



Οι πρώτες μέρες με το μωρό σου

Ένας οδηγός για τη νέα μητέρα.
Για το σώμα, την ψυχή και τη νέα σου ταυτότητα.

Μυρτώ Μαρκετάκη

Περιεχόμενα

Ενότητα 1:.....3

Εισαγωγή

Ενότητα 2:.....7

Προετοιμασία πριν τον τοκετό

Ενότητα 3:.....15

Πρακτική υποστήριξη στο σπίτι

Ενότητα 4:.....19

Οι πρώτες μέρες με το σώμα σου

Ενότητα 5:.....26

Θηλασμός ή όχι

Ενότητα 6:29

Το φαγητό στη λοχεία

Ενότητα 7:.....33

Επισκέψεις



Ενότητα 8:.....35

Η ψυχική σου κατάσταση

Ενότητα 9:.....45

Η σχέση και ο σύντροφός σου

Ενότητα 10:47

Σεξουαλικότητα μετά τον τοκετό

Ενότητα 11:51

Επίλογος – Είμαι δίπλα σου

Λίγα λόγια για εμένα.....53

Βιβλιογραφία.....55

Καλωσόρισμα στη λοχεία

Η περίοδος που ετοιμάζεσαι να ζήσεις είναι μοναδική. Πιθανότατα τη φαντάζεσαι εδώ και μήνες: φαντάζεσαι να κρατάς το μωρό σου για πρώτη φορά, να το κοιτάς και να συνειδητοποιείς ότι ξεκινά κάτι εντελώς καινούριο στη ζωή σου. Φαντάζεσαι ακόμα και την απέραντη αγάπη που θα νιώθεις. Μάλλον που ήδη νιώθεις

Όμως, όσο πλησιάζει η γέννα, συχνά εμφανίζεται και κάτι άλλο. Η ανησυχία.

Κάποιοι γύρω σου ίσως σε έχουν ήδη προειδοποιήσει για την εξάντληση, για τις δυσκολίες, για το ότι «δεν θα προλαβαίνεις ούτε να φας». Άλλοι πάλι θεωρούν ότι μια μαμά απλώς τα καταφέρνει, ότι πρέπει να τα βγάζει πέρα μόνη της, χωρίς βοήθεια, χωρίς πολλές απαιτήσεις και χωρίς παράπονα.

Αυτό το βιβλίο γράφτηκε για να σου θυμίσει κάτι πολύ απλό: έχεις το δικαίωμα να ζήσεις αυτή την περίοδο όπως πραγματικά τη βιώνεις.

Δεν υπάρχει «σωστός» τρόπος για να ζήσεις αυτή την περίοδο. Υπάρχει μόνο η δική σου εμπειρία — και αυτή αξίζει φροντίδα, στήριξη, χώρο και χρόνο.

Μπορεί να χαίρεσαι το μωρό σου και να κλαις από κούραση την ίδια μέρα. Μπορεί να νιώθεις απέραντη αγάπη και ταυτόχρονα να θέλεις να εξαφανιστείς για μια μέρα.

Και τα δύο είναι αλήθεια και δε χρειάζεται να διαλέξεις ένα από τα δύο. Μπορούν να συνυπάρχουν.

Γιατί έγραψα αυτό το βιβλίο

Στη δουλειά μου έχω γνωρίσει πολλές γυναίκες την πρώτη περίοδο μετά τον τοκετό και πολύ συχνά ακούω την ίδια ακριβώς φράση:

«Μα ήταν τόσο απλό; Γιατί δεν μου το είχε πει κανείς;»

Κάθε φορά που το ακούω στεναχωριέμαι και προβληματίζομαι.

Γιατί πολλές φορές πράγματι η λύση είναι κάτι απλό. Κάποιες άλλες φορές είναι απλό και πολύ εύκολο. Κάτι που θα μπορούσε κάποιος να τους έχει πει από πριν και να γλυτώσουν πόνο και στεναχώρια.

Όμως οι πιο χρήσιμες γνώσεις για τη λοχεία συχνά δεν βρίσκονται σε βιβλία ή σε μαθήματα. Μεταφέρονται από γυναίκα σε γυναίκα, από στόμα σε στόμα — αν τύχει να έχεις δίπλα σου κάποιον που τις γνωρίζει.

Κάπως έτσι αποφάσισα να τα συγκεντρώσω όλα σε αυτό το βιβλίο.

Όχι μόνο ως επαγγελματίας που έχει βρεθεί δίπλα σε πολλές μητέρες τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό, αλλά και ως μαμά τριών παιδιών που πέρασα η ίδια από αυτή τη διαδρομή και ξέρω πόσο διαφορετικά είναι τα πράγματα στην πράξη.

Σε αυτές τις σελίδες μάζεψα όλα εκείνα τα «μικρά» που τελικά κάνουν τη μεγαλύτερη διαφορά. Για να μη χρειαστεί να τα ανακαλύψεις μόνη σου μέσα στην κούραση των πρώτων ημερών — αλλά να τα έχεις ήδη στα χέρια σου.



Η προσέγγισή μου

Ίσως αναρωτιέσαι γιατί χρειάζεται ακόμη ένας οδηγός για τη λοχεία.

Ο λόγος είναι απλός: οι περισσότεροι οδηγοί μιλούν κυρίως για το μωρό. Εγώ θέλω να μιλήσω για σένα.

Ο γιατρός θα ελέγξει το σώμα σου, αν επουλώνεται σωστά και αν το μωρό είναι καλά. Αυτή είναι η δουλειά του και είναι απαραίτητη. Όμως υπάρχει και ένα κομμάτι της λοχείας που συχνά μένει χωρίς στήριξη.

Ποιος θα σου πει;

Ότι αυτά που νιώθεις έχουν νόημα; Ποιος θα σε βοηθήσει να καταλάβεις το σώμα σου όταν σου δείχνει ότι χρειάζεται περισσότερο χρόνο, περισσότερη ξεκούραση ή περισσότερη φροντίδα;

Η νέα σου ταυτότητα

Για μένα, το σώμα στη λοχεία δεν είναι απλώς ένας οργανισμός που αναρρώνει. Είναι ο χώρος μέσα στον οποίο γεννιέται η νέα σου ταυτότητα ως μητέρα.

Ο στόχος μου

Η δουλειά μου δεν είναι να σε βοηθήσω να «επανέλθεις» σε αυτό που ήσουν πριν. Είναι να σε στηρίξω ώστε να συνδεθείς με αυτό που γίνεσαι τώρα – με τρόπο που σέβεται τη βιολογία σου αλλά και τη συναισθηματική σου διαδρομή.

Από όσα θα διαβάσεις εδώ, κράτησε ό,τι σου ταιριάζει. Δεν χρειάζεται να τα κάνεις όλα. Σημασία έχει να βρεις αυτά που πραγματικά σε βοηθούν.

Γιατί οι πρώτες μέρες με το μωρό σου είναι από τις πιο τρυφερές της ζωής σου. Και με λίγη προετοιμασία μπορούν να γίνουν και πολύ όμορφες.



Είναι απαραίτητο να γνωρίζεις:

Το περιεχόμενο αυτού του βιβλίου είναι το απόσταγμα της επιστημονικής μου διαδρομής, της μελέτης μου πάνω στις σύγχρονες έρευνες και της καθημερινής μου τριβής με τη γυναικεία φύση ως Σύμβουλος Περιγεννητικής Φροντίδας και Γονιμότητας.

Η προσέγγισή μου, αντλώντας εργαλεία από τη Λειτουργική Ιατρική (Functional Medicine) και τις σωματικές-ενεργειακές Θεραπείες, έχει έναν και μοναδικό στόχο: να σου προσφέρει τα εφόδια για μια ολιστική ανάρρωση και μια ήρεμη μετάβαση στη μητρότητα.

Είναι σημαντικό να νιώθεις ασφάλεια σε κάθε σου βήμα. Οι πληροφορίες και οι προτάσεις που θα βρεις στις σελίδες που ακολουθούν έχουν υποστηρικτικό και συμβουλευτικό χαρακτήρα, λειτουργώντας συμπληρωματικά στην ιατρική παρακολούθηση που ήδη έχεις. Κάθε γυναίκα είναι μοναδική, γι' αυτό για οποιοδήποτε ιατρικό ζήτημα ή εξειδικευμένη ανάγκη υγείας αφορά εσένα ή το μωρό σου, ο γιατρός και η μαία σου παραμένουν οι σταθεροί σου σύμμαχοι.

Η δική μου πρόθεση είναι να λειτουργήσω ως ένας επιπλέον πυλώνας υποστήριξης, προσφέροντάς σου τον χώρο και τα εργαλεία για να συνδεθείς ουσιαστικά με το σώμα σου, να κατανοήσεις τις αλλαγές σου και να βιώσεις τη νέα σου ταυτότητα με αυτοπεποίθηση και εσωτερική γαλήνη.

Προετοιμασία πριν τον τοκετό – για να είσαι πιο ήρεμη μετά

2.1 Πριν μιλήσουμε για προετοιμασία, ας δούμε τι προετοιμάζουμε:

Τι συμβαίνει στο σώμα σου μετά τον τοκετό ; Ο τοκετός δεν είναι απλώς μια έντονη εμπειρία. Είτε γέννησες φυσιολογικά είτε με καισαρική τομή, είναι μια μεγάλη σωματική προσπάθεια.

Μέσα σε λίγες ώρες το σώμα σου αλλάζει: Οι απαραίτητες, για την εγκυμοσύνη, ορμόνες πέφτουν απότομα, η μήτρα αρχίζει να συστέλλεται και οι ιστοί ξεκινούν την διαδικασία της επούλωσης. Αν υπήρξε απώλεια αίματος – κάτι που συμβαίνει σχεδόν πάντα – ο οργανισμός προσπαθεί να αναπληρώσει ό,τι χάθηκε.

Την ίδια στιγμή ξεκινάς να φροντίζεις ένα νεογέννητο που δεν μπορεί να περιμένει, ούτε καταλαβαίνει αν του εξηγήσεις.

Ο ύπνος είναι διακεκομμένος, το νευρικό σου σύστημα βρίσκεται σε συνεχή εγρήγορση, ενώ ο εγκέφαλός σου ξεκινάει εντατικές προσπάθειες για να μπορεί να καταλαβαίνει το μωρό σου – το κλάμα του, τις κινήσεις του, το πότε πεινάει ή πότε χρειάζεται αγκαλιά.

Όλα αυτά συμβαίνουν ταυτόχρονα.

Αν νιώθεις κουρασμένη σε βαθμό που δεν φανταζόσουν ότι υπάρχει, αν κλαις εύκολα ή αν αισθάνεσαι πιο ευάλωτη από όσο περίμενες, δεν σημαίνει ότι κάτι δεν πάει καλά. Το σώμα σου κάνει μια μεγάλη εσωτερική δουλειά.

Η λοχεία δεν είναι απλώς μια «επιστροφή στην κανονικότητα». Είναι μια περίοδος επαναρρύθμισης: ορμονικά, σωματικά και συναισθηματικά. Το σώμα σου προσπαθεί να βρει ξανά την ισορροπία του.

Και όπως κάθε πραγματική επούλωση, χρειάζεται τρία βασικά πράγματα: **Ξεκούραση, Θρέψη και ένα περιβάλλον όπου νιώθεις ασφαλής.**

Οι πρώτες 40 ημέρες ως περίοδος προστασίας

Σε πολλές παραδοσιακές κοινωνίες υπήρχε η πρακτική των «40 ημερών» μετά τον τοκετό.

Δεν ήταν απλώς ένα έθιμο αλλά ένας τρόπος φροντίδας για τη νέα μητέρα.

Η μητέρα δεν έμενε μόνη της να διαχειριστεί το μωρό και το σπίτι. Υπήρχαν άνθρωποι γύρω της που αναλάμβαναν το μαγείρεμα, το καθάρισμα, τα ψώνια ή τη φροντίδα των μεγαλύτερων παιδιών. Ταυτόχρονα κάποιος φρόντιζε τη μητέρα, ώστε εκείνη να μπορέσει να ξεκουραστεί, να αναρρώσει και να συνδεθεί με το μωρό της.

Η φροντίδα ήταν συλλογική.

Το διάστημα των σαράντα ημερών υπάρχει και σε πολλές θρησκευτικές παραδόσεις. Δεν είναι μόνο ένας συμβολικός αριθμός ούτε έχει αποκλειστικά πνευματικές προεκτάσεις. Αντιστοιχεί περίπου στον χρόνο που χρειάζεται το σώμα για την πρώτη φάση ανάρρωσης: να μειωθεί η αιμορραγία, να συρρικνωθεί η μήτρα, να σταματήσουν τα λόχεια, να αρχίσουν να σταθεροποιούνται οι ορμόνες και να διαμορφωθεί σιγά-σιγά ένας νέος ρυθμός ζωής.

Το «40» δεν είναι απόλυτο. Είναι ένας μέσος χρόνος. Κάποιες γυναίκες νιώθουν πιο σταθερές ωρίτερα. Άλλες χρειάζονται περισσότερο χρόνο. Κάθε σώμα έχει τον δικό του ρυθμό.

Αυτό το διάστημα λειτουργεί προστατευτικά και για το μωρό. Το νεογέννητο έχει ανώριμο ανοσοποιητικό σύστημα και μικρή αντοχή σε πολλά ερεθίσματα. Η ηρεμία και οι λίγες, επιλεγμένες επαφές βοηθούν την προσαρμογή του στον κόσμο.

Σήμερα πολλές μητέρες επιστρέφουν πολύ γρήγορα στους ρυθμούς της καθημερινότητας. Αναλαμβάνουν υποχρεώσεις, δέχονται επισκέψεις και προσπαθούν να ανταποκριθούν σε όλα.

Όμως η λοχεία είναι περίοδος ανάρρωσης. Η ξεκούραση αυτές τις εβδομάδες είναι μέρος της φροντίδας της νέας μητέρας και του μωρού, και όχι πολυτέλεια.

Αν δεν υπάρχει γύρω σου ένα δίκτυο υποστήριξης, ίσως χρειαστεί να το οργανώσεις πιο συνειδητά. Να ζητήσεις βοήθεια. Να βάλεις κάποια όρια. Γιατί δεν είναι ρεαλιστικό να τα κάνεις όλα μόνη σου και ταυτόχρονα όχι μόνο να αναρρώνει το σώμα σου αλλά να βρίσκεις και την ταυτότητά σου ως νέα μαμά.

Οι σαράντα ημέρες δεν είναι κανόνας αλλά ένα πλαίσιο προστασίας για εσένα και για το μωρό σου.

2.2 Τι να περιμένεις τις πρώτες μέρες

Κανείς σχεδόν δεν μιλάει με ειλικρίνεια για τις πρώτες μέρες στο σπίτι. Κάποιοι περιγράφουν μόνο τις δυσκολίες και σε τρομάζουν ενώ άλλοι μιλούν μόνο για τις όμορφες στιγμές και αφήνουν απ' έξω ό,τι είναι πιο απαιτητικό.

Η πραγματικότητα βρίσκεται κάπου στη μέση και τις περισσότερες φορές είναι πολύ πιο διαχειρίσιμη απ' όσο φοβάσαι. Αρκεί να έχεις προετοιμαστεί λίγο από πριν.

Θα είσαι κουρασμένη;

Ναι! Αλλά αυτό είναι αναμενόμενο και φυσιολογικό.

Θα προκύψουν ερωτήσεις;

Πολύ πιθανό. Ερωτήσεις που δεν περίμενες θα εμφανιστούν.

Θα μαθαίνεις;

Σίγουρα! Το σώμα σου θα αναρρώνει ενώ ταυτόχρονα θα μαθαίνεις να φροντίζεις έναν νέο άνθρωπο.

Όλο αυτό μπορεί στην αρχή μα μοιάζει βουνό, στην πράξη όμως θα δεις ότι δεν είναι και τόσο δύσκολο.

Αυτό που βοηθά περισσότερο δεν είναι να γνωρίζεις τα πάντα από πριν αλλά να έχεις οργανώσει μερικά βασικά πράγματα, ώστε εκείνες τις πρώτες μέρες να μην χρειάζεται να σκέφτεσαι συνεχώς τι πρέπει να κάνεις.

Όταν είσαι κουρασμένη, ακόμη και οι μικρές αποφάσεις μπορεί να μοιάζουν δύσκολες, ενώ μια σωστή προετοιμασία μπορεί να κάνει την περίοδο αυτή πολύ πιο ήρεμη και πιο ξεκούραστη.

2.3 Λίγη πρακτική προετοιμασία = λιγότερο άγχος μετά

Δεν χρειάζεται να γεμίσεις το σπίτι με αγορές ή να ετοιμάσεις ατελείωτες λίστες.

Αρκούν μερικές απλές κινήσεις – και θα νιώσεις τεράστια διαφορά όταν έρθεις σπίτι με το μωρό στην αγκαλιά. Η βασική ιδέα είναι απλή: όσο λιγότερα πράγματα χρειάζεται να σκέφτεσαι εκείνες τις μέρες, τόσο περισσότερο χώρο έχεις για να είσαι παρούσα.



Παρούσα στο μωρό σου

Να είσαι εκεί, να το κοιτάς, να το γνωρίζεις.



Παρούσα στο σώμα σου

Να αναρρώνεις με επίγνωση και φροντίδα.



Παρούσα στη νέα αρχή

Να βιώνεις αυτή τη μοναδική περίοδο χωρίς άγχος.



Οργάνωση του χώρου

Όταν επιστρέψεις στο σπίτι, το τελευταίο που θα θέλεις είναι να ψάχνεις πού βρίσκονται τα βασικά πράγματα.

Σκέψου από πριν πού θα περνάς τις περισσότερες ώρες της ημέρας. Για τις περισσότερες μητέρες αυτό είναι συνήθως ο καναπές ή το κρεβάτι.

Φρόντισε σε εκείνο το σημείο να υπάρχουν κοντά σου όσα χρειάζεσαι.

→ Μια λάμπα με μαλακό, ζεστό φως βοηθά πολύ τις νυχτερινές ώρες.

→ Μερικά μαξιλάρια μπορούν να κάνουν τη στάση του σώματος πολύ πιο άνετη — ειδικά αν θηλάζεις. Ένα μικρό μαξιλάρι κάτω από τον αγκώνα συχνά κάνει μεγάλη διαφορά.

→ Μια μικρή γωνιά με πράγματα του μωρού δίπλα σου, ώστε να μην χρειάζεται να σηκώνεσαι συνεχώς.

Δεν χρειάζεται να είναι τέλειο, ούτε βγαλμένο από το pinterest. Το μόνο που χρειάζεται είναι να είναι λειτουργικό.





2.4 Το «καλάθι λοχείας» – ένας μικρός σύμμαχος μέσα στη μέρα

Ένα απλό καλάθι ή μια τσάντα που μπορείς να μεταφέρεις από δωμάτιο σε δωμάτιο μπορεί να αποδειχθεί εξαιρετικά πρακτικό τις πρώτες εβδομάδες.

Είναι η μικρή σου «βάση», ώστε να μην χρειάζεται να σηκώνεσαι κάθε λίγα λεπτά για τα βασικά.

Για το μωρό

- Πάνες αγκαλιάς και μικρά πανάκια
- Πιπίλες αν παίρνει
- Πάνες και μωρομάντηλα

Για τη δική σου υγιεινή

- Κρέμα για τις θηλές
- Επιδέματα στήθους αν θηλάζεις

Ενυδάτωση – το πιο σημαντικό

Μετά τον τοκετό χάνεις πολλά υγρά. Ένα μεγάλο ποτήρι με καλαμάκι ή θερμός με στόμιο είναι ιδανικά – πίνεις με το ένα χέρι ενώ κρατάς το μωρό, χωρίς να ξεβιδώνεις καπάκια στις 3 τα ξημερώματα.

Ενέργεια

Ένα σνακ, λίγοι ξηροί καρποί, μια μπάρα ή μπισκότο βρώμης. Ό,τι τρώγεται με το ένα χέρι.

Σύνδεση

Φορτιστής, ακουστικά, κοντινή πρίζα. Ένα βιβλίο ή περιοδικό αν σου αρέσει να διαβάζεις.

Μικρή αυτοφροντίδα

Lip balm και κρέμα χεριών. Μικρές, απλές κινήσεις που σου θυμίζουν ότι πρέπει να φροντίζεις και τον εαυτό σου.

2.5 Η γωνιά της ξεκούρασης & μικρές στιγμές για σένα

Εκτός από το καλάθι, φρόντισε εκεί που κάθεται να υπάρχει ένα σκαμπό, μαξιλάρι ή χαμηλό υποπόδιο για τα πόδια σου. Αν κάθεται πολλές ώρες — και θα κάθεται — αυτή η μικρή στήριξη κάνει τεράστια διαφορά στην κυκλοφορία και την ξεκούραση. Ένα από αυτά τα πράγματα που δεν το σκέφτεσαι πριν, και μετά δεν φαντάζεσαι πώς ζούσες χωρίς αυτό.

Επίσης αν έχεις ράμματα στο περίνεο, θα σε βοηθούσε ένα ειδικό μαξιλάρι με μεγάλη τρύπα, ώστε να μην τρίβεται η περιοχή. Είναι από εκείνα τα πράγματα που δεν τα σκέφτεσαι πριν, αλλά μετά αναρωτιέσαι πώς δεν τα είχες από την αρχή.

2.6 Το θέμα του φαγητού

Ένα από τα πιο πρακτικά πράγματα που μπορείς να κάνεις πριν γεννήσεις είναι να σκεφτείς τι θα τρως τις πρώτες μέρες.

Αν μπορείς, μαγείρεψε μερικές μερίδες από πριν και βάλτες στην κατάψυξη. Και αν φίλοι ή συγγενείς ρωτούν τι χρειάζεσαι — πες τους ξεκάθαρα: ένα ζεστό φαγητό τις πρώτες μέρες. Είναι η πιο ουσιαστική βοήθεια που μπορούν να σου προσφέρουν. Πολύ πιο χρήσιμη από ένα ακόμα σετ ρούχα για το μωρό.

2.7 Μικρές στιγμές για σένα

Πριν έρθει το μωρό, φτιάξε μια μικρή λίστα με τα πράγματα που σε ξεκουράζουν πραγματικά. Ένα ζεστό μπάνιο, λίγες σελίδες από ένα καλό βιβλίο, ο ζεστός καφές σου.

Μια μικρή πρακτική για τώρα, πριν ακόμα γεννήσεις: διάλεξε μια στιγμή της μέρας — το πρωί με τον καφέ, το βράδυ πριν κοιμηθείς — και δώσε στον εαυτό σου πέντε λεπτά χωρίς κινητό, χωρίς λίστες, χωρίς "πρέπει". Απλά εσύ. Αν αυτή η συνήθεια μπει από τώρα στη ζωή σου, θα σε βοηθήσει πολύ και μετά τη γέννηση του μωρού.

2.8 Προετοιμάζοντας το σώμα και τη σκέψη σου

Ενώ τακτοποιείς το σπίτι, μην ξεχνάς να στρέφεις λίγο την προσοχή σου και σε σένα.

Η μετάβαση στη μητρότητα δεν αρχίζει την ώρα του τοκετού. Αρχίζει τώρα. Το πώς φροντίζεις τον εαυτό σου αυτές τις τελευταίες εβδομάδες — πώς κοιμάσαι, τι τρως, πώς αναπνέεις — επηρεάζει άμεσα πώς θα αναρρώσεις.

Από τη σκοπιά της Λειτουργικής Ιατρικής (Functional Medicine), οι τελευταίες εβδομάδες της εγκυμοσύνης είναι μια σημαντική περίοδος για να ενισχύσεις τα αποθέματα του οργανισμού σου. Ο επαρκής ύπνος και η θρεπτική διατροφή λειτουργούν σαν «καύσιμο» για τις πρώτες εβδομάδες μετά τον τοκετό.

Τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο — όπως τα σκούρα φυλλώδη λαχανικά, οι φακές ή το κόκκινο κρέας — βοηθούν το σώμα να προετοιμαστεί για τη μεγάλη προσπάθεια που έρχεται.

 **Science Proof:** Η οργάνωση του χώρου με γνώμονα την εγγύτητα (Proximity) δεν είναι απλώς ευκολία. Μελέτες στο *Journal of Perinatology* δείχνουν ότι η άμεση πρόσβαση της μητέρας στο βρέφος μειώνει τα επίπεδα της κορτιζόλης (ορμόνη του στρες) και στους δύο, ενώ σταθεροποιεί το αυτόνομο νευρικό σύστημα του νεογνού μέσω της βιολογικής ρύθμισης που προσφέρει η παρουσία της μαμάς.

Πρακτική υποστήριξη στο σπίτι — πώς μοιράζονται οι υποχρεώσεις

3.1 Ποιος αναλαμβάνει τι

Τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό το καθήκον σου είναι ένα: να αναρρώσεις και να γνωρίσεις το μωρό σου. Όλα τα υπόλοιπα — το μαγείρεμα, το πλυντήριο, τα ψώνια, το συμμάζεμα του σπιτιού — είναι δουλειά κάποιου άλλου.

Ξέρω ότι αυτό δύσκολα μπαίνει στο κεφάλι μιας γυναίκας. Είμαστε μεγαλωμένες με την πεποίθηση ότι πρέπει να τα προλαβαίνουμε όλα, να φαινόμαστε αντάξιες των συνθηκών, να μην "βαραίνουμε" κανέναν.

Στη λοχεία όμως αυτή η νοοτροπία οδηγεί κατευθείαν στην εξάντληση.

Μοίρασμα ρόλων και συνεννόηση

Πριν έρθει το μωρό, αξίζει να κάνετε μια πιο συγκεκριμένη κουβέντα με τον σύντροφό σου.

Όχι μια γενική συζήτηση του τύπου «θα τα καταφέρουμε μαζί», αλλά μια πιο πρακτική συνεννόηση.

1 Βασικές δουλειές σπιτιού

Ποιος θα αναλάβει τις βασικές δουλειές του σπιτιού τις πρώτες εβδομάδες;

2 Επισκέψεις και επικοινωνία

Ποιος θα διαχειρίζεται τις επισκέψεις, τα τηλεφωνήματα και τα μηνύματα;

3 Φροντίδα μωρού

Πώς θα μοιράζεστε τη φροντίδα του μωρού ώστε να μπορείς να φας, να κάνεις ένα μπάνιο ή να κοιμηθείς λίγο;

Είναι επίσης χρήσιμο να μιλήσετε για μικρά πράγματα που κάνουν τη διαφορά. Για παράδειγμα: τι σε βοηθά όταν είσαι κουρασμένη ή συγκινημένη. Μερικές φορές αυτό που χρειάζεται μια γυναίκα δεν είναι συμβουλές ή λύσεις — είναι απλώς κάποιος να την ακούσει.

Όσο πιο ξεκάθαρα τα συζητήσετε αυτά από πριν, τόσο λιγότερα θα χρειαστεί να λύσετε όταν θα είστε και οι δύο κουρασμένοι.

3.2 Αν υπάρχουν μεγαλύτερα παιδιά

Αν υπάρχει ήδη παιδί στο σπίτι, χρειάζεται λίγη επιπλέον προετοιμασία.

Όχι μόνο για το πρόγραμμα της καθημερινότητας, αλλά και για το πώς θα νιώσει εκείνο μέσα σε αυτή τη μεγάλη αλλαγή.

Φτιάξτε από πριν μια μικρή ρουτίνα γι' αυτά: "ο μπαμπάς σε βάζει για ύπνο", "η γιαγιά σε πηγαίνει στο σχολείο". Βοηθάει να ξέρουν τι να περιμένουν – και να έχουν κι εκείνα τον δικό τους ρόλο στη νέα κατάσταση.

Αν είναι πάνω από 3-4 ετών, μπορούν να "βοηθήσουν" με μικρούς τρόπους: να φέρουν ένα μαξιλάρι, να τραγουδήσουν στο μωρό, να φέρουν ένα πανάκι. Πρακτικά δεν περιμένεις να σε βοηθήσουν όμως αυτό θα τα κάνει να νιώσουν χρήσιμα και μέρος της νέας πραγματικότητας.

Αν είναι μεγαλύτερα, μπορούν να βοηθήσουν και πιο πρακτικά – να απλώσουν μερικά ρούχα ή να μαζέψουν κάτι από το πάτωμα.

Και όποια κι αν είναι η ηλικία τους, μην ξεχνάς το πιο απλό πράγμα: την αγκαλιά.

Τα παιδιά χρειάζονται να νιώσουν ότι η μαμά τους είναι ακόμη εκεί. Ότι το νέο μωρό δεν έκλεψε τη θέση τους.



3.3 Όταν υπάρχει δίκτυο υποστήριξης

Αν η μαμά σου, η πεθερά σου ή κάποια φίλη θέλει να βοηθήσει — υπέροχο. Αλλά υπάρχει μια λεπτή διαφορά ανάμεσα στη βοήθεια που χρειάζεσαι εσύ και στη βοήθεια που έχει στο μυαλό της εκείνη.

Η πιο πολύτιμη βοήθεια είναι αυτή που δεν σε αναστατώνει.

Ιδανική βοήθεια

Κάποιος που σου φέρνει ένα φαγητό από το σπίτι του και φεύγει.

Πολύτιμη ξεκούραση

Κάποιος που κρατά το μωρό για μισή ώρα ώστε να κοιμηθείς λίγο χωρίς να έχεις την έγνοια.

Μην διστάζεις να πεις ξεκάθαρα τι χρειάζεσαι. Αυτό βοηθά και εσένα, αλλά και τους ανθρώπους που θέλουν να σταθούν δίπλα σου.

3.4 Βάζοντας όρια με ηρεμία

Οι περισσότεροι άνθρωποι γύρω σου έχουν καλή πρόθεση. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν χρειάζονται όρια.

Αν κάποιος μένει περισσότερο από όσο αντέχεις, αν παρεμβαίνει στον τρόπο που θέλεις να φροντίζεις το μωρό σου ή αν σε κουράζει χωρίς να το καταλαβαίνει, είναι εντάξει να το πεις.

Ήρεμα, με σεβασμό και ευγένεια, αλλά ξεκάθαρα.

Το να βάζεις όρια δεν είναι αγένεια. Είναι ένας τρόπος να προστατεύσεις την ηρεμία που χρειάζεσαι εσύ και το μωρό σου αυτές τις πρώτες εβδομάδες.

Και οι άνθρωποι που σε αγαπούν πραγματικά θα το καταλάβουν.

3.5 Όταν δεν υπάρχει δίκτυο υποστήριξης

Υπάρχουν γυναίκες που διαβάζουν όλα τα παραπάνω και σκέφτονται: «Καλά όλα αυτά, αλλά εγώ δεν έχω κανέναν.»

Μπορεί να ζεις μακριά από τους γονείς σου. Ο σύντροφός σου μπορεί να μην μπορεί να πάρει άδεια, ή οι φίλοι μπορεί να θέλουν να βοηθήσουν, αλλά να μην είναι διαθέσιμοι.

Αν αυτό σε αφορά, θέλω να ξέρεις κάτι σημαντικό: δεν είσαι η μόνη που βρίσκεται σε αυτή τη θέση.

Και ευτυχώς σήμερα υπάρχουν και άλλοι τρόποι υποστήριξης.

Υπάρχουν επαγγελματίες που εργάζονται ακριβώς γι' αυτή τη φάση της ζωής μιας γυναίκας — βοηθοί μητρότητας, doulas μετά τον τοκετό, σύμβουλοι θηλασμού. Άνθρωποι που έχουν εκπαιδευτεί να στέκονται δίπλα σε μια γυναίκα αυτές τις πρώτες μέρες, χωρίς να κρίνουν, χωρίς να παρεμβαίνουν ή να επιβάλλουν τον δικό τους τρόπο.

Το να ζητήσεις επαγγελματική βοήθεια δεν σημαίνει ότι δεν τα καταφέρνεις. Σημαίνει ότι αναγνωρίζεις τι χρειάζεσαι — και αυτό είναι συχνά η πιο σοφή επιλογή για σένα και το μωρό σου.

 **Science Proof:** Σύμφωνα με την έρευνα για τη «Συν-ρύθμιση» (Co-regulation), η έμπρακτη υποστήριξη από τον σύντροφο στις καθημερινές εργασίες μειώνει το γνωστικό φορτίο (mental load) της μητέρας. Αυτό επιτρέπει στο σώμα της να εκκρίνει υψηλότερα επίπεδα οξυτοκίνης, η οποία όχι μόνο διευκολύνει τον θηλασμό, αλλά δρα και ως φυσικό προστατευτικό ενάντια στις επιλόχειες διαταραχές διάθεσης. Παράλληλα, η θεωρία της Προσκόλλησης (Attachment Theory) δείχνει ότι η παλινδρόμηση στη συμπεριφορά των μεγαλύτερων παιδιών είναι ένας βιολογικός μηχανισμός επιβίωσης. Έρευνες επιβεβαιώνουν ότι η καθημερινή «αποκλειστική επαφή» 10-15 λεπτών με τη μητέρα (One-on-One time) είναι επαρκής για να ρυθμίσει το νευρικό σύστημα του παιδιού, μειώνοντας το άγχος του αποχωρισμού και τη ζήλια.

Οι πρώτες μέρες με το σώμα σου

4.1 Τι είναι φυσιολογικό και τι όχι

Το σώμα σου μόλις έκανε κάτι πολύ μεγάλο και τώρα βρίσκεται στη διαδικασία ανάρρωσης.

Η κούραση, ο πόνος ή η αίσθηση ότι το σώμα σου δεν είναι ακόμη όπως πριν είναι αναμενόμενα τις πρώτες ημέρες. Το πρήξιμο στα πόδια μπορεί επίσης να εμφανιστεί, αρκεί να αρχίσει σταδιακά να υποχωρεί μέσα στις επόμενες ημέρες.

Προσπάθησε να μην πιέζεις τον εαυτό σου να "αντέχει" ή να λειτουργεί σαν να μη συνέβη τίποτα. Η κούραση δεν είναι ένδειξη αδυναμίας. Είναι ένα φυσιολογικό μήνυμα του οργανισμού ότι μεγάλο μέρος της ενέργειας του σώματος κατευθύνεται αυτή τη στιγμή στην ανάρρωση.

Λόχεια, αιμορραγία και πόνος

4.2 Λόχεια και αιμορραγία

Η αιμορραγία μετά τον τοκετό ονομάζεται λόχεια και αποτελεί μέρος της φυσιολογικής διαδικασίας με την οποία η μήτρα καθαρίζει και επανέρχεται σταδιακά στο φυσιολογικό της μέγεθος.

Τις πρώτες ημέρες το αίμα είναι συνήθως έντονο κόκκινο και μπορεί να εμφανιστούν μικρά πύγματα. Αυτό δεν είναι ανησυχητικό από μόνο του. Ανησυχητικό είναι αν η σερβιέτα γεμίζει μέσα σε μία ώρα ή αν τα πύγματα είναι μεγάλα – τότε επικοινωνήσε αμέσως με τον γιατρό σου.

4.3 Πόνος – τι βοηθά

Δεν υπάρχει κανένας λόγος να υποφέρεις.

Είτε πονάς από τη μήτρα που επανέρχεται στο φυσικό της μέγεθος, είτε από ράμματα – ο πόνος δεν είναι κάτι που πρέπει να "αντέξεις". Σε κρατάει πίσω, σε εξαντλεί και σε εμποδίζει να ξεκουραστείς.

- ❑ Ζήτησε από τον γιατρό σου, ήδη από το μαιευτήριο, συγκεκριμένες οδηγίες και παυσίπονα που είναι ασφαλή – και χρησιμοποίησέ τα. Η ανακούφιση από τον πόνο είναι μέρος της φροντίδας μετά τον τοκετό.

Φροντίδα ραμμάτων και καισαρικής τομής

4.4 Φροντίδα ραμμάτων περινέου

Αν υπάρχουν ράμματα στο περίνεο, η σωστή υγιεινή είναι ιδιαίτερα σημαντική.

- Πλύνε την περιοχή με χλιαρό νερό μετά από κάθε επίσκεψη στην τουαλέτα
- Σκούπισε απαλά, ταμποναριστά, χωρίς τρίψιμο
- Άφησε για λίγο την περιοχή χωρίς εσώρουχο ώστε να αερίζεται
- Κρύες κομπρέσες τις πρώτες μέρες για μείωση πρηξίματος και πόνου

4.5 Φροντίδα καισαρικής τομής

Αν έχεις γεννήσει με καισαρική τομή, είναι σημαντικό να προστατεύεις την περιοχή στις κινήσεις σου τις πρώτες ημέρες. Φρόντισε η τομή να παραμένει καθαρή και στεγνή, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σου.

Ένα μικρό πρακτικό tip που βοηθά αρκετές γυναίκες είναι το εξής: όταν θέλεις να βήξεις, να γελάσεις ή να σηκωθείς από το κρεβάτι, μπορείς να κρατήσεις ένα μικρό μαξιλάρι πάνω στην κοιλιά και να πιέσεις ελαφρά την περιοχή. Με αυτόν τον τρόπο μειώνεται το τράβηγμα στην τομή και η κίνηση γίνεται πιο άνετη.



4.6 Τι είναι καλό να έχεις προμηθευτεί από πριν

Υπάρχουν μερικά πράγματα που κάνουν τις πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό πιο άνετες και πρακτικές. Αν τα έχεις ήδη προμηθευτεί πριν γεννήσεις, θα σε βοηθήσουν αρκετά όταν επιστρέψεις στο σπίτι.

1

Εσώρουχα λοχείας

Κατά προτίμηση ψηλόμεσα και χωρίς ραφές, ώστε να μην πιέζουν την κοιλιά ή την τομή.

2

Σερβιέτες λοχείας

Ή πάνες ενηλίκων, που είναι πιο απορροφητικές και άνετες για τις πρώτες ημέρες.

3

Μαλακή πυτζάμα ή ρόμπα

Που ανοίγει μπροστά, ειδικά αν θέλεις να έχεις εύκολη επαφή δέρμα με δέρμα με το μωρό σου.

4

Κρέμα ή τζελ για το περίνεο

Σε περίπτωση που υπάρχουν ράμματα ή ευαισθησία στην περιοχή.

5

Μαξιλάρι «σωσίβιο»

Για πιο άνετο κάθισμα μετά από φυσιολογικό τοκετό.

6

Θερμές ή ψυχρές κομπρέσες

Που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο περίνεο ή στο στήθος αν εμφανιστεί πρήξιμο.

Δυσκοιλιότητα, κίνηση και ξεκούραση

4.7 Δυσκοιλιότητα

Μακάρι κάποιος νε με είχε ενημερώσει για το ενδεχόμενο αυτό, πριν την πρώτη μου γέννα. Θα είχα γλυτώσει από μεγάλη ταλαιπωρία.

Η πρώτη επίσκεψη στην τουαλέτα μετά τον τοκετό μπορεί για πολλές γυναίκες είναι τρομακτική, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν ράμματα. Για τον λόγο αυτό είναι χρήσιμο να το έχεις σκεφτεί και προετοιμάσει από πριν.

Η καλή ενυδάτωση βοηθά σημαντικά, όπως και μια ελαφριά και εύπεπτη διατροφή. Αν παρατηρήσεις ότι δυσκολεύεσαι, μπορεί να βοηθήσει κάποιο ήπιο σκεύασμα, αλλά είναι καλό να το έχεις ήδη συζητήσει με τον γιατρό σου ώστε να το έχεις διαθέσιμο στο σπίτι.

4.8 Κίνηση και ξεκούραση

Λίγη ήπια κίνηση μέσα στο σπίτι βοηθάει την κυκλοφορία του αίματος, τη λειτουργία του εντέρου και τη γενική σου διάθεση.

Η ξεκούραση όμως παραμένει προτεραιότητα αυτές τις πρώτες ημέρες.

Μόλις νιώσεις ότι κουράζεσαι, σταμάτα. Ξάπλωσε. Δεν έχεις τίποτα να αποδείξεις σε κανέναν.

4.9 Η ορμονική πτώση: τι συμβαίνει τις πρώτες ημέρες

Γύρω στην τρίτη ημέρα μετά τον τοκετό πολλές γυναίκες παρατηρούν μια έντονη συναισθηματική μεταβολή. Οι ορμόνες της εγκυμοσύνης μειώνονται απότομα και αυτό μπορεί να εκδηλωθεί με δάκρυα, ευαισθησία ή την αίσθηση ότι δεν τα καταφέρνεις όσο θα ήθελες.

Δεν σημαίνει ότι κάτι δεν πάει καλά. Πρόκειται για μια φυσιολογική βιολογική διαδικασία.

Εκείνες τις ημέρες βοηθά πολύ η παρουσία ανθρώπων που σε στηρίζουν. Μερικές φορές αυτό που χρειάζεται μια γυναίκα δεν είναι συμβουλές ή λύσεις, αλλά κατανόηση και λίγη ηρεμία γύρω της.

Αν είναι το πρώτο σου παιδί, είναι φυσικό να νιώθεις ότι περνάς μια μεγάλη αλλαγή. Μέσα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα καλείσαι να προσαρμοστείς σε έναν νέο ρόλο και αυτό χρειάζεται χρόνο.

4.10 Γιατί δεν χρειάζεται να βιαστείς να επανέλθεις

Μετά τον τοκετό πολλές γυναίκες προβληματίζονται για το πότε το σώμα τους θα επιστρέψει στην προηγούμενη κατάσταση. Είναι μια σκέψη αρκετά συνηθισμένη, ιδιαίτερα σε μια κοινωνία που δίνει μεγάλη σημασία στην εικόνα και στη γρήγορη «επιστροφή» στην κανονικότητα.

Ωστόσο, το σώμα έχει περάσει μια μακρά περίοδο προσαρμογής. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης οι κοιλιακοί μύες διατάθηκαν, το πυελικό έδαφος δέχτηκε σημαντικό φορτίο, οι σύνδεσμοι χαλάρωσαν ώστε η λεκάνη να μπορέσει να προσαρμοστεί. Αν υπήρξε καισαρική, υπάρχει και μια χειρουργική τομή που χρειάζεται χρόνο για να επουλωθεί πλήρως.

Η αποκατάσταση αυτών των δομών δεν γίνεται από τη μια μέρα στην άλλη. Ακόμη κι αν εξωτερικά αισθάνεσαι καλύτερα, οι ιστοί συνεχίζουν εσωτερικά τη διαδικασία επούλωσης και σταθεροποίησης.

Η βιαστική επιστροφή σε έντονη άσκηση ή σε αυξημένες σωματικές απαιτήσεις μπορεί να επιβαρύνει περιοχές που δεν έχουν ακόμη ανακτήσει τη δύναμη και τη σταθερότητά τους.

Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να μείνεις ακίνητη αλλά ότι η επάνοδος χρειάζεται να γίνει σταδιακά, με σεβασμό στα σημάδια που σου δίνει το σώμα σου.

Κάθε γυναίκα έχει τον δικό της ρυθμό. Η σύγκριση σπάνια βοηθά. Ο χρόνος που θα δώσεις τώρα στο σώμα σου είναι επένδυση για τη μετέπειτα αντοχή και σταθερότητά του.

4.11 Το πυελικό έδαφος

Κατά την εγκυμοσύνη και τον τοκετό οι μύες της λεκάνης — το πυελικό έδαφος — δέχονται σημαντική πίεση και διάταση. Είναι απολύτως φυσιολογικό να χρειάζονται χρόνο για να επανέλθουν.

Τις πρώτες εβδομάδες ή ακόμη και τους πρώτους μήνες μπορεί να παρατηρήσεις μικρή διαρροή ούρων όταν βήχεις, φτερνίζεσαι, γελάς ή σηκώνεις βάρος. Μπορεί επίσης να υπάρχει αίσθηση βάρους χαμηλά στη λεκάνη.

Σε έναν βαθμό αυτά τα συμπτώματα είναι συχνά στην αρχή. Στις περισσότερες περιπτώσεις υπάρχει σταδιακή βελτίωση όσο περνά ο χρόνος και το σώμα ανακτά τη δύναμή του. Αν όμως η ακράτεια επιμένει για μεγάλο διάστημα ή η αίσθηση βάρους είναι έντονη, αξίζει να το συζητήσεις με τον γιατρό σου.

Υπάρχουν εξειδικευμένοι φυσικοθεραπευτές πυελικού εδάφους που μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά με στοχευμένες ασκήσεις και καθοδήγηση.

❏ Και κάτι πολύ σημαντικό — είτε έχεις γεννήσει φυσιολογικά είτε με καισαρική τομή: **μην σηκώνεις κάτι βαρύτερο από το μωρό σου τις πρώτες εβδομάδες.** Οι ιστοί της λεκάνης και της κοιλιάς βρίσκονται σε φάση επούλωσης και επανασταθεροποίησης. Η πρόωρη άρση βάρους και η έντονη καταπόνηση μπορεί να επιβαρύνουν το πυελικό έδαφος και το κοιλιακό τοίχωμα, δημιουργώντας προβλήματα που θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί με λίγη υπομονή.

Κάτι που επίσης βοηθά αρκετές γυναίκες στην αρχική φάση είναι η χρήση ζώνης λοχίας. Η ήπια υποστήριξη στην περιοχή της κοιλιάς και της λεκάνης μπορεί να προσφέρει αίσθηση σταθερότητας, ειδικά όταν σηκώνεσαι ή κινείσαι μέσα στη μέρα. Συζήτησέ το με τον γιατρό σου για να δεις αν ταιριάζει στη δική σου περίπτωση.



4.12 Πότε επικοινωνώ με γιατρό

Υπάρχουν κάποια σημάδια που καλό είναι να μην αγνοήσεις.

Επικοινωνήσε με τον γιατρό ή τη μαία σου αν έχεις:



Πυρετό

Πάνω από 38°C



Έντονη αιμορραγία

Γεμίζεις μία σερβιέτα μέσα σε μία ώρα ή αίμα με έντονη δυσάρεστη μυρωδιά



Πρήξιμο στο πόδι

Έντονο πρήξιμο ή πόνος στο ένα πόδι



Πονοκέφαλος

Ξαφνικός, δυνατός πονοκέφαλος που δεν περνά ή θολή όραση



Δυσκολία αναπνοής

Οποιαδήποτε δυσκολία στην αναπνοή



Τομή καισαρικής

Κοκκινίλα, πρήξιμο ή υγρό από την τομή

Δεν είναι συχνά όλα αυτά. Απλώς είναι καλό να τα γνωρίζεις. Αν κάτι σε ανησυχεί, ακόμη κι αν δεν είσαι σίγουρη, επικοινωνήσε με τον γιατρό σου. Είναι πάντα καλύτερο να ρωτήσεις.

Θηλασμός ή όχι — χωρίς ενοχή

Όποια κι αν είναι η απόφασή σου — ή η διαδρομή σου, γιατί τα πράγματα δεν εξελίσσονται πάντα όπως τα σχεδιάζουμε — θέλω να θυμάσαι κάτι πολύ σημαντικό: **είσαι η καλύτερη μαμά για το μωρό σου.**

Ο Θηλασμός είναι μια πολύ ιδιαίτερη εμπειρία. Για πολλές γυναίκες γίνεται ένας τρόπος σύνδεσης με το μωρό που δεν μοιάζει με τίποτα άλλο. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι είναι ο μοναδικός τρόπος.

Το μωρό σου χρειάζεται πάνω απ' όλα μια μαμά που να είναι ήρεμη, παρούσα και ψυχικά διαθέσιμη.

5.1 Τι λέει η επιστήμη

Υπάρχει μια σειρά ερευνών γνωστή ως **Happy Mother Hypothesis**, η οποία δείχνει κάτι ιδιαίτερα σημαντικό: η ψυχική υγεία της μητέρας αποτελεί τον ισχυρότερο προγνωστικό παράγοντα για τη μελλοντική ψυχική ανθεκτικότητα του παιδιού.

Όχι ο τρόπος σίτισης. Ούτε αν το μωρό θήλασε ή όχι.

Από την πρώτη κιόλας μέρα ζωής, το μωρό «διαβάζει» το νευρικό σύστημα της μητέρας του. Αν η μητέρα βρίσκεται σε έντονο στρες — για παράδειγμα προσπαθώντας να θηλάσει με αγωνία ή πίεση — το μωρό λαμβάνει αυτά τα σήματα έντασης, ανεξάρτητα από το τι τρώει.

Με απλά λόγια, μια ήρεμη μητέρα που ταΐζει το μωρό της με μπιμπερό μπορεί να προσφέρει πολύ περισσότερη συναισθηματική ασφάλεια από μια μητέρα που προσπαθεί να θηλάσει ενώ είναι εξαντλημένη και αγχωμένη. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν πρέπει να προσπαθήσεις για το Θηλασμό αν το επιθυμείς, ίσα ίσα, απλά δεν πρέπει να γίνει εμμονικά ο σκοπός σου.



5.2 Αν επιθυμείς να Θηλάσεις

Αν θέλεις να θηλάσεις, η πιο σημαντική συμβουλή είναι η εξής: **προετοιμάσου από πριν και ζήτησε υποστήριξη πριν ακόμα γεννήσεις.**

Ένα σεμινάριο ή μια συνάντηση με σύμβουλο θηλασμού πριν τον τοκετό μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά. Θα σε βοηθήσει να καταλάβεις τι είναι φυσιολογικό τις πρώτες ημέρες, τι μπορεί να σε δυσκολέψει και τότε (στην πράξη πια) είναι καλό να ζητήσεις βοήθεια.

Ο θηλασμός είναι μια διαδικασία που μαθαίνεται — και από τη μητέρα και από το μωρό. Χρειάζεται χρόνο, υπομονή και μερικές φορές καθοδήγηση.

Αν νιώσεις πόνο ή δυσκολία, μην περιμένεις απλώς να περάσει. Η βοήθεια μιας μαίας ή μιας συμβούλου θηλασμού μπορεί να αλλάξει εντελώς την εμπειρία σου.

- ❑ Οι περισσότερες γυναίκες που δεν καταφέρνουν να θηλάσουν είναι γιατί είχαν λάθος ή ελλιπείς πληροφορίες από την αρχή. Και είναι κρίμα να χάνεται ο θηλασμός από κάτι που είναι πολύ απλό στη λύση ή την αντιμετώπισή του.

5.3 Αν δεν επιθυμείς να θηλάσεις

Αν έχεις αποφασίσει ότι δεν θέλεις να θηλάσεις, είναι καλό να το συζητήσεις με τον γιατρό σου πριν τον τοκετό, ώστε να σου εξηγήσει πώς μπορεί να διακοπεί η γαλουχία με ασφαλή τρόπο.

Επίσης, φρόντισε να έχεις στο σπίτι τα βασικά που θα χρειαστείς για τη σίτιση του μωρού:

- Μπιμπερό
- Γάλα σε σκόνη, σε συνεννόηση με τον παιδίατρο
- Θερμαντήρα μπιμπερο (οχι απαραίτητος αλλά πολύ βοηθητικός)
- Καθαρό νερό
- Έναν αποστειρωτή

Η προετοιμασία από πριν θα σε βοηθήσει να αισθάνεσαι πιο ήρεμη τις πρώτες ημέρες.

Όποια κι αν είναι η επιλογή σου, το σημαντικό είναι να νιώθεις ενημερωμένη και ήρεμη με την απόφασή σου, έχοντας γύρω σου ανθρώπους που σε υποστηρίζουν πραγματικά.

Η αγάπη και το δέσιμο με το μωρό δεν δημιουργούνται μόνο μέσα από τον τρόπο σίτισης. Δημιουργούνται μέσα από την αγκαλιά, το βλέμμα, την επαφή και τη φροντίδα που του δίνεις καθημερινά.

Μην αφήσεις τις προσδοκίες των άλλων – ούτε τις ενοχές – να σου στερήσουν τη χαρά αυτών των πρώτων ημερών.

 **Science Proof:** Η περιγεννητική ψυχολογία και η θεωρία της προσκόλλησης (Attachment Theory) επισημαίνουν ότι ο καθοριστικός παράγοντας για τη σωστή ανάπτυξη του εγκεφάλου του βρέφους δεν είναι η μέθοδος σίτισης, αλλά η **συναισθηματική συντονιστικότητα (emotional attunement)** της μητέρας. Έρευνες δείχνουν ότι το υψηλό στρες της μητέρας λόγω της πίεσης για θηλασμό μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα κορτιζόλης, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά τη μεταξύ τους σύνδεση. Η επιστήμη καταλήγει: Ένα βρέφος που τρέφεται με ξένο γάλα από μια ήρεμη και συναισθηματικά διαθέσιμη μητέρα, αναπτύσσει εξίσου ασφαλή δεσμό με ένα βρέφος που θηλάζει (Winston & Chane, 2016).

Φαγητό στη λοχεία – ζεστό, θρεπτικό και έτοιμο

6.1 Τι χρειάζεται το σώμα σου (και γιατί πεινάς τόσο)

Μετά τον τοκετό το σώμα σου προσπαθεί να αναπληρώσει όσα έδωσε στο μωρό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Και αν θηλάζεις, αυτή η διαδικασία συνεχίζεται.

Γι' αυτό πολλές γυναίκες νιώθουν έντονη πείνα τις πρώτες εβδομάδες και γι' αυτό η κούραση μπορεί να είναι μεγαλύτερη απ' όσο περίμενες.

Το σώμα σου χρειάζεται καλή, θρεπτική τροφή για να αναρρώσει. Πρωτεΐνη για την αποκατάσταση των ιστών, καλά λιπαρά για το νευρικό σύστημα και ποιοτικούς υδατάνθρακες για ενέργεια.

Αυτή δεν είναι η στιγμή να στερηθείς τίποτα αλλά για να δώσεις στο σώμα σου ό,τι χρειάζεται για να ανακάμψει.

Μια μικρή σημείωση για τα γαλακτοκομικά: σε ορισμένα μωρά η πρωτεΐνη του αγελαδινού γάλακτος που περνά στο μητρικό γάλα μπορεί να προκαλέσει αλλεργία με αποτέλεσμα δυσφορία, κολικούς ή αναστάτωση. Αν παρατηρήσεις κάτι τέτοιο, δοκίμασε να τα περιορίσεις για μερικές μέρες και δες αν αλλάζει κάτι.

6.2 Πρώτα απ' όλα: το νερό

Πριν μιλήσουμε για φαγητό, αξίζει να μιλήσουμε για το νερό.

Αν θηλάζεις, οι ανάγκες του σώματος σε υγρά αυξάνονται σημαντικά. Και πολλές φορές η δίψα εμφανίζεται αφού έχεις ήδη αφυδατωθεί.

Ένα απλό κόλπο: κάθε φορά που κάθесαι να θηλάσεις, να έχεις ένα μεγάλο ποτήρι νερό δίπλα σου. Αυτό θα χτίσει σταδιακά μια πολύ καλή συνήθεια. Α! φρόντισε το ποτήρι να έχει καλαμάκι – το ένα χέρι σου θα είναι συνέχεια δεσμευμένο, οπότε το να πίνεις χωρίς να ισορροπείς μπουκάλια κάνει μεγάλη διαφορά.



6.3 Εύκολες λύσεις προετοιμασίας

Δεν χρειάζεται να γεμίσεις την κατάψυξη με δεκάδες τάπερ πριν γεννήσεις.

Μερικά βασικά φαγητά, χωρισμένα σε μερίδες, είναι αρκετά για να σε βοηθήσουν πολύ τις πρώτες ημέρες.

Σούπες

Ιδανικά με κρέας ή κοτόπουλο, αλλά και με λαχανικά ή όσπρια.

Ρυζότο & τραχανάς

Ρυζότο λαχανικών ή τραχανάς με λίγο τυρί.

Όσπρια

Μαγειρεμένα ρεβίθια ή φακές.

Smoothies & μπάρες

Σακουλάκια για smoothies με φρούτα, βρώμη και σπόρους ή σπιτικές μπάρες ενέργειας.

Ακούγονται απλά. Αλλά όταν είσαι εξαντλημένη και πεινασμένη στις δύο τα ξημερώματα, αυτά τα μικρά πράγματα κάνουν τεράστια διαφορά.

Πρακτικά tips & σούπες – το «φάρμακο» της λοχείας

6.4 Πρακτικά tips για τη μαμά

Ένα καλάθι στην κουζίνα με σνακ που τρώγονται με το ένα χέρι: βρώμη, αποξηραμένα φρούτα, φιστικοβούτυρο, κράκερς, ξηροί καρποί. Θα με καταλάβεις αργότερα γιατί το τονίζω αυτό.

Μια άλλη καλή ιδέα είναι να έχεις από πριν μια μικρή λίστα με μαγαζιά που κάνουν delivery σπιτικού ή υγιεινού φαγητού. Μαγειρεία, μικρά bistro ή υπηρεσίες σπιτικού catering.

Έτσι, όταν επιστρέψεις από το μαιευτήριο, δεν θα χρειαστεί να ψάχνεις εκείνη τη στιγμή.

Και αν φίλοι ή συγγενείς ρωτούν πώς μπορούν να βοηθήσουν, μπορείς να τους το πεις πολύ απλά: ένα ζεστό φαγητό. Και μάλιστα συγκεκριμένο: σε συγκεκριμένη μέρα. Είναι από τις πιο ουσιαστικές βοήθειες που μπορεί να δεχτεί μια νέα μητέρα.

6.5 Σούπες και ζωμοί – το «φάρμακο» της λοχείας

Στη δική μου προσέγγιση, η λοχεία χρειάζεται ζεστασιά. Και το εννοώ και κυριολεκτικά.

Οι σπιτικοί ζωμοί και οι σούπες είναι από τα πιο θρεπτικά και εύπεπτα φαγητά αυτής της περιόδου. Ενυδατώνουν το σώμα, βοηθούν την πέψη και υποστηρίζουν την ανάρρωση.

Ένα ζεστό φλιτζάνι ζωμού όταν είσαι εξαντλημένη δεν είναι απλώς φαγητό. Είναι ένας τρόπος να φροντίσεις τον εαυτό σου.

Αν μπορείς να έχεις κατεψυγμένο ζωμό στο σπίτι πριν γεννήσεις, κάν' το. Θα είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που έχεις κάνει για τον εαυτό σου.

6.6 Συμπληρώματα και βότανα: με προσοχή

Η χρήση συμπληρωμάτων στη λοχεία χρειάζεται πάντα να γίνεται σε συνεννόηση με τον γιατρό σου.

Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα στοιχεία που συχνά συζητούνται σε αυτή την περίοδο.

Μαγνήσιο & Ωμέγα-3

Φαίνεται ότι βοηθούν στη ρύθμιση του νευρικού συστήματος και της διάθεσης, κάτι που μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο τις πρώτες εβδομάδες μετά τον τοκετό.

Τσουκνίδα

Χρησιμοποιείται παραδοσιακά για την υποστήριξη της παραγωγής γάλακτος. Όπως σε κάθε νέο στοιχείο που εισάγεις στη διατροφή σου, είναι καλό να παρατηρείς και πώς αντιδρά το μωρό.

Ο βασικός κανόνας είναι απλός: οτιδήποτε νέο, πρώτα το συζητάς με τον γιατρό σου.

Επίσης να έχεις υπόψιν σου ότι στην περίπτωση που θηλάζεις κάποια συμπληρώματα μπορεί να ενοχλήσουν το μωράκι σου. Οπότε ό,τι καινούριο δοκιμάζεις, εκτός από τον εαυτό σου να παρατηρείς και το μωρό σου.

 **Science Proof:** Η επιστήμη της Λειτουργικής Ιατρικής (Functional Medicine) υπογραμμίζει τη σημασία του άξονα Έντερο-Εγκέφαλος κατά τη λοχεία. Οι ζεστές, μαγειρεμένες τροφές μειώνουν την ενέργεια που απαιτείται για την πέψη, επιτρέποντας στο σώμα να κατευθύνει τους πόρους του στην επούλωση της μήτρας. Επιπλέον, η επάρκεια σε Ωμέγα-3 και πρωτεΐνες είναι αποδεδειγμένο ότι μειώνει τη φλεγμονή στον εγκέφαλο, προλαμβάνοντας τα συμπτώματα των Baby Blues.

Επισκέψεις — πότε, ποιοι και πόσο

Ένα από τα πιο διφορούμενα θέματα στη λοχεία είναι οι επισκέψεις. Μπορεί να θέλεις να μοιραστείς τη χαρά σου, να δείξεις το μωρό σου, να μη στενοχωρήσεις κανέναν. Αλλά ταυτόχρονα, μπορεί να νιώθεις εξαντλημένη, εκτεθειμένη, ή απλώς να μην έχεις καμία διάθεση να ανοίξεις την πόρτα.

Μάλιστα και τα δύο είναι απολύτως λογικά. Και τα δύο μπορούν να αλλάζουν από μέρα σε μέρα.

Μια μέρα μπορεί να θέλεις παρέα. Την επόμενη μπορεί να θέλεις μόνο ησυχία. Δεν πρέπει να νιώθεις καθόλου άσχημα γι' αυτό.

7.1 Τα όρια

Το ανέφερα και σε προηγούμενο κεφάλαιο ότι να ξέκαθαρίζεις τα όρια σου, είναι σημαντικό. Σε κάθε φάση της ζωής μας, αλλά αυτήν την περίοδο γίνεται ιδιαίτερα κρίσιμο.

Τα πράγματα είναι απλά: Θα κάνεις αυτό ακριβώς που νιώθεις. Αυτό το διάστημα έχεις να σκεφτείς μόνο εσένα και το μωρό σου.

Η ενέργεια και η παρουσία των άλλων επηρεάζει βαθιά το πώς νιώθεις, το μωρό το αισθάνεται. Οπότε το να προστατεύεις τον χώρο σας δεν είναι εγωισμός αλλά εντελώς απαραίτητο.

Έχεις το δικαίωμα να επιλέξεις ποιους θέλεις να δεις και πότε. Ποιοι άνθρωποι σε κάνουν να νιώθεις ασφάλεια — και ποιοι σε εξαντλούν, ακόμα κι αν έχουν καλές προθέσεις. Πολύωρες επισκέψεις, αδιάκριτες ερωτήσεις, φωνές, ένταση — αν κάτι από αυτά σε βαραίνει, αξίζει να το αναγνωρίσεις και να μην το υποστείς.



Τι μπορείς να ζητήσεις:

- Να έρθουν για λίγο — και μετά να φύγουν.
- Να μην κρατήσουν αγκαλιά το μωρό αν δεν το θέλεις.
- Να μη φωτογραφίσουν ή ανεβάσουν τίποτα χωρίς άδεια.
- Να βοηθήσουν έμπρακτα — φέρνοντας φαγητό, πλένοντας δύο πιάτα — χωρίς να κρίνουν και χωρίς να ανακατεύονται.

Δεν είναι παράλογο να τα ζητ'

7.2 Δημιούργησε έναν χώρο μόνο για σένα

Αν υπάρχει δυνατότητα στο σπίτι, είναι πολύ βοηθητικό να φτιάξεις μια γωνιά — ή ένα δωμάτιο — που θα είναι δικό σου. Εκεί που κανείς δεν μπαίνει χωρίς την άδειά σου. Εκεί που μπορείς να ξεκουραστείς, να αναπνεύσεις, να είσαι απλώς εσύ για λίγο.

Δεν χρειάζεται να είναι κάτι ιδιαίτερο. Χρειάζεται να είναι δικό σου.

- ❏ **Science Proof:** Τα νεογέννητα δεν διαθέτουν ακόμη ανεπτυγμένο φιλτράρισμα ερεθισμάτων. Έρευνες στην αναπτυξιακή νευρολογία δείχνουν ότι η έκθεση σε πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους, έντονες φωνές και συνεχείς εναλλαγές αγκαλιάς μπορεί να προκαλέσει «υπερφόρτωση του νευρικού συστήματος» στο βρέφος, οδηγώντας σε αυξημένη παραγωγή κορτιζόλης και δυσκολία στον ύπνο. Τα όρια της μητέρας λειτουργούν ως βιολογική ασπίδα για το μωρό.

Η ψυχική σου κατάσταση — Η γέννηση μιας μητέρας

8.1 Το «σοκ» της νέας ταυτότητας

Η λοχεία δεν αφορά μόνο την ανάρρωση του σώματος. Είναι και η αρχή μιας νέας ταυτότητας.

Πολλές φορές πιστεύουμε ότι τη στιγμή που θα κρατήσουμε το μωρό μας όλα θα είναι μαγικά. Και πράγματι, υπάρχουν στιγμές που είναι πολύ δυνατές και συγκινητικές, στιγμές που η φύση μας οδηγεί και μας καθησυχάζει.

Ταυτόχρονα όμως αρκετές γυναίκες βιώνουν και κάτι ακόμη. Ένα περίεργο συναίσθημα απώλειας, ένα είδος πένθους για τη ζωή που είχαν πριν. Για την ελευθερία τους, για τον χρόνο τους, για τον τρόπο που λειτουργούσαν μέχρι τότε.

Αν κάποια στιγμή αναρωτηθείς "πού πήγα εγώ μέσα σε όλο αυτό;" δεν είσαι η μόνη. Και αυτό σε καμία περίπτωση δεν σημαίνει ότι είσαι κακή μητέρα.

Αυτό μαλακώνει με τον χρόνο. Καθώς χτίζεις τη νέα σου καθημερινότητα, αρχίζεις σιγά σιγά να βρίσκεις ξανά τα πατήματά σου — μέσα στη νέα σου ζωή, όχι έξω από αυτήν. Αν όμως νιώθεις ότι χάνεσαι και δεν βρίσκεις διέξοδο, μη διστάσεις να αναζητήσεις υποστήριξη. Είτε μέσα από maternity coaching, είτε από ψυχολογική υποστήριξη — υπάρχουν άνθρωποι που ξέρουν να σε βοηθήσουν να βγεις από αυτό το μονοπάτι με λιγότερες ενοχές και περισσότερη σαφήνεια.

8.2 Η ενοχή της σύγχρονης μητέρας

Πολλές γυναίκες μετά τον τοκετό δεν παλεύουν μόνο με την κούραση ή τις ορμονικές αλλαγές. Παλεύουν και με την ενοχή.

Ενοχή για την κούραση

Επειδή κουράζονται.

Ενοχή για τον εκνευρισμό

Επειδή εκνευρίζονται.

Ενοχή για τον χρόνο

Επειδή θέλουν λίγο χρόνο μόνες τους.

Ενοχή για τη χαρά

Επειδή δεν "το απολαμβάνουν" όσο πίστευαν ότι θα το απολάμβαναν.

Ζούμε σε μια εποχή όπου η εικόνα της μητρότητας είναι συχνά ιδανικοποιημένη. Η μαμά φαίνεται χαρούμενη, οργανωμένη, ήρεμη, με καθαρό σπίτι και μωρό που κοιμάται γαλήνια. Η πραγματικότητα όμως είναι πιο σύνθετη.

Η λοχεία είναι μια περίοδος έντονης προσαρμογής. Το σώμα προσπαθεί να αναρρώσει, ο ύπνος είναι συχνά διακεκομμένος και η καθημερινότητα αλλάζει ριζικά.

Μέσα σε αυτές τις συνθήκες είναι απολύτως αναμενόμενο να υπάρχουν στιγμές αμφιβολίας, κούρασης ή απογοήτευσης.

Το να χρειάζεσαι βοήθεια δεν σημαίνει ότι δεν είσαι ικανή μητέρα. Το να κουράζεσαι δεν σημαίνει ότι δεν αγαπάς το παιδί σου. Το να δυσκολεύεσαι δεν σημαίνει ότι κάνεις κάτι λάθος.

Η ενοχή συχνά γεννιέται από τις προσδοκίες — είτε είναι δικές μας είτε των άλλων. Όσο πιο ρεαλιστικά βλέπουμε αυτή την περίοδο, τόσο πιο εύκολο θα μπορέσουμε να αποδεχτούμε ότι δεν χρειάζεται να τα κάνουμε όλα τέλεια.

Μην ξεχνάς : η μητρότητα δεν είναι διαγωνισμός αντοχής. Είναι μια διαδικασία που μαθαίνεται μέρα με τη μέρα.

Αν νιώθεις ότι η πίεση γίνεται μεγάλη, μίλησε με κάποιον που εμπιστεύεσαι. Μπορεί να είναι ο σύντροφός σου, μια φίλη ή ένας επαγγελματίας υγείας.

8.3 Αϋπνία: ο μεγάλος «μεταμφιεσμένος»

Σε αυτό το σημείο χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή, γιατί η έντονη αϋπνία μπορεί πολύ εύκολα να μπερδευτεί με την κατάθλιψη.

Όταν ο εγκέφαλος δεν ξεκουράζεται, το νευρικό σύστημα εξαντλείται. Μπορεί να νιώθεις κενό, έντονη απογοήτευση, θυμό χωρίς σαφή λόγο ή δυσκολία να συνδεθείς με το μωρό σου. Και πολλές φορές αρχίζεις να σκέφτεσαι ότι κάτι δεν πάει καλά με εσένα.

- ❑ Πριν βγάλεις οποιοδήποτε συμπέρασμα για την ψυχική σου υγεία, κάνε ένα πράγμα: βρες τρόπο να κοιμηθείς έστω μερικές ώρες συνεχόμενα. Ζήτα από τον σύντροφό σου, από κάποιον δικό σου, να αναλάβει το μωρό για ένα βράδυ. Συχνά, μόλις αναπληρωθεί λίγος ύπνος, το "σύννεφο" υποχωρεί από μόνο του.

Ο ύπνος στη λοχεία δεν είναι πολυτέλεια. Είναι βιολογική ανάγκη.

Μην ξεχνάς, ο ύπνος είναι βασική βιολογική ανάγκη.



8.4 Baby blues και επιλόχεια κατάθλιψη: ποια είναι η διαφορά;

Τις πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό, πολλές γυναίκες βιώνουν αυτό που ονομάζουμε **baby blues**.

Μπορεί να υπάρχει ευσυγκινησία, κλάμα χωρίς προφανή λόγο, ευερεθιστότητα, άγχος ή μια γενική αίσθηση συναισθηματικής αστάθειας. Συνήθως εμφανίζεται μέσα στις πρώτες 3 έως 5 ημέρες μετά τον τοκετό και υποχωρεί από μόνο του μέσα σε περίπου δύο εβδομάδες.

Οι λόγοι είναι κυρίως βιολογικοί: οι απότομες ορμονικές αλλαγές, η έλλειψη ύπνου και η μεγάλη αλλαγή που έχει μόλις συμβεί στη ζωή μιας γυναίκας.

Το **baby blues** είναι **αρκετά συχνό** και, παρότι μπορεί να είναι δυσάρεστο, θεωρείται μέρος της φυσιολογικής προσαρμογής.

Η **επιλόχειος κατάθλιψη** είναι κάτι διαφορετικό.

Σε αυτή την περίπτωση τα συμπτώματα είναι πιο έντονα, διαρκούν περισσότερο και επηρεάζουν ουσιαστικά την καθημερινότητα της μητέρας. Μπορεί να υπάρχει βαθιά θλίψη, αίσθημα κενού, έντονο άγχος, δυσκολία σύνδεσης με το μωρό, έντονες ενοχές ή αϋπνία ακόμη και όταν το μωρό κοιμάται.

Σε αντίθεση με το baby blues, η επιλόχειος κατάθλιψη δεν υποχωρεί απλώς με τον χρόνο και χρειάζεται υποστήριξη από επαγγελματία υγείας.

Δεν είναι σπάνια

Πολλές γυναίκες βιώνουν επιλόχεια κατάθλιψη — δεν είσαι μόνη.

Δεν είναι αδυναμία

Δεν αντικατοπτρίζει τον χαρακτήρα σου ή τις ικανότητές σου ως μητέρα.

Δεν σημαίνει έλλειψη αγάπης

Δεν σημαίνει ότι μια γυναίκα που της συμβαίνει δεν αγαπά το παιδί της.

Η έγκαιρη αναγνώριση και η αναζήτηση βοήθειας μπορούν να κάνουν πολύ μεγάλη διαφορά.

8.5 Πότε χρειάζεται να ζητήσεις βοήθεια

Είναι σημαντικό να απευθυνθείς σε γιατρό ή ειδικό ψυχικής υγείας αν παρατηρείς ότι:

Παρατεταμένη θλίψη

Η θλίψη ή το άγχος διαρκούν περισσότερο από δύο εβδομάδες και δεν φαίνεται να υποχωρούν.

Δυσκολία στην καθημερινότητα

Δυσκολεύεσαι να φροντίσεις τον εαυτό σου ή το μωρό σου στην καθημερινότητα.

Αδυναμία ξεκούρασης

Δεν μπορείς να κοιμηθείς ή να ξεκουραστείς ακόμη και όταν υπάρχει η δυνατότητα.

Έντονη απόγνωση

Νιώθεις έντονη απόγνωση, απελπισία ή συνεχή ενοχή.

Σκέψεις αδυναμίας

Έχεις σκέψεις ότι δεν τα καταφέρνεις ως μητέρα ή ότι το μωρό θα ήταν καλύτερα χωρίς εσένα.

Σκέψεις αυτοτραυματισμού

Εμφανίζονται σκέψεις να κάνεις κακό στον εαυτό σου ή στο μωρό.

Ακόμη κι αν δεν είσαι σίγουρη αν αυτό που νιώθεις είναι «αρκετά σοβαρό», μπορείς να μιλήσεις σε έναν επαγγελματία. Δεν χρειάζεται να περιμένεις να φτάσεις στα όριά σου.

Η επιλόχεια κατάθλιψη και οι αγχώδεις διαταραχές της λοχείας είναι **ιατρικές καταστάσεις που αντιμετωπίζονται**. Με την κατάλληλη φροντίδα, οι περισσότερες γυναίκες αναρρώνουν πλήρως.

Μην ξεχνάς ότι από εδώ και μπρος το να φροντίζεις τον εαυτό σου σημαίνει ότι φροντίζεις και το μωρό σου.

8.6 Η ψυχική κατάσταση δεν είναι ανεξάρτητη από το σώμα

Το σώμα και η ψυχική κατάσταση είναι στενά συνδεδεμένα. Δεν λειτουργούν ξεχωριστά. Στη λοχεία αυτή η σύνδεση γίνεται ακόμα πιο εμφανής.



Έλλειψη ύπνου

Επηρεάζει άμεσα τη διάθεση, την αντοχή στο στρες και την ικανότητα συγκέντρωσης. Όταν ο ύπνος διακόπτεται συνεχώς, ο εγκέφαλος δυσκολεύεται να ρυθμίσει τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις.



Απώλεια αίματος & αναιμία

Η απώλεια αίματος κατά τον τοκετό μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλά επίπεδα σιδήρου. Η αναιμία συνδέεται με έντονη κόπωση, αδυναμία, ευερεθιστότητα και μειωμένη πνευματική διαύγεια.



Σωματικός πόνος

Είτε από ράμματα είτε από καισαρική τομή ή από μυοσκελετική επιβάρυνση, κρατά το σώμα σε κατάσταση έντασης. Όταν το σώμα βρίσκεται συνεχώς σε εγρήγορση, είναι πολύ πιο δύσκολο να υπάρξει ψυχική ηρεμία.



Ορμονικές αλλαγές

Οι απότομες ορμονικές αλλαγές των πρώτων ημερών επηρεάζουν σημαντικά τη συναισθηματική σταθερότητα. Αυτό δεν είναι θέμα χαρακτήρα. Είναι βιολογική διαδικασία.

Πριν λοιπόν κρίνεις αυστηρά τον εαυτό σου, αξίζει να αναρωτηθείς: Έχω κοιμηθεί αρκετά; Έχω φάει επαρκώς μέσα στη μέρα; Πονάω και δεν το έχω αντιμετωπίσει; Χρειάζομαι πρακτική βοήθεια;

Πολύ συχνά, όταν βελτιωθούν αυτοί οι βασικοί παράγοντες — ο ύπνος, η διατροφή, η ανακούφιση από τον πόνο και η υποστήριξη — βελτιώνεται και η ψυχική κατάσταση.

Η φροντίδα του σώματος δεν είναι ξεχωριστή από τη φροντίδα της ψυχικής υγείας αλλά είναι μέρος της ίδιας διαδικασίας ανάρρωσης.

8.7 Ο θυμός που δεν περιμένεις

Όταν μιλάμε για τη λοχεία, οι περισσότερες συζητήσεις επικεντρώνονται στη συγκίνηση, στα δάκρυα και στη συναισθηματική ευαισθησία. Πολύ λιγότερο συζητιέται ο θυμός, παρότι αρκετές γυναίκες τον βιώνουν έντονα τις πρώτες εβδομάδες.

Μπορεί να παρατηρήσεις ότι εκνευρίζεσαι πιο εύκολα από πριν, ότι δυσκολεύεσαι να αντέξεις τον θόρυβο, τις πολλές κουβέντες ή τις συνεχείς συμβουλές των άλλων. Μπορεί επίσης να αντιδράς πιο απότομα απ' όσο θα ήθελες και να απορείς με τον εαυτό σου, γιατί δεν αναγνωρίζεις αυτή τη συμπεριφορά.

Η λοχεία όμως είναι μια περίοδος έντονης νευροορμονικής αναπροσαρμογής. Τα οιστρογόνα και η προγεστερόνη πέφτουν απότομα μετά τον τοκετό, η προλακτίνη αυξάνεται, ο ύπνος διακόπτεται συνεχώς και το νευρικό σύστημα παραμένει σε κατάσταση αυξημένης εγρήγορσης για να ανταποκρίνεται στις ανάγκες του μωρού. Όταν ο οργανισμός λειτουργεί για εβδομάδες με ελάχιστη ξεκούραση και συνεχή διέγερση, η ανοχή μειώνεται. Η ευερεθιστότητα και ο θυμός είναι συχνά αποτέλεσμα αυτής της βιολογικής πίεσης και όχι ένδειξη ότι «κάτι δεν πάει καλά» με τον χαρακτήρα σου.

Αυτό δεν σημαίνει ότι ο θυμός πρέπει να αγνοείται. Αν είναι έντονος ή επηρεάζει σημαντικά τις σχέσεις σου, χρειάζεται να αξιολογηθεί από έναν επαγγελματία.

Το σημαντικό είναι να γνωρίζεις ότι ο θυμός στη λοχεία **δεν είναι σπάνιος ούτε παράλογος**. Συχνά είναι απλώς μια έκφραση ενός σώματος και ενός νευρικού συστήματος που βρίσκονται σε φάση έντονης προσαρμογής.

 **Science Proof:** Έρευνες τα τελευταία χρόνια αναγνωρίζουν τον θυμό ως ξεχωριστή και συχνή διάσταση της επιλόχειας περιόδου. Μελέτη στο *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing* έδειξε ότι πολλές γυναίκες εμφανίζουν έντονο θυμό μετά τον τοκετό, ακόμη και χωρίς να πληρούν τα κριτήρια για επιλόχεια κατάθλιψη. Η στέρηση ύπνου και η απότομη πτώση των ορμονών επηρεάζουν άμεσα τα κέντρα ρύθμισης συναισθημάτων στον εγκέφαλο, καθιστώντας την ευερεθιστότητα βιολογικά αναμενόμενη. Ο θυμός στη λοχεία δεν είναι "χαρακτήρας"· είναι συχνά νευροβιολογία.

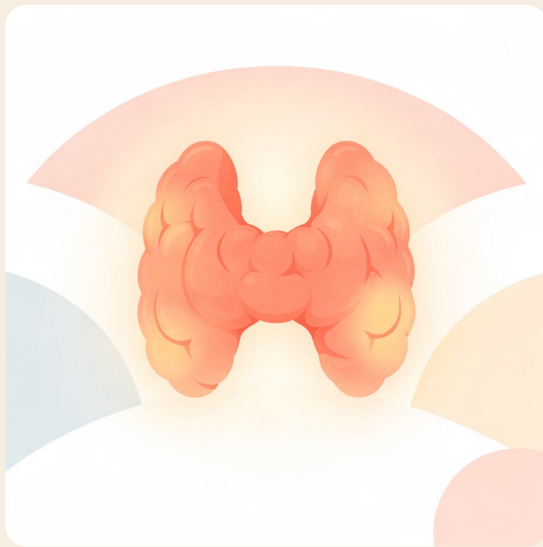
8.8 Μπορεί τα συμπτώματα να έχουν ορμονική βάση

Η περίοδος μετά τον τοκετό είναι μια φάση έντονων ορμονικών αλλαγών. Δεν επηρεάζονται μόνο τα οιστρογόνα και η προγεστερόνη· σε ορισμένες γυναίκες μπορεί να επηρεαστεί και η λειτουργία του θυρεοειδούς αδένος.

Υπάρχει μια κατάσταση που ονομάζεται **επιλόχεια θυρεοειδίτιδα** και μπορεί να εμφανιστεί μέσα στους πρώτους μήνες μετά τον τοκετό. Συχνά περνά απαρατήρητη, γιατί τα συμπτώματά της μοιάζουν πολύ με αυτά της έντονης κόπωσης ή της επιλόχειας κατάθλιψης.

Μερικά από τα συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν:

- Έντονη ταχυκαρδία
- Αυξημένο άγχος χωρίς εμφανή λόγο
- Δυσανεξία στη ζέστη
- Υπερβολική κόπωση
- Έντονες διακυμάνσεις στη διάθεση
- Πιο έντονη τριχόπτωση από το αναμενόμενο



Σε ορισμένες περιπτώσεις προηγείται μια περίοδος υπερέντασης και αυξημένης ενεργητικότητας, η οποία ακολουθείται από μια φάση έντονης κόπωσης και χαμηλής ενέργειας. Δεν πρόκειται για κάτι που εμφανίζεται σε όλες τις γυναίκες, αλλά δεν είναι και τόσο σπάνιο όσο συχνά πιστεύουμε.

Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι κάθε περίοδος έντονης κόπωσης ή άγχους στη λοχεία οφείλεται στον θυρεοειδή. Η φροντίδα ενός νεογέννητου, ο διακεκομμένος ύπνος και οι συνεχείς προσαρμογές της καθημερινότητας αρκούν από μόνα τους για να επηρεάσουν σημαντικά τη διάθεση και την ενέργεια.

Ωστόσο, όταν τα συμπτώματα είναι ιδιαίτερα έντονα, επιμένουν για μεγάλο διάστημα ή δεν φαίνεται να βελτιώνονται, είναι καλό να το συζητήσεις με τον γιατρό σου.

Όπως συμβαίνει και με την αϋπνία, έτσι και εδώ ορισμένα συμπτώματα μπορεί να φαίνονται καθαρά ψυχολογικά, ενώ στην πραγματικότητα έχουν και ορμονική βάση.

8.9 Μαθαίνοντας να ζητάς (και να δέχεσαι) βοήθεια

Οι περισσότερες από εμάς έχουμε μεγαλώσει με την εικόνα της μητέρας που τα καταφέρνει όλα μόνη της. Μιας μητέρας που δε ζητάει ποτέ βοήθεια, έχει το σπίτι πεντακάθαρο, φαγητό στην ώρα του, εργάζεται και εκτός από τα παιδιά της έχει συχνά να φροντίσει και κάποιον ηλικιωμένο γονέα. Είναι μια εικόνα που προβάλλεται ως πρότυπο δύναμης και γίνεται αξία.

Στην πραγματικότητα όμως αυτή η εικόνα είναι αρκετά μακριά από την καθημερινότητα μιας νέας μητέρας.

Η λοχεία είναι μια περίοδος που χρειάζεται υποστήριξη. Δεν είναι τυχαίο ότι σε πολλές κουλτούρες υπήρχε πάντα γύρω από τη μητέρα ένα ολόκληρο δίκτυο ανθρώπων που τη βοηθούσαν τις πρώτες εβδομάδες.

Μην περιμένεις να καταρρεύσεις για να ζητήσεις βοήθεια.

→ Ζήτα από κάποιον να κρατήσει το μωρό για να κοιμηθείς μία ώρα – θυμήσου τι είπαμε για την αϋπνία.

→ Ζήτα από τον σύντροφό σου να σε ακούσει χωρίς να σου δώσει λύσεις – μόνο να είναι εκεί.

→ Ζήτα από μια φίλη να σου φέρει ένα φαγητό.

Μικρές κινήσεις σαν αυτές συχνά κάνουν μεγαλύτερη διαφορά απ' όσο φανταζόμαστε.

8.10 Η σχέση με τον εαυτό σου

Στις πρώτες εβδομάδες με ένα μωρό, η προσοχή σου στρέφεται σχεδόν ολοκληρωτικά προς εκείνο.

Οι ώρες οργανώνονται γύρω από τα γεύματα, τον ύπνο, το κλάμα και την ανάγκη για αγκαλιά. Το σώμα σου ανταποκρίνεται συνεχώς σε αυτές τις ανάγκες και προσαρμόζεται σε έναν εντελώς νέο ρυθμό. Είναι μια περίοδος όπου οι ανάγκες ενός άλλου ανθρώπου προηγούνται σχεδόν σε όλα.

Μέσα σε αυτή τη συνεχή φροντίδα, πολλές γυναίκες συνειδητοποιούν ότι περνούν ολόκληρες ημέρες χωρίς να έχουν σταθεί έστω και για λίγο σε κάτι που να αφορά αποκλειστικά τις ίδιες.

Δεν χρειάζεται να είναι κάτι μεγάλο ή ιδιαίτερο. Μπορεί να είναι λίγα λεπτά ησυχίας στο μπάνιο, μια μικρή βόλτα έξω από το σπίτι ή μια συζήτηση που δεν περιστρέφεται γύρω από το μωρό. Όχι ως υποχρέωση αυτοφροντίδας ή ως κάτι που «πρέπει» να κάνεις, αλλά ως μια φυσική ανάγκη ισορροπίας μέσα σε μια περίοδο που απορροφά μεγάλο μέρος της ενέργειάς σου.

Η λοχεία δεν είναι μόνο σωματική ανάρρωση. Είναι και μια εσωτερική αναδιοργάνωση. Και όπως κάθε αλλαγή στη ζωή, χρειάζεται λίγο χώρο και χρόνο για να μπορέσει να συμβεί.

 **Science Proof:** Η νευροεπιστήμη επιβεβαιώνει ότι κατά τη λοχεία συμβαίνει μια ριζική αναδιαμόρφωση της φαιάς ουσίας στον εγκέφαλο (Neuroplasticity). Αυτές οι αλλαγές ενισχύουν την ενσυναίσθηση και την ικανότητα της μητέρας να αναγνωρίζει τις ανάγκες του μωρού. Η «αφηρημάδα» ή η συναισθηματική αστάθεια δεν είναι ένδειξη αδυναμίας, αλλά αποτέλεσμα της τεράστιας ενέργειας που απαιτεί αυτή η εγκεφαλική αναβάθμιση.

Η σχέση & ο σύντροφός σου

9.1 Ο σύντροφος ως το «μοναχικό χωριό» σου

Παλιά, μια νέα μητέρα δεν έμενε ποτέ μόνη. Γύρω της υπήρχαν άλλες γυναίκες — η μητέρα της, οι αδερφές της, οι γειτόνισσες — που ήξεραν τι χρειάζεται και ήταν εκεί χωρίς να χρειάζεται να το ζητήσει.

Σήμερα αυτό το χωριό έχει συρρικνωθεί σε έναν άνθρωπο. Τον σύντρόφό σου.

Αυτός ο άνθρωπος καλείται να γίνει ταυτόχρονα βοηθός στο σπίτι, φροντιστής του μωρού, συναισθηματικό στήριγμα, σύνδεσμος με τον έξω κόσμο. Και όλα αυτά ενώ προσπαθεί και ο ίδιος να σταθεί όρθιος μέσα στη νέα πραγματικότητα.

Είναι πολύ και για εκείνον, αλλά και για σένα που περιμένεις σχεδόν τα πάντα από έναν άνθρωπο. Το να το γνωρίζεις αυτό δεν λύνει το πρόβλημα αλλά αλλάζει τον τρόπο που το βλέπεις. Αυτό μπορεί να σε γλυτώσει από την απογοήτευση αλλά και από συγκρούσεις.

9.2 Η γέννηση ενός πατέρα: οι δικές του προκλήσεις

Όπως γεννιέται μια μητέρα, έτσι γεννιέται και ένας πατέρας. Μόνο που η δική του διαδρομή είναι συχνά αόρατη — και για τους άλλους, και για τον ίδιο.

Πολλοί πατέρες νιώθουν παραγκωνισμένοι τις πρώτες μέρες. Σαν θεατές ενός δεσμού στον οποίο δεν ξέρουν τι ρόλο να πάρουν. Αυτό συνήθως δεν το λένε αλλά το νιώθουν. Αποσύρονται γιατί φοβούνται μήπως κάνουν κάτι λάθος. Δεν ξέρουν πώς να πιάσουν το μωρό, πώς να σε βοηθήσουν, πώς να σε ηρεμήσουν ή τι ακριβώς χρειάζεται να κάνουν. Και αντί να ρωτήσουν, σιωπούν. Αυτή είναι μια συνηθισμένη συμπεριφορά που πολλές φορές παρερμηνεύεται ως αδιαφορία. Στην πραγματικότητα όμως είναι αμηχανία και ανασφάλεια.

Και πάνω από όλα, νιώθουν την πίεση να είναι "ο βράχος" ενώ και εκείνοι είναι εξαντλημένοι.

Η λύση δεν είναι να τον διορθώνεις συνεχώς αλλά να του αφήνεις χώρο και χρόνο να βρει τον δικό του τρόπο να συνδεθεί με το μωρό, ακόμη κι αν αυτός ο τρόπος δεν είναι ακριβώς ο δικός σου. Η παρουσία του, έστω και αδέξια, έχει αξία.

Επικοινωνία κάτω από πίεση & το ζευγάρι ως ομάδα

9.3 Επικοινωνία κάτω από πίεση

Όταν η αϋπνία και η κούραση χτυπούν κόκκινο, η επικοινωνία γίνεται εύκολα πεδίο μάχης. Μπορεί να πούμε πράγματα που δεν τα εννοούμε και συσσωρεύουμε παράπονα που δεν τα λέμε.

Κάτι που βοηθά είναι να βρίσκετε έστω λίγα λεπτά μέσα στη μέρα για να μιλήσετε για το πώς είστε. Όχι για το τι έκανε το μωρό, ούτε για το τι λείπει από το σπίτι. Αλλά για το πώς νιώθει ο καθένας. Ακόμη και ένα απλό «πώς είσαι;» μπορεί να αλλάξει το κλίμα.

Βοηθά επίσης να αποφεύγετε τις απόλυτες φράσεις. Το «ποτέ δεν με προσέχεις» ή το «πάντα εγώ τα κάνω όλα» συνήθως κλείνει την κουβέντα. Αντίθετα, μια φράση όπως «αυτή τη στιγμή νιώθω ότι πνίγομαι, μπορείς να πάρεις λίγο το μωρό;» είναι πιο καθαρή και δίνει στον άλλον τη δυνατότητα να ανταποκριθεί.

Και κάτι ακόμα, πολύ απλό αλλά πολύ ουσιαστικό: ένα «βλέπω πόσο προσπαθείς, ευχαριστώ» μπορεί να ρίξει την ένταση μιας ολόκληρης ημέρας. Όπως χρειάζεσαι εσύ να το ακούς, έτσι το χρειάζεται κι εκείνος.

9.4 Το ζευγάρι ως ομάδα

Στη λοχεία, ο ρομαντισμός συνήθως πάει περίπατο. Αυτό είναι φυσιολογικό.

Η συντροφικότητα όμως δεν πρέπει να χαθεί. Η αίσθηση ότι είστε στην ίδια πλευρά, ότι προσπαθείτε μαζί, ότι δεν είστε ο ένας απέναντι στον άλλον αλλά δίπλα δίπλα, είναι πολύ σημαντική αυτή την περίοδο.

Δεν είστε αντίπαλοι. Είστε δύο εξαντλημένοι άνθρωποι που προσπαθούν να κάνουν το καλύτερο που μπορούν. Να το θυμάστε αυτό – ειδικά τις μέρες που η εξάντληση δεν σας αφήνει να το νιώσετε.

 **Science Proof:** Η έρευνα στο πεδίο της κοινωνικής νευροεπιστήμης αναδεικνύει τη σημασία της «**Συν-ρύθμισης**» (**Co-regulation**) μεταξύ των συντρόφων. Μελέτες δείχνουν ότι όταν ο σύντροφος παρέχει ουσιαστική πρακτική υποστήριξη, το «γνωστικό φορτίο» (mental load) της μητέρας μειώνεται, επιτρέποντας στο νευρικό της σύστημα να μεταβεί από την κατάσταση «επιβίωσης» (στρες) στην κατάσταση «σύνδεσης». Αυτό προάγει την έκκριση οξυτοκίνης, η οποία δρα προστατευτικά ενάντια στην επιλόχεια κατάθλιψη και ενισχύει τον δεσμό ολόκληρης της οικογένειας.

Σεξουαλικότητα μετά τον τοκετό

10.1 Δεν υπάρχει "σωστός χρόνος"

Ξέχνα τον κανόνα των 40 ημερών ως το μαγικό όριο μετά το οποίο όλα επιστρέφουν στο παλιό τους ρυθμό. Δεν υπάρχει τέτοιο όριο.

Ο σωστός χρόνος είναι αυτός που ορίζεις εσύ — με το σώμα σου και με την ψυχή σου. Για κάποιες γυναίκες είναι δύο μήνες. Για άλλες έξι ή και παραπάνω. Και τα δύο είναι απολύτως φυσιολογικά.

10.2 Τι αλλάζει στο σώμα και στην επιθυμία

Μετά τον τοκετό είναι πολύ συνηθισμένο η σεξουαλική επιθυμία να είναι χαμηλή ή ακόμη και να απουσιάζει για ένα διάστημα. Αυτό είναι σε μεγάλο βαθμό αποτέλεσμα των ορμονικών αλλαγών που συμβαίνουν στο σώμα.

Η προλακτίνη, η ορμόνη που σχετίζεται με τον θηλασμό, μειώνει τη σεξουαλική επιθυμία. Με αυτόν τον τρόπο το σώμα δίνει προτεραιότητα στη φροντίδα του μωρού. Ταυτόχρονα, η συνεχής κούραση και η έλλειψη ύπνου επηρεάζουν σημαντικά την ενέργεια και τη διάθεση.

Υπάρχει και κάτι ακόμα, που λίγες το λένε ανοιχτά: μπορεί να νιώθεις ότι το σώμα σου δεν σου ανήκει πια. Ότι άλλαξε, ότι είναι ξένο, ότι δεν το αναγνωρίζεις. Όμως η σχέση με το σώμα σου χρειάζεται χρόνο για να επαναπροσδιοριστεί και δεν υπάρχει κανένας λόγος να βιαστείς αυτή τη διαδικασία.

10.3 Ο πόνος και ο φόβος της επαφής

Μια μικρή ενόχληση στις πρώτες επαφές μπορεί να συμβεί, καθώς οι ιστοί της περιοχής χρειάζονται χρόνο για να επανέλθουν πλήρως. Αν όμως ο πόνος είναι έντονος ή επιμένει, είναι σημαντικό να το συζητήσεις με τον γιατρό σου.

Εκτός από το σωματικό κομμάτι υπάρχει και το ψυχολογικό. Αν ο τοκετός ήταν δύσκολος, αν υπήρξαν πολλές παρεμβάσεις, αν το σώμα σου πέρασε κάτι τραυματικό — το θυμάται!!! Και μπορεί να αντιδρά με σφίξιμο, με φόβο, με αδυναμία να αφεθείς. Κάποιες γυναίκες παρατηρούν ότι η περιοχή σφίγγεται ή ότι δυσκολεύονται να χαλαρώσουν κατά τη διάρκεια της επαφής. Αυτή η αντίδραση δεν είναι ασυνήθιστη.

Αυτός ο φόβος είναι πραγματικός. Δεν τον ξεπερνάς αγνοώντας τον — τον ξεπερνάς αναγνωρίζοντάς τον και μιλώντας για αυτόν, είτε στον σύντροφό σου είτε σε έναν ειδικό.



10.4 Λίπανση και ορμόνες: η πρακτική πλευρά

Ο Θηλασμός και η πτώση των οιστρογόνων προκαλούν έντονη κολπική ξηρότητα. Είναι καθαρά βιολογικό και πολύ πιο συνηθισμένο από όσο μιλάμε.

Η χρήση λιπαντικού, κατά προτίμηση με βάση το νερό και χωρίς έντονα χημικά συστατικά, μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στις πρώτες επαφές.

Επίσης, είναι καλό να θυμάσαι ότι το σώμα μπορεί να χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να χαλαρώσει και να διεγερθεί σε σχέση με πριν.

Η οικειότητα δεν χρειάζεται να ξεκινά απευθείας με σεξουαλική επαφή. Μπορεί να αρχίσει με την αγκαλιά, το άγγιγμα ή τον χρόνο που περνάτε μαζί.

10.5 Επικοινωνία με τον σύντροφο

Ο σύντροφός σου δεν μπορεί να ξέρει τι νιώθεις αν δεν του το πεις. Μερικοί άντρες αποφεύγουν να πλησιάσουν από φόβο μη προκαλέσουν πόνο. Άλλοι νιώθουν απόρριψη και αποσύρονται. Και οι δύο αντιδράσεις έχουν σωστή βάση αλλά χωρίς επικοινωνία, το μόνο που καταφέρνουν είναι να δημιουργούν απόσταση.

- ❑ **Πες του ξεκάθαρα:** η έλλειψη επιθυμίας δεν αφορά εκείνον. Αφορά τις ορμόνες, την κόυραση, το σώμα που αναρρώνει.

Και επαναπροσδιορίστε μαζί τι σημαίνει οικειότητα αυτή την περίοδο. Το σεξ είναι ένα μόνο κομμάτι της σχέσης. Τώρα η οικειότητα χτίζεται μέσα από τη φροντίδα, το μοίρασμα των βαρών, την τρυφερότητα. Όσο περισσότερο νιώθεις ότι σε καταλαβαίνει και σε στηρίζει, τόσο πιο εύκολα θα μπορέσεις – όταν είσαι έτοιμη – να ξανανοιχτείς.

10.6 Πολύ σημαντικό! Αντισύλληψη μετά τον τοκετό!!!

Υπάρχει κάτι που δεν συζητιέται αρκετά γι αυτή την περίοδο.

Η γονιμότητα μπορεί να επανέλθει πολύ πιο γρήγορα απ' όσο φαντάζεσαι. Η πρώτη ωορρηξία συμβαίνει πριν εμφανιστεί η πρώτη περίοδος. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να υπάρξει εγκυμοσύνη χωρίς να έχεις δει ακόμη αίμα και χωρίς να έχεις καταλάβει ότι ο κύκλος σου έχει ξεκινήσει ξανά.

Αυτό δεν αφορά μόνο τις γυναίκες που δεν θηλάζουν. Ακόμη και με αποκλειστικό θηλασμό, η προστασία δεν είναι δεδομένη. Ο θηλασμός από μόνος του δεν αποτελεί ασφαλή μέθοδο αντισύλληψης.

Δεν γράφω αυτό το κομμάτι για να σε αγχώσω. Το γράφω γιατί πολλές γυναίκες βρίσκονται προ εκπλήξεως, πιστεύοντας ότι «είναι νωρίς ακόμα». Αν δεν επιθυμείς μια νέα εγκυμοσύνη τόσο σύντομα, είναι σημαντικό να το συζητήσεις έγκαιρα με τον γιατρό σου και να επιλέξετε μαζί τι ταιριάζει στη δική σου φάση.

- ❑ **Science Proof:** Από τη σκοπιά της Λειτουργικής Ιατρικής, η μεταβολή των ορμονών μετά τον τοκετό είναι ριζική. Η υψηλή **Προλακτίνη** (η ορμόνη που ευνοεί τον θηλασμό) δρα ανασταλτικά προς τα οιστρογόνα και την τεστοστερόνη. Η επιστήμη επιβεβαιώνει ότι αυτή η ορμονική πτώση προκαλεί φυσιολογική κολπική ξηρότητα και μειωμένη λίμπιντο. Πρόκειται για έναν εξελικτικό μηχανισμό του σώματος που δίνει προτεραιότητα στην ανάρρωση των ιστών και στη φροντίδα του νεογνού, καθιστώντας την αργή επιστροφή στην οικειότητα μια βιολογική αναγκαιότητα και όχι έλλειψη επιθυμίας.

Μη ρεαλιστικές προσδοκίες / social media

Ένας παράγοντας ιδιαίτερα σημαντικός που επηρεάζει σιωπηλά πολλές γυναίκες στη λοχεία: η σύγκριση.

Ζούμε σε μια εποχή όπου μια από τις πιο ευάλωτες φάσεις της ζωής μιας γυναίκας εκτίθεται δημόσια, συχνά φιλτραρισμένη και επιμελημένη. Η λοχεία παρουσιάζεται πολλές φορές ως μια περίοδος φωτεινή, οργανωμένη και αισθητικά άψογη.

Μια μητέρα περιποιημένη λίγες ημέρες μετά τον τοκετό, ένα σπίτι τακτοποιημένο, ένα μωρό που κοιμάται γαλήνια, ένα σώμα που φαίνεται να έχει επανέλθει πολύ γρήγορα.

Αυτό που δεν φαίνεται είναι το πλαίσιο.

- | | |
|--|---|
| → Δεν βλέπεις αν υπάρχει βοήθεια στο σπίτι. Αν κάποιος άλλος μαγειρεύει, καθαρίζει, κρατά το μωρό τη νύχτα. | → Δεν γνωρίζεις αν η φωτογραφία τραβήχτηκε μετά από μια δύσκολη νύχτα ή μετά από ώρες ξεκούρασης. |
| → Δεν ξέρεις ποιες συνθήκες, ποια οικονομική άνεση, ποια υποστήριξη ή ποια βοήθεια υπάρχουν πίσω από την εικόνα. | → Βλέπεις ένα αποτέλεσμα, όχι τη διαδικασία που το δημιούργησε. |

Ανθρωπολογικά, η μητρότητα δεν ήταν ποτέ ατομικό έργο. Σε παραδοσιακές κοινωνίες η γυναίκα της λοχείας περιβαλλόταν από άλλες γυναίκες και από ένα υποστηρικτικό πλαίσιο που αναλάμβανε τις πρακτικές ανάγκες της καθημερινότητας. Σήμερα, πολλές γυναίκες καλούνται να διαχειριστούν μια βιολογικά απαιτητική περίοδο σχεδόν μόνες, ενώ ταυτόχρονα εκτίθενται σε εικόνες που προϋποθέτουν ακριβώς αυτή τη συλλογική φροντίδα.

Όταν συγκρίνεις τη δική σου καθημερινότητα — με κόπωση, ακαταστασία, αμφιβολία και αργή σωματική αποκατάσταση — με μια επιλεγμένη εικόνα, ο εγκέφαλος καταγράφει απλώς τη διαφορά. Δεν εξετάζει αν η σύγκριση είναι δίκαιη ή αν γνωρίζεις όλο το πλαίσιο. Εντοπίζει μόνο την απόσταση.

Μέσα σε αυτή την απόσταση μπορεί εύκολα να γεννηθεί η αίσθηση ότι δεν τα καταφέρνεις αρκετά καλά. Ότι άλλες γυναίκες είναι πιο οργανωμένες, πιο ήρεμες ή πιο ικανές.

Μπορεί να αρχίσεις να αμφιβάλλεις για τις επιλογές σου ή να φοβάσαι ότι κάτι κάνεις λάθος, επειδή η δική σου εμπειρία δεν μοιάζει με την εικόνα που βλέπεις. Αυτά τα συναισθήματα όμως δεν δημιουργούνται επειδή είσαι ανεπαρκής. Δημιουργούνται επειδή συγκρίνεις μια ζωντανή, σύνθετη και συχνά δύσκολη πραγματικότητα με ένα αποσπασματικό στιγμιότυπο.

Η λοχεία δεν είναι περίοδος επίδειξης ικανότητας. Είναι περίοδος βιολογικής ανάρρωσης και βαθιάς προσαρμογής. Οι εικόνες μπορεί να είναι αληθινές. Αλλά δεν είναι ολόκληρη η αλήθεια.



Ενότητα 11: Επίλογος — Είμαι δίπλα σου

Σημείωμα της συγγραφέως

Σε αυτό το βιβλίο προσπάθησα να συγκεντρώσω όσα πιο συχνά συμβαίνουν στη λοχεία: τις σωματικές αλλαγές, τις ψυχικές μεταβολές και τις πρακτικές δυσκολίες που μπορεί να συναντήσει μια νέα μητέρα τις πρώτες εβδομάδες μετά τον τοκετό.

Η γνώση βοηθά. Δίνει κατεύθυνση και ασφάλεια σε μια περίοδο γεμάτη αλλαγές.

Ταυτόχρονα όμως αξίζει να θυμάσαι κάτι σημαντικό: **η φύση γνωρίζει ήδη τον δρόμο.**

Το σώμα σου και το νευρικό σου σύστημα είναι βιολογικά προγραμματισμένα να ανταποκρίνονται στις ανάγκες του μωρού σου. Οι ορμόνες της λοχείας, η ευαισθησία σου στο κλάμα του, η εγρήγορση και η ανάγκη να το κρατάς κοντά σου δεν είναι τυχαίες. Είναι ο τρόπος με τον οποίο η φύση προστατεύει τη νέα ζωή.

 **Η φύση δίνει πάντα προτεραιότητα στο μωρό.**

Και ίσως γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό το περιβάλλον γύρω από τη μητέρα να φροντίζει και την ίδια. Γιατί όταν η μητέρα στηρίζεται, μπορεί κι εκείνη να κάνει αυτό που το σώμα της ξέρει ήδη να κάνει: να φροντίσει το παιδί της.

11.1 Πώς μπορούμε να συνεχίσουμε μαζί

Αν διαβάζοντας αυτό το βιβλίο σκέφτηκες «είναι πολλά όλα αυτά», δεν είσαι η μόνη. Η θεωρία και η πράξη συχνά απέχουν μεταξύ τους. Και οι πρώτες μέρες μετά τον τοκετό είναι από τις πιο απαιτητικές περιόδους στη ζωή μιας γυναίκας.

Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι χρειάζεται να τα περάσεις όλα μόνη σου.

Ο ρόλος μου είναι να βρίσκομαι εκεί όπου πολλές φορές τελειώνει η καθαρά ιατρική φροντίδα και αρχίζει η ανάγκη για πρακτική υποστήριξη και ανθρώπινη παρουσία. Να σε στηρίξω πριν και μετά τον τοκετό, με τρόπους ουσιαστικούς και εφαρμόσιμους στην καθημερινότητα, ώστε η μετάβαση στη μητρότητα να γίνει με περισσότερη ηρεμία και ασφάλεια.

Αν νιώσεις ότι χρειάζεσαι στήριξη — πριν ή μετά τον τοκετό — μπορούμε να δουλέψουμε μαζί με τρόπο που να ταιριάζει στη δική σου πραγματικότητα.

Υπηρεσίες & Συνεργασίες

Συναντήσεις προετοιμασίας (δια ζώσης ή διαδικτυακά)

Σε αυτές τις συναντήσεις οργανώνουμε μαζί το πλάνο της λοχείας σου και προετοιμάζουμε πρακτικά τις πρώτες ημέρες μετά τη γέννα. Στόχος είναι να μπεις σε αυτή την περίοδο με περισσότερη σαφήνεια και λιγότερο άγχος.

Πρόγραμμα ανάρρωσης μετά τον τοκετό

Σωματικές και ψυχοσωματικές συνεδρίες που υποστηρίζουν την αποκατάσταση του σώματος και τη σταδιακή επαναφορά μετά τη γέννα, με σεβασμό στον χρόνο που χρειάζεται κάθε γυναίκα.

Η σχέση μετά τον ερχομό του παιδιού

Σε συνεργασία με τον Ματθαίο Παντουβάκη και το Thea Center προσφέρουμε συνεδρίες για ζευγάρια που θέλουν να διατηρήσουν τη σύνδεσή τους μέσα στη μετάβαση στη γονεϊκότητα.

Αν νιώθεις ότι κάτι από αυτά σε αφορά, μπορείς να επικοινωνήσεις μαζί μου.



Ιστότοπος

www.mycalmbaby.gr



Email

mycalmbaby@gmail.com



Τηλέφωνο

6970057967 / 2109822282

Λίγα λόγια για εμένα

Είμαι η **Μυρτώ Μαρκετάκη** και το έργο μου εστιάζει στη φροντίδα της γυναίκας σε κάθε κρίσιμη μετάβαση της ζωής της. Είμαι κόρη, σύντροφος, φίλη και μητέρα του Αντώνη, της Μαρίας και της Άνθης. Η δική μου διαδρομή προς τη μητρότητα ήταν αυτή που μου αποκάλυψε το μεγάλο κενό που υπάρχει στην ολιστική υποστήριξη της γυναίκας, πέρα από το καθαρά ιατρικό σκέλος.

Με αφετηρία τις σπουδές μου στην Κοινωνική Ανθρωπολογία (Πάντειο Πανεπιστήμιο) και τη Θητεία μου στη Φαρμακευτική Σχολή του Πανεπιστημίου της Μπολόνια, θέλησα να συνδυάσω την επιστημονική εγκυρότητα με μια βαθιά ενσώματη προσέγγιση. Σήμερα, εργάζομαι ως **Women's Integrative Medicine Certified Educator (WIMI-CE)** και **Fertility Coach**, εξειδικευμένη στην αναπαραγωγική υγεία και την ορμονική ισορροπία.

Ως Πιστοποιημένη ειδικός σε θέματα Θηλασμού (CBS), Βοηθός Μητρότητας και ειδικός σε θέματα βρεφικής γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης και ύπνου, ο στόχος μου παραμένει σταθερός: «**καμία μαμά μόνη**». Πιστεύω στη δύναμη της εκπαίδευσης και της βιωματικής κατανόησης. Είτε πρόκειται για τη γονιμότητα, την εγκυμοσύνη ή τη λοχεία, είμαι εδώ για να σε υποστηρίξω να επανασυνδεθείς με τη βιολογία και τη θηλυκή σου ταυτότητα με σεβασμό, ασφάλεια και γνώση.



Η προσέγγισή μου δεν βασίζεται σε γενικές συμβουλές, αλλά στην κατανόηση των βιολογικών και ψυχοσωματικών μηχανισμών. Έχω εκπαιδευτεί στην Κρανιοϊερή Θεραπεία (CST1, CST2, SER1), και στο Abdominal Therapy (επίπεδα 1, 2 και Pregnancy through Postpartum), εργαλεία που μου επιτρέπουν να δουλεύω με το σώμα ως αφήγηση και όχι ως σύμπτωμα.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙΣ – ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ



Women's Integrative Medicine Certified Educator (WIMI-CE)



Fertility Coach & Reproductive Health Support Specialist



Certified Breastfeeding Specialist (CBS)

Σε πορεία για τη διεθνή πιστοποίηση IBCLC



Newborn Mothers Postpartum Professional

Australian College of Midwives



Κρανιοϊερή Θεραπεία (CST1, CST2, SER1)

Upledger Institute



Abdominal Therapy for Professionals (Level 1, 2 & Pregnancy through Postpartum)

ATC



Certificate in Baby Reflux

The Baby Reflux Lady Ltd



Newborn Sleep Certification

Institute of Pediatric Sleep and Parenting



Advanced Child and Brain Development Nutritional Advisor

The Health Sciences Academy



Consulente in Nutrizione e Comportamento alimentare

UniPop, Ιταλία



Ψυχοπαθολογία & Παιδοψυχολογία

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών



Τεχνική Bowen (1ο και 2ο επίπεδο)

Βιβλιογραφία / References

Η γνώση που μοιράζομαι σε αυτόν τον οδηγό βασίζεται στον συνδυασμό της κλινικής εμπειρίας, της λειτουργικής Ιατρικής και των σύγχρονων ερευνών στην περιγεννητική επιστήμη. Ακολουθούν ορισμένες από τις βασικές πηγές που τεκμηριώνουν την προσέγγιση που παρουσιάζεται στο βιβλίο.

- Barba-Müller, G., et al. (2019). *Brain plasticity in pregnancy and the postpartum period: links to maternal caregiving and unwanted intrusive thoughts*. Archives of Women's Mental Health.
- Barrett, G., et al. (2000). *Women's sexual health after childbirth*. BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology.
- Bloch, M., Daly, R. C., & Rubinow, D. R. (2003). *Endocrine factors in the etiology of postpartum depression*. Comprehensive Psychiatry, 44(3), 234–246.
- Feldman, R. (2012). *Oxytocin and social affiliation in humans*. Hormones and Behavior.
- Functional Medicine Coaching Academy. *Resources on Postpartum Nutrient Depletion and Hormonal Balance*.
- Glynn, L. M., & Sandman, C. A. (2011). *Adaptive patterns of the maternal human brain*.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2007). *And Baby Makes Three: The Six-Step Plan for Preserving Marital Intimacy and Rekindling Romance After Baby Arrives*.
- Hoekzema, E., et al. (2017). *Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure*. Nature Neuroscience.
- Jacka, F. N., et al. (2017). *A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial)*. BMC Medicine.
- Labbok, M. H. (2001). *Effects of breastfeeding on the mother*. Pediatric Clinics of North America.
- Ou, H., Hall, W. A., & Stickle, F. (2018). *Anger in the context of postpartum depression: Relationships with maternal psychological distress and mother–infant bonding*. Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing.
- Pillemer, K., et al. (2010). *Social Support and Postpartum Depression: A Meta-Analysis*.
- Sears, M. E. (2012). *Nutrition for the Postpartum Period*. Journal of Perinatal Education.
- Tarabulsy, G. M., et al. (2003). *Attachment theory and infant–mother relationships*.
- Winston, R., & Chane, J. (2016). *The importance of early bonding on the development of the infant brain*. Journal of Paediatrics and Child Health.
- Yoo, S. S., Gujar, N., Hu, P., Jolesz, F. A., & Walker, M. P. (2007). *The human emotional brain without sleep – a prefrontal amygdala disconnect*. Current Biology.

