, τώρα είναι μια καλή στιγμή να ζητήσετε βοήθεια, για να έχετε χρόνο να ξεκουράζεστε, έως ότου αυτές οι ορμόνες ηρεμήσουν λίγο και νιώσετε πιο καλά.

### **Κοιμηθείτε καλά το βράδυ**

Ορισμένες έγκυες μπορούν να κοιμηθούν πανεύκολα, ενώ άλλες, παρά την εξάντλησή τους, δυσκολεύονται υπερβολικά. Η αϋπνία κατά την εγκυμοσύνη θεωρείται πως οφείλεται στις ορμόνες (και πάλι), αλλά μπορεί επίσης να συνδέεται και με το άγχος, ένα πολύ συχνό αίσθημα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Ρίξτε μια ματιά στις σελίδες 80-84, όπου θα βρείτε συμβουλές για έναν ύπνο καλύτερο σε διάρκεια και ποιότητα.



## Βγείτε έξω

Ο καθαρός αέρας και η ήπια άσκηση μπορούν να μας δώσουν ενέργεια. Μας ρωτούν συχνά για το ποια μορφή άσκησης είναι ασφαλής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Στις σελίδες 37-38 μπορείτε να διαβάσετε τις συμβουλές και τις προτάσεις μας.



## Σωστή διατροφή και ενυδάτωση

Αναφερόμαστε λεπτομερέστερα στο θρεπτικό φαγητό κατά την εγκυμοσύνη στις σελίδες 28-36, αλλά εδώ σημειώνονται οι βασικές συμβουλές μας, για το τι πρέπει να τρώμε και να πίνουμε, ώστε να αντιμετωπίσουμε την κούραση.



- Αποφύγετε τα ροφήματα με καφεΐνη και τις τροφές με πολλά λιπαρά και ζάχαρη. Παρόλο που συχνά μπαίνουμε στον πειρασμό να τα καταναλώσουμε όταν είμαστε κουρασμένες, η ενέργεια που μας δίνουν είναι παροδική και μπορεί στη συνέχεια να νιώσουμε περισσότερο κουρασμένες.
- Προτιμήστε τις πρωτεΐνες και τους υδατάνθρακες, και τις τροφές βραδείας απελευθέρωσης ενέργειας, όπως μπανάνες, λιπαρά ψάρια (σολομός, σαρδέλες, σκουμπρί και ρέγγα – όχι περισσότερες από δύο μερίδες την εβδομάδα), καστανό ρύζι, γλυκοπατάτες, αυγά, μήλα και μαύρη σοκολάτα.



- Είναι σημαντικό να διατηρήσετε τα αποθέματα σιδήρου σας σε υψηλά επίπεδα κατά την εγκυμοσύνη. Γι' αυτό, αυξήστε την πρόσληψη τροφών πλούσιων σε σίδηρο. Σίδηρο περιέχουν το κρέας, το ψάρι, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα φασόλια, οι φακές, τα δαμάσκηνα και τα βερίκοκα.

- Μείνετε ενυδατωμένες. Η αφυδάτωση σας φέρνει κόπωση και υποτονικότητα, γι' αυτό φροντίστε να πίνετε αρκετά υγρά.



## Ζητήστε βοήθεια

Πρέπει να ζητήσετε βοήθεια. Αν είστε τόσο κουρασμένες που δεν μπορείτε να εργαστείτε ή να φροντίσετε τα παιδιά σας, τότε ζητήστε από φίλους ή μέλη της οικογένειας να σας βοηθήσουν. Θα είναι τιμή για εκείνους να στηρίξουν μια μέλλουσα μητέρα στο ταξίδι της εγκυμοσύνης της και ευτυχείς να βοηθήσουν.

Εάν η κούραση δεν υποχωρήσει μέχρι το δεύτερο τρίμηνο και εξακολουθείτε να αισθάνεστε εξαντλημένη, μιλήστε με τη γιατρό σας, καθώς μπορεί να σας ζητήσει να κάνετε αιματολογικές εξετάσεις για τυχόν χαμηλά επίπεδα σιδήρου.

## Σημεία πίεσης

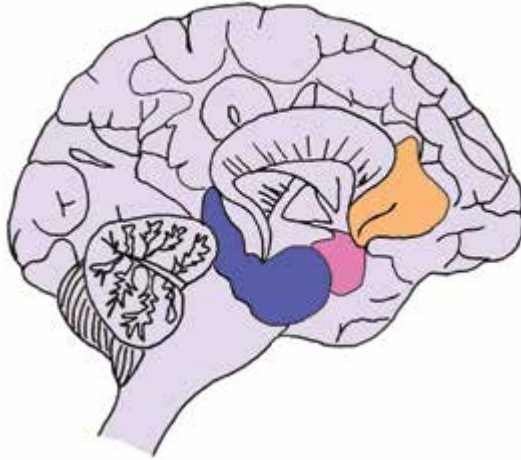
Η πιεσοθεραπεία είναι μια μορφή εναλλακτικής θεραπείας, κατά την οποία η πίεση που ασκείται από τα δάχτυλα διεγείρει συγκεκριμένα σημεία του σώματος. Το DU20 (Bai Hui) είναι ένα υπέροχο σημείο άσκησης πίεσης για την τόνωση της ενέργειας. Για να δουλέψετε το σημείο:

1. Τοποθετήστε και τους δύο αντίχειρές σας πίσω από τα αυτιά σας, με τις παλάμες στραμμένες προς τα εμπρός και τα δάχτυλά σας να δείχνουν προς τα πάνω (όπως είναι τα αυτιά του λαγού).

2. Τώρα, πλησιάστε τους δείκτες σας πάνω από το κεφάλι σας, ώσπου να συναντηθούν. Το DU20 θα πρέπει να βρίσκεται στο τριχωτό της κεφαλής κάτω από το σημείο όπου συναντιούνται τα δάχτυλα. Πιέστε γύρω γύρω και θα βρείτε ένα σημείο στο κεφάλι πιο ευαίσθητο από τα υπόλοιπα· αυτό είναι το DU20.



3. Πιέστε αυτό το σημείο για 30 με 60 δευτερόλεπτα, κλείστε τα μάτια σας και πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές. Θα τονωθείτε σε χρόνο μηδέν.



## Η συναισθηματική αμφιταλάντευση

Ένα θετικό τεστ εγκυμοσύνης είναι απολύτως φυσιολογικό να συνοδεύεται από μια ευρεία γκάμα «ακατέργαστων» συναισθημάτων, τα οποία μπορεί να είναι αντιφατικά. Ίσως πετάτε στα σύννεφα ή ίσως και να αισθάνεστε κάποια ανησυχία, μέχρι να επιβεβαιωθούν τα πάντα και να κρατήσετε στα χέρια σας την εικόνα από τον υπέρηχο.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι δεν υπάρχει σωστή ή λανθασμένη αντίδραση και είναι απαραίτητο να δώσετε στον εαυτό σας χρόνο να επεξεργαστεί αυτά τα νέα με όποιον τρόπο αισθάνεστε κατάλληλο για εσάς.

Είτε η εγκυμοσύνη σας ήταν προγραμματισμένη είτε όχι, είτε συνέβη πολύ πιο γρήγορα από ό,τι περιμένατε είναι το αποτέλεσμα ενός ταξιδιού γονιμότητας. Όπως και αν φτάσατε σε αυτή την κατάσταση και ό,τι και αν αισθάνεστε τη δεδομένη στιγμή, είναι απολύτως αποδεκτό.

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΔΙΑΚΡΙΤΟΥΣ!

Αν είστε αποφασισμένες να μη μαρτυρήσετε το μυστικό σας, τότε ίσως χρειάζεστε μερικές έτοιμες απαντήσεις για τις αδιάκριτες ερωτήσεις.

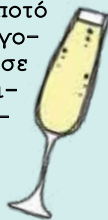
### ΠΩΣ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΑΔΙΑΚΡΙΤΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΣΑΣ ΧΩΡΟ

- Υποφέρετε αυτή την περίοδο από αϋπνίες, δεν κοιμάστε καλά τα βράδια, γι' αυτό και οι σακούλες κάτω από τα μάτια.
- Έχετε ουρολοίμωξη ή ωτίτιδα και παίρνετε αντιβίωση.
- Αναρρώνετε από ημικρανίες ή κάποιο πρόβλημα στο στομάχι.
- Εάν έχετε μόλις φτάσει στη δουλειά, μπορείτε να πείτε πως αισθανθήκατε αδιαθεσία στη διαδρομή.
- Απλώς συμβαίνουν πολλά αυτή την περίοδο και νιώθετε ελαφρώς πιεσμένη.



### ΠΩΣ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΚΡΙΣΗ ΣΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

- Παραγγείλτε κρυφά (ή ζητήστε από κάποιον που ήδη γνωρίζει να το κάνει) ένα ποτό που μοιάζει με αλκοολούχο, όπως ένα Virgin Bloody Mary, μπίρα χωρίς αλκοόλ ή το κλασικό ποτό της εγκυμοσύνης, τόνικ με μία φέτα λεμόνι.
- Πείτε «ναι» στα αφρώδη, αλλά μείνετε στο ένα ποτήρι όλο το βράδυ. Προσπονηθείτε ότι μόλις το ξαναγεμίσατε.
- Αναλάβετε τον ρόλο της οδηγού της βραδιάς, καθώς είναι «η σειρά σας».
- Ζητήστε και από τον σύντροφό σας να μην πίνει, όταν βγαίνετε μαζί. Πείτε ότι και οι δύο ακολουθείτε υγιεινή διατροφή ή αποφασίσατε να απέχετε έναν μήνα από το αλκοόλ.
- Αρνηθείτε ευγενικά το ποτό που σας προσφέρουν, λέγοντας ότι είστε ακόμα σε χανγκόβερ μετά το χθεσινό βραδινό δείπνο με φίλους.



Εκτός από το να οπλιστείτε με ατάκες και να καλύψετε το κάτω μέρος των ματιών σας με κονσίλερ, να θυμάστε ότι, αν νιώθετε αδιαθεσία και κούραση, δεν είναι κακό να επιβραδύνετε λίγο τους ρυθμούς σας.

♥ Ανακαλύψτε όλα όσα  
♥ πρέπει να γνωρίζετε για  
♥ την εγκυμοσύνη και  
τον τοκετό, ώστε να νιώσετε  
δυνατές, να προετοιμαστείτε  
σωστά και να βοηθήσετε τους  
άλλους να σας καταλάβουν.

Είτε πρόκειται για το πρώτο  
είτε για το πέμπτο σας μωρό,  
*Το μικρό βιβλίο αυτοφροντίδας  
της μέλλουσας μαμάς* είναι ο δικός  
σας εύχρηστος οδηγός, που θα  
σας στηρίξει στις δυσκολίες και θα  
σας καθησυχάσει, για να απολαύσετε  
τις χαρούμενες στιγμές.

Στο βιβλίο αυτό, που βασίζεται στην πολύχρονη πείρα μιας μαίας και μιας βοηθού μητρότητας, θα βρείτε πρακτικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να παραμένετε ήρεμες και να νιώθετε άνετα όλη την περίοδο της εγκυμοσύνης, καθώς και απαντήσεις σε ερωτήσεις που δεν τολμάτε να κάνετε. Από τους τρόπους αντιμετώπισης της πρωινής ναυτίας μέχρι τις απλές τεχνικές μασάζ για την ανακούφιση από τους πόνους, τη διαχείριση της κούρασης και των συναισθηματικών διακυμάνσεων, τις αμέτρητες ιδέες για να χαλαρώσετε πριν από τον τοκετό, θα γίνει ο απαραίτητος σύμβουλός σας σε όλη τη διάρκεια του συναρπαστικού ταξιδιού προς τη μητρότητα.

ISBN: 978-618-03-4360-1



ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84360



metaixmio.gr