

Λοχεία:

Οδηγός Επιβίωσης για τον Σύντροφο



Πώς να γίνεις ενεργός πατέρας και σύντροφος,
χωρίς να χάσεις τον εαυτό σου.



Μαθαίος Παντουβάκης

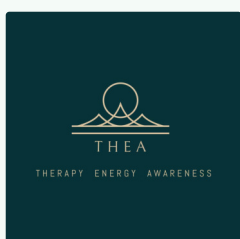
Συγχαρητήρια. Και τώρα τι;

Είμαι ο Ματθαίος Παντουβάκης, σύμβουλος σχέσεων, πατέρας, και κάποιος που έχει βρεθεί δίπλα σε πολλούς άντρες που ένιωθαν σίγουροι για τον εαυτό τους ... μέχρι τη στιγμή που έγιναν γονείς. Εκεί κατάλαβαν ότι παρά την προετοιμασία υπήρχε κάτι που δεν γνώριζαν: τι πραγματικά συμβαίνει στη σύντροφό τους και πώς να σταθούν δίπλα της.

Αν κρατάς αυτό το βιβλίο, μάλλον η σύντροφός σου μόλις γέννησε ή πρόκειται να γεννήσει σύντομα. Κάποιος, ίσως εσύ ο ίδιος ή η σύντροφός σου, έκρινε ότι αυτός ο οδηγός αξίζει να βρίσκεται στα χέρια σου. Και είχε δίκιο.

Καλωσόρισε στην ομάδα των ανδρών που έχουν αποφασίσει να μην παραμείνουν θεατές.

Πολλοί πέρασαν από αυτή τη φάση σιωπηλά, χωρίς χάρτη, χωρίς προσανατολισμό, προσπαθώντας να μαντέψουν τις ανάγκες της νέας τους οικογένειας. Αυτό το βιβλίο είναι ο οδηγός που έλειπε. Εδώ δεν θα βρεις μαθήματα ή μια απλή λίστα υποχρεώσεων. Είναι μια ειλικρινής συνομιλία ανάμεσα σε εμένα, που έχω βρεθεί στη θέση σου, και σε εσένα, που καλείσαι τώρα να γίνεις το σταθερό σημείο αναφοράς.



Γιατί σήμερα η ανάγκη ενός παρόντα συντρόφου είναι πιο μεγάλη από ποτέ;

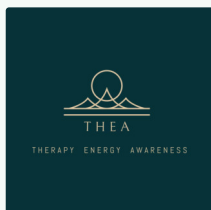
Κάποτε, η γυναίκα είχε γύρω της ένα ολόκληρο δίκτυο ασφαλείας: τη μητέρα, τη γειτονιά, τις γυναίκες του χωριού. Η φροντίδα ήταν μοιρασμένη και η κοινότητα λειτουργούσε σαν ένα συλλογικό "μαξιλάρι" που απορροφούσε τους κραδασμούς της νέας ζωής. Σήμερα αυτό το δίκτυο έχει εξαφανιστεί.

☐ **Το κρίσιμο σημείο είναι εδώ:** Ο άντρας καλείται πλέον, σχεδόν μόνος του, να καλύψει ένα κενό που παλιά κάλυπτε μια ολόκληρη κοινωνία ανθρώπων.

Ενώ το σώμα της γυναίκας βιώνει ένα βίαιο ορμονικό reboot και η ίδια προσπαθεί να ισορροπήσει ανάμεσα στην εξάντληση και τις απαιτήσεις της σύγχρονης ζωής, ο πατέρας επωμίζεται ένα δυσανάλογο βάρος. Χωρίς σαφή οδηγό, παγιδευμένος ανάμεσα σε αντιφατικά πρότυπα. Του ζητάμε να είναι δυνατός, αλλά ταυτόχρονα τρυφερός. Να τρέχει για να μπορεί να προσφέρει, αλλά παράλληλα να είναι διαρκώς παρών. Καλείται εκ των πραγμάτων να αντικαταστήσει και να αναπληρώσει ο ίδιος ολόκληρο εκείνο το δίκτυο υποστήριξης που υπήρχε παλαιότερα.

Σε αυτή τη νέα πραγματικότητα, δεν είσαι απλώς ένας βοηθός στο σπίτι. Είσαι ο άνθρωπος που καλείται να υποκαταστήσει μια ολόκληρη κοινότητα, κρατώντας την ισορροπία εκεί που άλλοτε υπήρχαν δέκα χέρια, ενώ τώρα υπάρχουν μόνο τα δικά σου.

Είναι εξαιρετικά δύσκολο, ακόμη και εξουθενωτικό για ένα μόνο άτομο να σηκώσει το βάρος που ιστορικά αναλογούσε σε μια ολόκληρη γειτονιά. Το πιο άδικο όμως είναι ότι, ενώ οι απαιτήσεις του ρόλου σου πολλαπλασιάστηκαν, κανένας δεν σε προετοίμασε γι' αυτό. Μεγάλωσες σε έναν κόσμο που σου έμαθε να είσαι ο "προστάτης" από τα λιοντάρια, αλλά κανείς δεν σου έδειξε πώς να είσαι το μοναδικό στήριγμα ενός ανθρώπου που το σύστημά του κάνει reboot, ενώ το δικό σου σύστημα προσπαθεί ακόμα να καταλάβει πού βρίσκεται η θέση του.



Δεν είσαι βοηθός. Είσαι Πατέρας.

Υπάρχει μια λέξη που θα ακούσεις πολύ συχνά αυτή την περίοδο: «**βοήθεια**». «Βοήθησέ την στο σπίτι», «Βοήθησε με το μωρό», «Βοήθησέ την να ξεκουραστεί». Ας σταματήσουμε εδώ.

Η λέξη «βοήθεια» έχει ένα πρόβλημα: υπονοεί ότι αυτό το έργο ανήκει αποκλειστικά σε εκείνη και εσύ απλώς προσφέρεις να συνδράμεις. Δεν είναι έτσι. Αυτό το παιδί και αυτή η νέα καθημερινότητα είναι δική σου υπόθεση εξίσου. Δεν βοηθάς. Συμμετέχεις! Δεν «καλύπτεις κενά». Είσαι ο ένας από τους δύο πυλώνες.

Ο Βοηθός	Ο Πατέρας (Ισότιμο Μέλος)
Περιμένει οδηγίες για το τι πρέπει να κάνει	Αναγνωρίζει την ανάγκη και δρα
Ρωτάει: «Τι θέλεις να κάνω;»	Κάνει αυτό που πρέπει χωρίς να ρωτά
Ξεκουράζεται όταν δεν του ζητηθεί κάτι	Γνωρίζει ότι στην οικογένεια δεν υπάρχουν βάρδιες ή ρεπό
Νιώθει ότι αυτό που του αναλογούσε.	Γνωρίζει ότι υπάρχει μόνο ένας στόχος και μάλιστα αυτός ο στόχος είναι κοινός!

Ο στόχος αυτού του βιβλίου δεν είναι να σε κάνει έναν «καλό βοηθό». Είναι να σε στηρίξει στο να αναλάβεις πλήρως τον ρόλο σου ως ισότιμο μέλος αυτής της ομάδας. Θα γίνουν λάθη, θα υπάρξει ένταση, θα υπάρξουν στιγμές αμφιβολίας. Όμως το σημαντικό είναι να παραμείνεις συνειδητά παρών στην ομάδα που λέγεται οικογένεια.



Μα τι συμβαίνει στη λοχεία;

Τι συμβαίνει στο σώμα και την ψυχή της — Κάτι που δεν σου είπε κανείς στο μαιευτήριο

Όταν βγήκατε από το μαιευτήριο, σου έδωσαν οδηγίες για το μωρό. Πώς να το πιάσεις, πώς να το ταΐσεις, πώς να αλλάξεις πάνα χωρίς να λιποθυμήσεις. Κανείς δεν σου εξήγησε τι συμβαίνει μέσα στη γυναίκα που στέκεται δίπλα σου. Αυτό είναι η Ενότητα 1! Το εγχειρίδιο / το manual που δεν σου δόθηκε, ώστε να μην ψάχνεις για λογική εκεί που υπάρχει βιολογία.

Το Ορμονικό Reboot — με αντρικούς όρους

Σκέψου το σώμα της εγκύου σαν έναν υπολογιστή που για εννέα μήνες λειτουργούσε σε "High-Performance Mode". Η προγεστερόνη και τα οιστρογόνα δεν ήταν απλώς σταθερά, αλλά βρίσκονταν σε μια συνεχή, ελεγχόμενη άνοδο. Σα να υπ'ήρχε ένας διακόπτης που ανέβαζε την ένταση προοδευτικά, διατηρώντας όμως το σύστημα σε μια απόλυτα προστατευμένη ισορροπία. Ήταν η δύναμη που κρατούσε τα πάντα "κλειδωμένα" και ασφαλή, μέχρι τη στιγμή που το σύστημα έπρεπε να κάνει επανεκκίνηση,

Αμέσως μετά τον τοκετό, αυτό το σύστημα κάνει hard reset. Μέσα σε λίγες ώρες, είναι σαν κάποιος να τραβάει βίαια την πρίζα. Οι ορμόνες που στήριζαν εννέα μήνες εγκυμοσύνης πέφτουν κατακόρυφα και το σύστημα ανοίγει ξανά με ένα εντελώς διαφορετικό λειτουργικό.

Κλαίει χωρίς προφανή αιτία

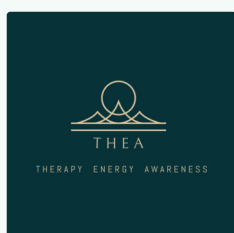
Δεν παίζει θέατρο, είναι βιοχημεία.

Είναι ευερέθιστη

Δεν στοχεύει εσένα. Το νευρικό της σύστημα είναι πλέον ένα «γυμνό καλώδιο». Μια δική σου ερώτηση τύπου «πού είναι οι κάλτσες μου;» δεν είναι απλή πληροφορία· είναι μια σπίθα που προκαλεί βραχυκύκλωμα στην υπερφόρτωση του συστήματός της.

Μπορεί να νιώθει χαρά και θλίψη την ίδια ώρα

Και τα δύο είναι αληθινά και όντως μπορούν να συμβαίνουν ταυτόχρονα.



Matrescence — η λέξη που αλλάζει τον τρόπο που βλέπεις τα πάντα

Υπάρχει μια επιστημονική έννοια που το τελευταίο διάστημα βρίσκεται στο προσκήνιο: **Matrescence**. Είναι η περίοδος μετάβασης μιας γυναίκας στη μητρότητα. Είναι εξίσου έντονη ορμονικά και ψυχολογικά όσο η εφηβεία.

Στην εφηβεία, ένα παιδί δεν «γίνεται λίγο μεγαλύτερο». Ανακατασκευάζεται. Αλλάζει ταυτότητα, σώμα, τρόπο σκέψης. Το ίδιο συμβαίνει στη γυναίκα σου τώρα. Δεν είναι «η ίδια, απλά με ένα μωρό δίπλα της». Είναι κάποια που επαναπροσδιορίζει ποια είναι, τι κρατά από τον εαυτό της, τι αφήνει, τι γίνεται τώρα. Αν σου φαίνεται ότι είναι αλλού, είναι γιατί βρίσκεται στη μέση της πιο βαθιάς εσωτερικής αλλαγής που μπορεί να βιώσει ένας άνθρωπος.

Τι σημαίνει αυτό για εσένα πρακτικά

Ως ισότιμο ομάδας, είσαι κάτι σαν προπονητής αυτής της φάσης. Δεν είναι απαραίτητο να καταλαβαίνεις τα πάντα, αλλά χρειάζεται να προσπαθήσεις να σταματήσεις να ερμηνεύεις την συμπεριφορά της ως επίθεση ή απόρριψη.

Όταν είναι ευερέθιστη

Δεν είναι θυμωμένη μαζί σου. Είναι εξαντλημένη.

Όταν κλαίει

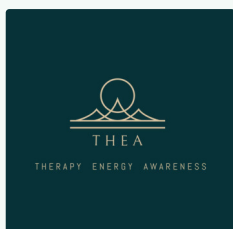
Δεν χρειάζεται λύση. Χρειάζεται αποδοχή.

Όταν λέει «δεν ξέρω τι θέλω»

Δεν σε βασανίζει. Κυριολεκτικά δεν ξέρει.



Η χρυσή αρχή: Δεν χρειάζεται τεχνική υποστήριξη, χρειάζεται ασφάλεια. Όταν καταλαβαίνεις ότι η έντασή της είναι ο τρόπος που ψάχνει το σύστημά της για να μην καεί, παύεις να το παίρνεις προσωπικά και γίνεσαι το σταθερό σημείο που έχει ανάγκη.



Από τον «Πάγκο» στο ρόλο του Προπονητή;

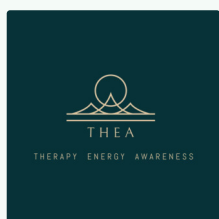
Η δική σου μετάβαση: Γίνεσαι Πατέρας

Ας είμαστε ειλικρινείς. Τις πρώτες μέρες στο σπίτι, μπορεί να νιώσεις σαν τον παίκτη που τον άφησαν στον πάγκο στον πιο κρίσιμο αγώνα της χρονιάς. Βλέπεις τη μαμά και το μωρό να έχουν μια σύνδεση που μοιάζει σα να μη χωράει κανείς άλλος — και εσύ αναρωτιέσαι αν ο ρόλος σου είναι απλώς να φέρνεις πάνες και να κάνεις καφέδες. Αυτό το συναίσθημα είναι φυσιολογικό. Είναι συνηθισμένο και σχεδόν κανείς δεν το παραδέχεται.

Ήρθε η ώρα να αλλάξεις οπτική. Δεν είσαι ο παίκτης στον πάγκο. Είσαι ο Προπονητής.

Ο προπονητής δεν βάζει καλάθια. Δεν θηλάζει, δεν έχει αυτό το αρχέγονο ένστικτο που αναπτύσσεται μεταξύ μητέρας και νεογέννητου τις πρώτες μέρες. Και όμως, χωρίς αυτόν η ομάδα καταρρέει. Γιατί ο Προπονητής κάνει κάτι που κανένας παίκτης δεν μπορεί να κάνει εκείνη τη στιγμή: **βλέπει ολόκληρο το γήπεδο.**

Ενώ εκείνη είναι βουτηγμένη στις ορμόνες και στην επανεκκίνηση που περιγράψαμε, εσύ είσαι αυτός που βλέπει τι χρειάζεται το σπίτι, τι λείπει, τι πρέπει να γίνει. Είναι καλό να το κάνεις πρέπει να το κάνεις, χωρίς να ρωτάς.



Οι τρεις ρόλοι ως Προπονητής



Βλέπεις το γήπεδο

Είσαι ο μόνος που έχει την ψυχραιμία να παρατηρεί. Το σπίτι χρειάζεται ησυχία; Το φαγητό πρέπει να έρθει στο τραπέζι; Πρέπει να γίνει ένα «time-out» από τους επισκέπτες; Εσύ το βλέπεις και ενεργείς.



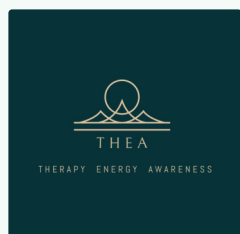
Σχεδιάζεις το σύστημα

Δεν αφήνεις τα logistics να πέφτουν στους ώμους της. Ποιος παραγγέλλει; Ποιος απαντά στα μηνύματα των συγγενών; Ποιος βάζει όρια στον επισκέπτη ή στους φίλους/ συγγενείς που ήρθαν επίσκεψη σε λάθος ώρα; Εσύ.



Διαχειρίζεσαι τα Time-out

Στο μπάσκετ, ο προπονητής παίρνει time-out ακριβώς πριν η ομάδα καταρρεύσει. Το να πάρεις time-out, αφού η ομάδα καταρρεύσει, δεν ωφελεί και πολύ.. Μαθαίνεις να βλέπεις πότε εκείνη φτάνει στα όριά της και παρεμβαίνεις πριν την έκρηξη. Παίρνεις το μωρό χωρίς να σε ρωτήσει. Της λες «πήγαινε να ξαπλώσεις» — και το εννοείς.



Το αίσθημα αποκλεισμού και πώς να το διαχειριστείς.

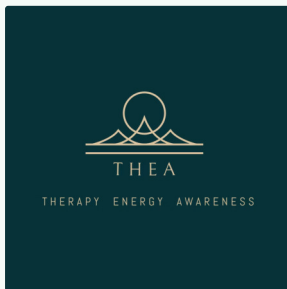
Ένα συναίσθημα που λίγοι τολμάνε να εκφράσουν

Μπορεί να νιώθεις αυτό που πολλοί πατεράδες νιώθουν, αλλά λίγοι τολμάνε να το πουν: ότι το μωρό σου πήρε τη γυναίκα σου. Ότι εκείνη κοιτά το μωρό με έναν τρόπο που δεν κοιτά πια εσένα.

Η απάντηση

Να ξέρεις ότι αυτό είναι 100% ανθρώπινο και η λύση δεν είναι να το καταπιείς. Αυτό που χρειάζεται είναι να αναγνωρίσεις ότι αυτή η φάση είναι προσωρινή.

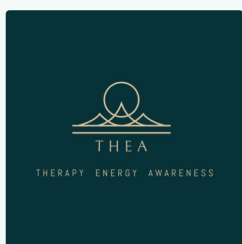
Ο πιο σίγουρος τρόπος να ξαναβρείς τη σύνδεση μαζί της είναι να γίνεις ο άνθρωπος που στηρίζει αυτή την περίοδο και όχι αυτός που ανταγωνίζεται για προσοχή.



Το δικό σου άγχος που κανείς δεν ρωτά

Εσύ βρέθηκες σε μία νέα πραγματικότητα για την οποία δεν σε προετοίμασε κανείς. Ίσως αναρωτιέσαι αν θα τα καταφέρεις, αν είσαι αρκετός. Αυτές οι ερωτήσεις δείχνουν πόσο σοβαρά παίρνεις τον ρόλο σου.

Ο προπονητής ίσως δεν έχει τις απαντήσεις για κάθε περίπτωση, αλλά ποτέ δεν εγκαταλείπει την ομάδα για να το σκεφτεί. Είναι πάντα εκεί! Στέκεται πάντα εκεί!



Η Στρατηγική της Επίσκεψης

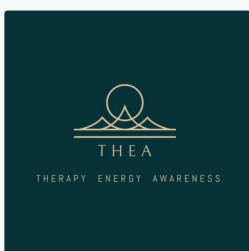
Ο Ρυθμιστής της Κίνησης

Η αποστολή: Προστασία της ηρεμίας στο σπίτι.

Όλοι θέλουν να έρθουν. Αυτό είναι κάτι πολύ όμορφο, αλλά μέχρι ενός σημείου. Υπάρχει μια κοινωνική πίεση που δεν συζητιέται αρκετά: αμέσως μετά τη γέννα, όλοι θέλουν να έρθουν να σας επισκεφθούν: Γονείς, πεθερικά, φίλοι, συνάδελφοι, η γειτόνισσα που δεν έχετε μιλήσει από το 2019. Όλοι έχουν καλή πρόθεση, αλλά αυτό δεν αλλάζει το αποτέλεσμα:

❏ **Κάθε επίσκεψη κοστίζει σε ενέργεια** και η ενέργεια είναι κάτι που δεν περισσεύει στη νέα μαμά.

Και ναι, στην ελληνική πραγματικότητα, γονείς και πεθερικά θα έρθουν. Αυτό δεν αμφισβητείται και δεν χρειάζεται να μπεις σε μία τέτοια διαδικασία... Η οικογένεια είναι δίκτυ ασφαλείας. Πολλές φορές μάλιστα η γιαγιά που έρχεται είναι ακριβώς αυτό που χρειάζεστε. Το ζήτημα δεν είναι ποιος έρχεται, αλλά το πώς και πότε έρχεται.



Γιατί αυτός ο ρόλος πέφτει σε εσένα

Η λεχώνα βρίσκεται σε μια κατάσταση που την κάνει πολύ ευάλωτη λόγω των ορμονών, κάτι που κάνει πολύ δύσκολο για εκείνη το να θέσει όρια σε όλους αυτούς τους απρόσκλητους επισκέπτες. Η οξυτοκίνη την κάνει πιο ανοιχτή, πιο ευαίσθητη, πιο επιρρεπή στο να πει «ναι» για να μην δυσαρεστήσει κανέναν, ακόμα κι όταν μέσα της ουρλιάζει. Αν περιμένεις να σου ζητήσει να την προστατέψεις, θα περιμένεις πολύ. Πρέπει να δράσεις προληπτικά.

Η δράση: Όρια στον τρόπο, όχι στην αγάπη

Εσύ αναλαμβάνεις την ευθύνη της άρνησης ή του ορίου. Απόφυγε να χρησιμοποιήσεις φράσεις όπως: "Η Μάρια κουράστηκε". Πρότιμψε να πεις **«εμείς αποφασίσαμε να ξεκουραστούμε τώρα»**.

1 Χρόνος παραμονής

Μία σχετικά σύντομη επίσκεψη είναι δώρο. Αν όμως κάποιος μείνει τρεις ώρες είναι σίγουρα κούραση. Εσύ είσαι αυτός που θα πει ευγενικά: «Χαιρόμαστε που ήρθατε, αλλά τώρα πρέπει να αφήσουμε τη μαμά να κοιμηθεί/να θηλάσει».

2 Μάσκα & Υγιεινή

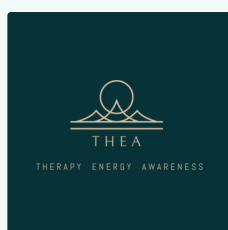
Το νεογέννητο έχει ανώριμο ανοσοποιητικό σύστημα και σε αυτό δε χωράει αμφιβολία. «Σας παρακαλούμε να φοράτε μάσκα, όταν βρίσκεστε κοντά στο μωρό και να πλένετε τα χέρια σας» είναι ένα απόλυτα λογικό αίτημα που εκφράζει εσύ.

3 Αγκαλιά

Δεν είναι υποχρεωτικό να περνά το μωρό από χέρι σε χέρι σαν τρόπαιο. Καλύτερα άφησε τη μαμά να το αποφασίσει. Θα την κάνεις να νιώσει περισσότερη ασφάλεια και ηρεμία. Εσύ απλά υποστήριξε την χωρίς ενοχές.

4 Μικρά παιδιά

Ξαδέρφια, ανιψάκια, παιδιά φίλων —όσο αγαπητά κι αν είναι— κουβαλούν ιώσεις που για ένα νεογέννητο μπορεί να γίνουν επικίνδυνες. Εσύ είσαι αυτός που θα πρέπει να πει: «Σας αγαπάμε, αλλά θα περιμένουμε λίγο να δυναμώσει το μωρό πριν βρεθούμε με τα υπόλοιπα παιδάκια».



Η λίστα των «επιθυμητών προσώπων»

✓ Επιθυμητός επισκέπτης

Αυτός που **μειώνει το φορτίο** (π.χ. φέρνει φαγητό, βοηθάει χωρίς να περιμένει σερβίρισμα).

✗ Μη επιθυμητός επισκέπτης

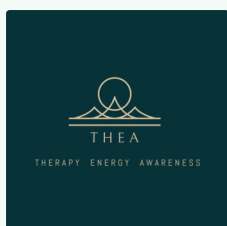
Αυτός που **προσθέτει φορτίο**, έστω και με καλές προθέσεις.

Φτιάξτε μαζί αυτή τη λίστα πριν τη γέννα. Ποιος έρχεται την πρώτη εβδομάδα; Ποιος χρειάζεται να περιμένει λίγο; Κατά διαστήματα, μέσα στη λοχεία, κάντε έναν μικρό απολογισμό: «Ποια επίσκεψη μας έκανε καλό σήμερα; Ποια μας ζόρισε;». Αυτό δεν είναι κουτσομπολιό — είναι διαχείριση ενέργειας.

Μερικές έτοιμες φράσεις που δουλεύουν:

- «Είμαστε ακόμα σε φάση προσαρμογής. Θα σας ειδοποιήσω εγώ όταν είμαστε έτοιμοι».
- «Ο γιατρός μας είπε να υπάρχει ηρεμία τις πρώτες δύο εβδομάδες και θέλουμε να ακολουθήσουμε τις οδηγίες του».
- «Θα χαρούμε πολύ να σας δούμε, αλλά όχι αυτή την εβδομάδα. Θα μιλήσουμε ξανά για να το προγραμματίσουμε.».

Προτεραιότητα αυτές τις μέρες είναι η ανάρρωση της μαμάς και η σύνδεση με το μωρό. Όσο κι αν θες να δείξεις σε όλους ότι έχεις κάνει το 8ο θαύμα του κόσμου, θυμήσου: το θαύμα αυτό χρειάζεται ησυχία για να μεγαλώσει.



Φαγητό και Ενέργεια – Η τέχνη της σωστής ερώτησης

Η αποστολή: Φαγητό χωρίς πίεση

Το φαγητό στη λοχεία δεν είναι απόλαυση, είναι καύσιμο. Ο οργανισμός της γυναίκας σου ξέρει ακριβώς τι του λείπει και θα στο ζητήσει. Δεν είναι λάθος να την ρωτήσεις τι θέλει,, το λάθος είναι να την αφήσεις να «πελαγώσει» μέσα σε αόριστες επιλογές, όταν το μυαλό της είναι θολό από την αϋπνία.

Από το «Τι θέλεις;» στο «Αυτό ή Εκείνο;»

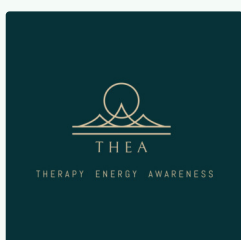
Όταν ο οργανισμός της ζητάει κάτι συγκεκριμένο, θα σου το πει. Όταν όμως τη βλέπεις κουρασμένη και σου λέει «δεν ξέρω, ό,τι θες», εκεί είναι που πρέπει να βγεις μπροστά. Αντί να την αφήσεις στο κενό, δώσε επιλογές:

Αποφύγε

«Τι να πάρω να φάμε;» Κάτι τέτοιο απαιτεί πνευματική ενέργεια που αυτή τη στιγμή δεν έχει.

Δοκίμασε

«Σκέφτομαι για κάτι σε πρωτεΐνη, θέλεις κοτόπουλο ή προτιμάς ένα μπιφτέκι;» ή
«Σου έφερα αυτό που σου αρέσει, θέλεις να το φας τώρα ή σε λίγο;»



Οι 3 Κανόνες του Τραπεζιού

1

Το δικό της πιάτο
σερβίρεται πάντα
πρώτο

Μην περιμένεις να
καθίσετε όλοι μαζί. Αν το
μωρό κοιμάται ή αν
υπάρχει ένα κενό 10
λεπτών, εκείνη πρέπει να
φάει. Το ζεστό φαγητό για
μια λεχώνα είναι
πολυτέλεια επιπέδου 5
αστέρων.

2

Φαγητό με το ένα χέρι
Τις πρώτες μέρες, το ένα
της χέρι θα είναι μόνιμα
απασχολημένο με το μωρό.
Προνόση για σνακ ή
γεύματα που δεν απαιτούν
χειρουργική ακρίβεια με
μαχαίρι και πιρούνι (finger
foods, κομμένο κρέας κτλ).

3

Ενυδάτωση χωρίς
ερώτηση

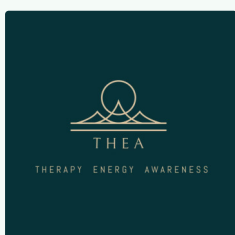
Μην περιμένεις να σου
ζητήσει νερό. Ειδικά αν
θηλάζει, η δίψα της είναι
ασταμάτητη. Γίνε ο
άνθρωπος που αφήνει ένα
γεμάτο ποτήρι ή ένα
μπουκάλι νερό δίπλα της
κάθε φορά που κάθεται να
ταΐσει το μωρό.

Και αν δεν ξέρεις να μαγειρεύεις; Δεν έχει καμία σημασία. Ευτυχώς υπάρχει το delivery γι' αυτό το λόγο. Βρες μαγειρεία με καλό φαγητό. Επίσης το πιο πιθανό είναι η μαμά σου ή η πεθερά σου να θέλουν σαν τρελές να βοηθήσουν. Τώρα μπορείς να τους δώσεις αυτή τη χαρά. Όταν θα έρθουν να «δουν το μωρό», μπορούν να φέρουν μαζί τους και το φαγητό της ημέρας (ή και των επόμενων τριών ημερών). Δώσε στους ανθρώπους που θέλουν να βοηθήσουν έναν συγκεκριμένο τρόπο να το κάνουν:

«Αν έρθετε αυτή την εβδομάδα να δείτε το μωρό, φέρτε μας ένα ταψί φαγητό για δύο μέρες». Πάντα με ευγένεια εννοείται.

Αυτό λέγεται διαχείριση πόρων. Αυτό κάνει ο Προπονητής. Η δική σου αποστολή: Το φαγητό είναι το καύσιμο για να αντέξει το νευρικό της σύστημα το reboot που συζητήσαμε.

Όταν αναλαμβάνεις την ευθύνη της διατροφής, είναι σαν να της λες έμπρακτα: **«Είμαι εδώ και σε προσέχω. Μπορείς να χαλαρώσεις.»**. Αυτό είναι η απόλυτη ασφάλεια.





ΕΝΟΤΗΤΑ 5

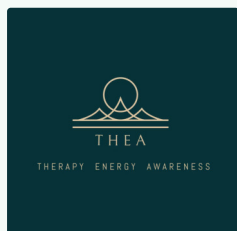
Διαχείριση Εκρήξεων – Conflict Management & Η «Κωδική Λέξη»

Η αποστολή: Προστασία της σχέσης από την αϋπνία

Η αϋπνία είναι όπλο μαζικής καταστροφής για τις σχέσεις. Υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι η στέρηση ύπνου επηρεάζει την κρίση και τη συναισθηματική ρύθμιση με τον ίδιο τρόπο που το κάνει το αλκοόλ.

Δύο άνθρωποι που δεν κοιμούνται, που είναι υπό πίεση και ζουν μια τεράστια αλλαγή ταυτόχρονα, θα έχουν εντάσεις. Αυτό είναι φυσικό επακόλουθο των συνθηκών.

- ❑ Το ζήτημα δεν είναι να αποφύγεις τις εντάσεις, αλλά να μην τις αφήσεις να παγιωθούν ή να γίνουν **τραύματα**.



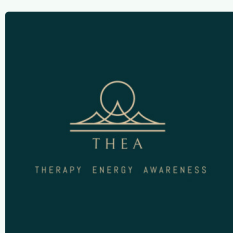
Το Λεξικό της Έντασης: Τι να μην πεις ποτέ

Υπάρχουν φράσεις που στις 3 το πρωί βγαίνουν εύκολα και κάνουν ζημιά που δύσκολα διορθώνεται

Μην το πεις ποτέ	Γιατί καίει	Πες αντ' αυτού
«Εγώ δουλεύω όλη μέρα»	Υπονοεί ότι εκείνη δεν κάνει τίποτα, ενώ η λοχεία είναι ιδιαίτερα απαιτητική δουλειά.	«Είμαι κι εγώ εξαντλημένος – πώς μπορούμε να το μοιράσουμε καλύτερα;»
«Άλλες γυναίκες τα καταφέρνουν»	Είναι σύγκριση που ακυρώνει την εμπειρία της.	«Βλέπω πόσο δύσκολο είναι αυτό που περνάς.»
«Υπερβάλλεις»	Αμφισβητεί το συναίσθημά της και κλείνει την επικοινωνία.	«Πες μου τι συμβαίνει, σε ακούω.»
«δεν κοιμάμαι ούτε εγώ»	Μετατρέπει τον πόνο της σε ανταγωνισμό.	Καλύτερα μην πεις τίποτα. Βοήθησέ την κάνοντας την επόμενη "βάρδια"

☐ Ο κανόνας: «Ό,τι λέγεται στις 3 το πρωί, δεν μετράει»

Αυτός ο κανόνας πρέπει να συμφωνηθεί ανάμεσά σας πριν τη γέννα. Αν κάποιος πει κάτι σκληρό ή άδικο στη μέση της νύχτας από εξάντληση, μην το κουβαλάτε την επόμενη μέρα. Μην το αναμασάτε. Αυτή η συμφωνία δεν είναι η εξασφάλιση της άδειας για οποιαδήποτε συμπεριφορά. Είναι η αναγνώριση ότι η εξάντληση δεν σας αφήνει χώρο να εκφράσετε τον πραγματικό σας εαυτό.



Ο κωδικός – Το Emergency Protocol

Διαλέξτε μαζί μια λέξη όπως "stop". Η λέξη αυτή σημαίνει ένα πράγμα: «Έχω φτάσει στα όριά μου και χρειάζομαι τώρα να με αντικαταστήσεις. Βοήθησέ την χωρίς ερωτήσεις ή κριτική».

- Όταν ακουστεί η λέξη, πάρε το μωρό αμέσως χωρίς γιατί ή σε λίγο.
- Αφαιρεί την ανάγκη για εξηγήσεις όταν το μυαλό είναι θολό. Μια λέξη αντικαθιστά έναν καβγά.

Πώς να ζητάς αλλαγή βάρδιας πριν «σπάσεις»

Μάθε να αναγνωρίζεις το δικό σου σημείο πριν το κόκκινο



Όχι

«Δεν αντέχω άλλο, πάρ' το εσύ!» (όταν έχεις ήδη εκραγεί).



Αλλά

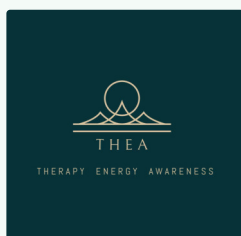
«Χρειάζομαι 20 λεπτά να ηρεμήσω πριν ξεπεράσω τα όριά μου».

Η δική σου αποστολή: Είσαι το **σταθερό σημείο αναφοράς** της. Όταν το νευρικό της σύστημα βραχυκυκλώνει (θυμήσου το γυμνό καλώδιο της Ενότητας 1), μην αρπάξεις κι εσύ.

Χρησιμοποίησε τη δύναμη της επικύρωσης (Validation):

«Βλέπω ότι ζορίζεσαι. Είναι λογικό. Είμαι εδώ».

Μην ξεχνάς ότι είστε ζευγάρι, δεν είστε εχθροί. Είστε δύο συμπαίχτες που παίζουν σε εξαιρετικά δύσκολες συνθήκες. Κράτησε καλά στο μυαλό σου αυτό, ειδικά τις νύχτες που όλα μοιάζουν πιο δύσκολα.



Φροντίδα Μωρού – Βρες το δικό σου χώρο

Η αποστολή: Δέσιμο με το παιδί και αυτοπεποίθηση

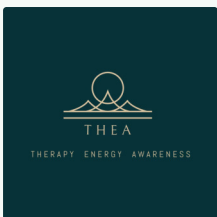
Το λάθος που κάνουν οι περισσότεροι πατέρες τις πρώτες μέρες

Τις πρώτες μέρες οι περισσότεροι μπαμπάδες κυριεύονται από αμηχανία. Περιμένουν οδηγίες για το κάθε τι. Στέκονται δίπλα στη μαμά, παρατηρούν πώς το κάνει εκείνη και μετά προσπαθούν να την αντιγράψουν. Όταν κάνουν κάτι διαφορετικά νιώθουν έντονη ανασφάλεια ότι το κάνουν λάθος. Όταν μάλιστα ακούνε κάτι τέτοιο από τη σύντροφό τους, εύκολα θα επιλέξουν την απόσυρση. Θα αφήσουν τη φροντίδα του μωρού και θα χάσουν κάτι που δεν πρόκειται να το ξαναζήσουν: αυτές τις εκπληκτικές πρώτες εβδομάδες δεσίματος με το παιδί τους.

Η αλήθεια για τη φροντίδα του νεογέννητου

Δεν υπάρχει ένας σωστός τρόπος να κρατάς ένα μωρό. Δεν υπάρχει μία σωστή φωνή για να το νανουρίζεις. Υπάρχει ο τρόπος της και υπάρχει ο τρόπος σου. Το μωρό χρειάζεται και τους δύο.

- ❑ Η επιστήμη είναι ξεκάθαρη: τα μωρά που αλληλεπιδρούν ενεργά με τον πατέρα τους ήδη από τις πρώτες εβδομάδες, αναπτύσσουν μεγαλύτερη **συναισθηματική σταθερότητα** και υψηλή **προσαρμοστικότητα**. Με απλά λόγια, η δική σου παρουσία χτίζει ένα παιδί που νιώθει ασφαλές με τον εαυτό του και είναι ικανό να διαχειρίζεται τις προκλήσεις της ζωής με ψυχραιμία. Ο πατέρας δεν είναι «εφεδρική μαμά». Δημιουργεί μια διαφορετική, εξίσου απαραίτητη σύνδεση.



Διάλεξε μια «Περιοχή» και κάν' τη δική σου

Η στρατηγική είναι απλή: βρες μία ρουτίνα φροντίδας και ανάλαβέ την εξ ολοκλήρου. Χωρίς να ρωτάς, χωρίς να περιμένεις έγκριση.



Το βραδινό μπάνιο

Ίσως η πιο κλασική «πατρική περιοχή». Εσύ το κάνεις με τον δικό σου ρυθμό.



Η αλλαγή πάνας της νύχτας

Μπορεί να μη φαίνεται διασκεδαστικό, αλλά είναι λίγος χρόνος που μπορεί να έχετε εσύ και το μωρό μέσα στην ησυχία της νύχτας



Ο περίπατος

Εσύ βγάζεις βόλτα το μωρό με το καρότσι Εσύ αποφασίζεις τη διαδρομή. Εσύ διαχειρίζεσαι ό,τι προκύψει. (πάρε κι ένα καφεδάκι στο χέρι...βοηθάει)



Skin-to-Skin (Επαφή δέρμα με δέρμα)

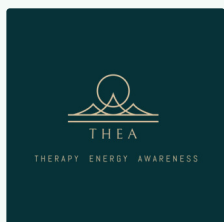
Βάλε το μωρό (να φοράει μόνο την πάνα του) πάνω στο γυμνό σου στήθος. Η θερμότητα και ο χτύπος της καρδιάς σου είναι το απόλυτο «λιμάνι». Αυτή η κίνηση εκτοξεύει την οξυτοκίνη και στους δυο σας και χτίζει έναν αόρατο, πανίσχυρο δεσμό. Εννοείται αν είναι χειμώνας ή έχεις κλιματισμό βάλε πάνω σας μια κουβερτούλα. (το "Ζακέτα να πάρεις" έχει ήδη ξεκινήσει!!)

«Μη με διορθώνεις — εμπιστεύσου με»

Αυτό είναι το δυσκολότερο κομμάτι και απαιτεί μια συμφωνία ανάμεσά σας:

- **Σε εσένα:** Αν εκείνη επέμβει, μην το πάρεις ως επίθεση. Είναι άγχος και προστατευτικό ένστικτο. Δεν σημαίνει ότι κάνεις κάτι λάθος.
- **Σε εκείνη:** Πρέπει να καταλάβει ότι κάθε φορά που σε διορθώνει, σου στέλνει το μήνυμα ότι «δεν είσαι αρκετός». Ένας πατέρας που νιώθει έτσι, τείνει να αποσύρεται. Πες της το ξεκάθαρα.

Ο στόχος δεν είναι να κάνετε τα πράγματα με τον ίδιο τρόπο. Είναι να τα κάνετε και οι δύο, αλλά ο καθένας με τον δικό του τρόπο.



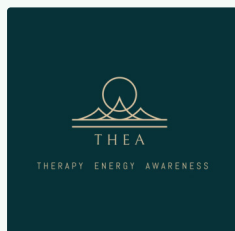
Η ιεροτελεστία — γιατί έχει σημασία

Χτίζεις ασφάλεια που δεν
αναπληρώνεται

Όταν ένα μωρό συνηθίσει ότι το
μπάνιο το κάνει ο μπαμπάς ή ότι η
φωνή του πατέρα σημαίνει «πάμε
βόλτα», χτίζεται μια ασφάλεια
που δεν αναπληρώνεται
αργότερα.

Παρουσία και επανάληψη

Δεν χρειάζεσαι τέλεια τεχνική αλλά να
κάνεις κάτι με συνέπεια και σταθερότητα.
Αυτές οι πρώτες εβδομάδες είναι η
θεμελίωση μιας σχέσης που θα διαρκέσει
μια ζωή.





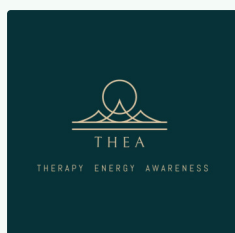
ΕΝΟΤΗΤΑ 7

Baby Blues, Κατάθλιψη και «Η Γυναίκα που Δεν Αναγνωρίζω»

Πώς να αναγνωρίσεις τα σημάδια και πώς να ζητήσεις βοήθεια χωρίς να την τρομάξεις

- ❏ Αυτή η ενότητα είναι η πιο σημαντική του βιβλίου. Όχι επειδή είναι πιο πιθανό να τη χρειαστείς από τις άλλες, αλλά επειδή αν τη χρειαστείς και δεν ξέρεις τι βλέπεις, οι συνέπειες μπορεί να είναι σοβαρές για όλη την οικογένεια.

Θα υπάρξουν μέρες που θα κοιτάξεις τη γυναίκα σου και θα αναρωτιέσαι: «Πού πήγε ο άνθρωπος που ήξερα;». Είναι σημαντικό να ξέρεις ότι αυτό που βλέπεις δεν είναι ο νέος της εαυτός, αλλά μια προσωρινή κατάσταση. Πρέπει όμως να ξέρεις να ξεχωρίζεις τη «μπόρα» από την «καταιγίδα».



Baby Blues — Το «φυσιολογικό» που όμως πονάει

80%

των γυναικών

βιώνει Baby Blues τις πρώτες 3-5 μέρες μετά τον τοκετό

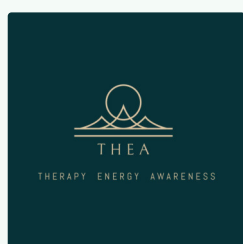
Κλάμα χωρίς λόγο, συναισθηματική αστάθεια, αίσθηση κενού δίπλα στη χαρά.

Τι είναι

Είναι το ορμονικό reboot που περιγράψαμε στην Ενότητα 1. Το σώμα της επαναρυθμίζεται βίαια.

Τι κάνεις εσύ

Χρειάζεται να είσαι εκεί, να μην πανικοβάλλεσαι και να θυμάσαι ότι συνήθως υποχωρεί μέσα σε δύο εβδομάδες.



Επιλόχεια Κατάθλιψη – Όταν η μπόρα δεν υποχωρεί

Αν τα συμπτώματα δεν βελτιώνονται μετά τις δύο πρώτες εβδομάδες —ή αν εντείνονται— τότε το ραντάρ σου πρέπει να χτυπήσει καμπανάκι. Αφορά **1 στις 10 γυναίκες** και είναι ιατρική κατάσταση, όχι αδυναμία χαρακτήρα.

Τα σημάδια που πρέπει να προσέξεις:

→ Αποσύνδεση

Δεν δείχνει ενδιαφέρον για το μωρό ή νιώθει ότι δεν το αγαπάει.

→ Απόγνωση

Νιώθει ότι είναι «κακή μάνα» ή ότι η ζωή δεν θα ξαναγίνει ποτέ καλή.

→ Διαταραχές

Δεν μπορεί να κοιμηθεί ακόμα κι όταν το μωρό κοιμάται ή σταματά να τρώει.

→ Σκέψεις

Φόβος ότι μπορεί να βλάψει τον εαυτό της ή το μωρό. Αν ακούσεις κάτι τέτοιο, δεν περιμένεις. Ζητάς βοήθεια αμέσως.



Πώς να την κάνεις να το καταλάβει χωρίς να την τρομάξεις

Η γυναίκα που υποφέρει συχνά νιώθει τρομερή ντροπή. Φοβάται ότι αν το πει, θα την θεωρήσουν ακατάλληλη και κακή μητέρα

- **Μην γίνεις ο «Θεραπευτής» της:** Δεν είναι δική σου δουλειά να τη θεραπεύσεις, αλλά να την κρατήσεις ασφαλή.
- **Μίλα από τη δική σου οπτική:** Μην πεις: «Έχεις πάθει κατάθλιψη, πρέπει να πάμε σε γιατρό». Προτίμησε: «Σε βλέπω ότι υποφέρεις και δεν σου αξίζει να νιώθεις έτσι. Ας μιλήσουμε στη μαία μας ή στον γιατρό σου, μήπως σε βοηθήσουν να νιώσεις καλύτερα. Να θυμάσαι ότι είμαστε μία ομάδα και σε αυτό.».
- **Κανονικοποίησε την κατάσταση:** «Αυτό που περιγράφεις το βιώνουν πολλές γυναίκες. Δεν είναι αδυναμία, υπάρχει βοήθεια».

Η δική σου αποστολή

Να μην το αγνοήσεις επειδή μπορεί να νιώθεις άβολα. Πολλοί άντρες ελπίζουν ότι θα περάσει μόνο του. Μερικές φορές περνάει. Μερικές φορές όχι. Κάθε εβδομάδα καθυστέρησης κάνει την ανάρρωση πιο δύσκολη. Τι πρέπει να κάνεις: ανέλαβε περισσότερα σχετικά με το μωρό.. Βοηθήσε την να ξεκουραστεί. Μην της ζητάς να «προσπαθήσει περισσότερο». Να θυμάσαι ότι δεν είναι θέμα θέλησης, αλλά ορμονών.

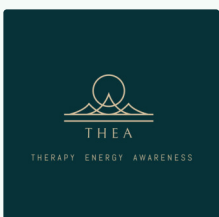
Κάτι που σπάνια λέγεται

1/10

πατέρων

βιώνει κατάθλιψη μετά τη γέννηση του παιδιού τους (Paternal/Postnatal Depression)

Η Επιλόχειος Κατάθλιψη δεν αφορά μόνο τις γυναίκες. Περίπου 1 στους 10 πατέρες βιώνει το Paternal Postnatal Depression. Θα μιλήσουμε γι' αυτό στην Ενότητα 9



Το Ζευγάρι Μέσα στο Χάος & Σεξουαλικότητα

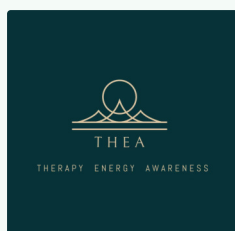
Η νέα εγγύτητα και η επιστροφή στο κρεβάτι.

Η σχέση δεν κλονίζεται στη λοχεία., **μεταμορφώνεται**. Αν όμως δεν το ξέρεις αυτό, η μεταμόρφωση μπορεί να μοιάζει με ρήξη.

- Ο ρομαντισμός μπαίνει προσωρινά στην άκρη.
- Τα αυθόρμητα βράδια εξαφανίζονται.
- Η σωματική επαφή αλλάζει χαρακτήρα.

Εκείνη είναι εξαντλημένη και το σώμα της ανήκει σε ένα νεογέννητο που το χρειάζεται συνέχεια. Εσύ είσαι παρών, αλλά ίσως νιώθεις αόρατος.

❏ Αυτή είναι η φάση όπου πολλά ζευγάρια αρχίζουν να δημιουργούν μια απόσταση που αργότερα δύσκολα γεφυρώνεται — όχι από έλλειψη αγάπης, αλλά από έλλειψη κατανόησης του τι συμβαίνει.



Η νέα εγγύτητα – Πριν μιλήσουμε για σεξ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να ειπωθεί καθαρά: η εγγύτητα δεν είναι συνώνυμο της σεξουαλικής επαφής. Αυτή την περίοδο, η εγγύτητα χτίζεται διαφορετικά:

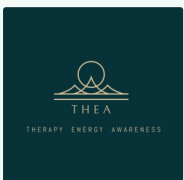
Με μια αγκαλιά που δεν οδηγεί κάπου.

Με το να κάθεται δίπλα της στον καναπέ χωρίς να κοιτάς το τηλέφωνο.

Με ένα «πώς είσαι;» που το εννοείς πραγματικά.

Με το να παίρνεις εσύ το μωρό για να μπορεί εκείνη να κάνει ένα μπάνιο μόνη της.

Αυτές οι μικρές πράξεις δεν είναι «εναλλακτική» της εγγύτητας. Είναι η εγγύτητα στη μορφή που την έχει ανάγκη σε αυτή την φάση.



Το σεξ μετά τον τοκετό — Τι πρέπει να ξέρεις

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να καταλάβεις: δεν υπάρχει «σωστός χρόνος». Ξέχνα τον κανόνα των 40 ημερών ως μαγικό όριο. Για κάποιες γυναίκες είναι δύο μήνες. Για άλλες έξι ή και παραπάνω. Και τα δύο είναι απολύτως φυσιολογικά.

Γιατί η επιθυμία της αργεί να επιστρέψει, και γιατί γι' αυτό δεν ευθύνεσαι εσύ.

1

Η Προλακτίνη

Η ορμόνη του θηλασμού καταστέλλει τη λίμπιντο. Είναι ο τρόπος της φύσης να επικεντρωθεί το σώμα στο μωρό.

2

Η Εξάντληση

Ένα σώμα που είναι «διαθέσιμο» όλη μέρα για ένα νεογέννητο (overtouched) δεν έχει αποθέματα για σεξουαλική επιθυμία.

3

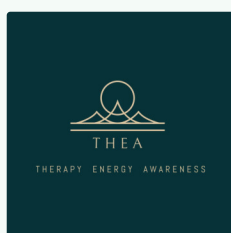
Το σώμα ως «ξένο»

Η γυναίκα σου μπορεί να νιώθει ότι το σώμα της άλλαξε, ότι είναι ξένο. Αυτή η αίσθηση επηρεάζει άμεσα την επιθυμία.

Τι σημαίνει αυτό για εσένα πρακτικά

Η πίεση —έστω και σιωπηλή— είναι το χειρότερο πράγμα που μπορεί να υπάρξει. Μόλις εκείνη αντιληφθεί ένα βλέμμα σου, έναν υπαινιγμό, μία αίσθηση "άντε πότε επιτέλους" (και πίστεψέ τα αντιλαμβάνεται όλα αυτά), αντί να βοηθηθεί για να σε πλησιάσει, θα απομακρυνθεί τρέχοντας.

- **Μίλα ανοιχτά, μία φορά:** «Ξέρω ότι το σώμα σου περνά πολλά. Δεν υπάρχει καμία πίεση από μένα. Θα είμαι εδώ όταν εσύ νιώσεις έτοιμη». Μετά άφησέ το εκεί χωρίς να επανέρχεσαι ξανά και ξανά.
- **Μην ερμηνεύεις την απουσία ως απόρριψη.** Να θυμάσαι ότι τα πάντα τώρα καθορίζονται από τη βιολογία
- **Επένδυσε στη μη σεξουαλική εγγύτητα:** Το άγγιγμα, το κράτημα των χεριών, η αγκαλιά. Όσο περισσότερο νιώθει ότι σε εμπιστεύεται και ότι δεν κρίνεται, τόσο πιο φυσικά θα έρθει η επιστροφή.

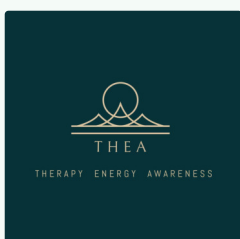


Το ζευγάρι ως ομάδα – Πέρα από το σεξ

Στη λοχεία, η πιο ισχυρή πράξη αγάπης δεν είναι σεξουαλική. Είναι η αίσθηση ότι είστε μαζί, ότι είστε στην ίδια ομάδα.

Δεν είστε αντίπαλοι. Είστε δύο εξαντλημένοι άνθρωποι που προσπαθούν να κάνουν το καλύτερο που μπορούν. Η έρευνα στην κοινωνική νευροεπιστήμη το επιβεβαιώνει: όταν ο σύντροφος παρέχει ουσιαστική υποστήριξη, το νευρικό σύστημα της μητέρας μεταβαίνει από την κατάσταση επιβίωσης στην κατάσταση σύνδεσης. Αυτό προάγει την έκκριση οξυτοκίνης, η οποία δρα προστατευτικά απέναντι στην επιλόχεια κατάθλιψη.

Πρακτικό θέμα S.O.S. : Η γονιμότητα μπορεί να επιστρέψει νωρίτερα από ό,τι περιμένεις, ακόμα και με θηλασμό. Αν δεν επιθυμείτε νέα εγκυμοσύνη σύντομα, μία σχετική συζήτηση με το γιατρό σας.



Εσύ ως Άνθρωπος: Η Δική σου Ισορροπία

Η αποστολή: Πώς να παραμείνεις ο «βράχος» χωρίς να καταρρεύσεις

Ακόμα και ο βράχος κουράζεται. Υπάρχει μια σιωπηλή προσδοκία που πέφτει πάνω στους πατέρες αυτή την περίοδο: να είναι δυνατοί. Να αντέχουν. Να μην παραπονιούνται. Να «τα βγάζουν πέρα». Οι περισσότεροι φαίνεται εξωτερικά ότι τα καταφέρνουν. Μέσα τους όμως συσσωρεύεται κούραση, αβεβαιότητα και μοναξιά, για τα οποία δύσκολα θα μιλήσουν.

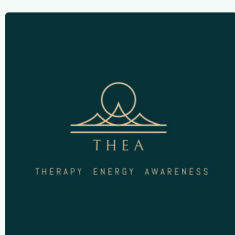
Αυτή η ενότητα είναι για εσένα. Όχι για το τι κάνεις για εκείνη, αλλά για το τι χρειάζεσαι εσύ. Για να μπορείς να φροντίζεις την οικογένειά σου, πρέπει πρώτα να φροντίσεις να είσαι «λειτουργικός».

Paternal Postnatal Depression: Συμβαίνει και στους άντρες

Περίπου 1 στους 10 πατέρες βιώνει κατάθλιψη μετά τη γέννα του παιδιού τους. Είναι λιγότερο γνωστό, λιγότερο συζητημένο, και συχνά δεν αναγνωρίζεται ούτε από τους ίδιους. Δεν εμφανίζεται πάντα ως θλίψη. Συχνά μοιάζει με:

- Ευερεθιστότητα και εκρήξεις θυμού που δεν εξηγούνται.
- Απόσυρση από την οικογένεια, από τους φίλους, από τον εαυτό σου.
- Αίσθηση ότι είσαι «παρών σωματικά, αλλά απών» στη ζωή σου.
- Υπερβολική ενασχόληση με τη δουλειά ως τρόπος αποφυγής της κατάστασης στο σπίτι.
- Αμφιβολία για τον εαυτό σου ως πατέρα και σύντροφο.
- Απώλεια ενδιαφέροντος για πράγματα που παλιά σε γέμιζαν.

❏ Αν αναγνωρίζεις κάποια από αυτά, δεν είσαι αδύναμος. Είσαι άνθρωπος που περνά μια από τις πιο απαιτητικές φάσεις της ζωής του.



Γιατί συμβαίνει

Η μετάβαση στην πατρότητα φέρνει τεράστιες αλλαγές : ταυτότητας, ρόλου, ελευθερίας, σχέσης. Ταυτόχρονα, η αϋπνία, η πίεση να «τα βγάλεις πέρα» και η έλλειψη χώρου να εκφράσεις τις δυσκολίες σου δημιουργούν ένα μείγμα που το νευρικό σου σύστημα δυσκολεύεται να διαχειριστεί.

Σε αντίθεση με τη μητέρα —για την οποία υπάρχει κάποια κοινωνική αναγνώριση της δυσκολίας— ο πατέρας συχνά περιμένει στα παρασκήνια. Κανείς δεν ρωτά «πώς τα πας εσύ;».

Πώς να γεμίζεις τις μπαταρίες σου — Χωρίς ενοχή

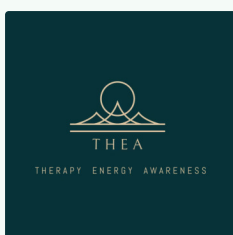
Το να φροντίζεις τον εαυτό σου δεν είναι πολυτέλεια. Είναι προϋπόθεση.

Βρες χρόνο που είναι δικός σου

Μια βόλτα, άσκηση, ένα βιβλίο, ησυχία. Δε χρειάζεται να διαρκεί πολύ, αλλά κάνε το με συνέπεια. Μην προσπαθείς να ξεφύγεις στα κρυφά· συμφωνήστε το ως μέρος της στρατηγικής σας.

Διατήρησε μια σύνδεση με τον εαυτό σου

Επικοινωνήσε με ένα φίλο, κάνε ένα κόμπυ ή δραστηριότητα, όχι μόνο για να "ξεφύγεις", αλλά και για να θυμάσαι ποιος είσαι πέρα από σύντροφος και πατέρα.



Πρακτικές Στρατηγικές Αυτοφροντίδας

1

Διαχείριση του αισθήματος αποκλεισμού

Μην περιμένεις να σε καλέσουν στο παιχνίδι. Μπες εσύ θυμήσου πως είσαι στη δική σου "περιοχή"). Η αυτοπεποίθηση που αποκτάς με το μωρό είναι το καλύτερο φάρμακο για το άγχος σου.

2

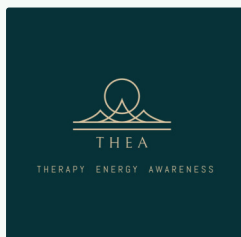
Διάλεξε κάποιον και πες του πώς είσαι

Μίλησε σε κάποιον είτε είναι ο κολλητός σου, ο αδερφός σου ή η σύντροφός σου. Η σιωπή δεν είναι δύναμη. Το μόνο που πετυχαίνεις με τη σιωπή είναι να συσσωρεύεις αρνητικά συναισθήματα που σίγουρα θα εκτονωθούν κάποια στιγμή, αλλά με το λάθος τρόπο.

3

Αν χρειάζεσαι επαγγελματική υποστήριξη – ζήτησέ την

Το να μιλήσεις με έναν ειδικό δεν είναι σημάδι αδυναμίας, αλλά ένδειξη ότι παίρνει πραγματικά σοβαρά το ρόλο σου και τον εαυτό σου.





Γίνε ο βράχος που δεν ραγίζει

Μύθος:

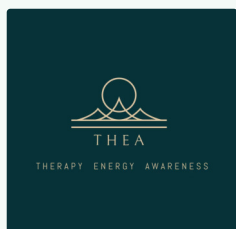
Ο άντρας που αντέχει "καταπίνει" τα πάντα (μέχρι να εκραγεί)

Πραγματικότητα: Ο άντρας που «στηρίζει»

Μαθαίνει να διαχειρίζεται τις δικές του ανάγκες για να μπορεί να παραμείνει παρών.

Βράχος δεν είναι αυτός που δεν κουράζεται, αλλά αυτός που κουράζεται, αλλά βρίσκει τρόπους να ξαναφορτίσει τις μπαταρίες του.

Γίνε για τον εαυτό σου ο προπονητής που θα ήθελες να έχεις



Δεν Χρειάζεται να τα Κάνεις Όλα Σωστά

Έφτασες στο τέλος αυτού του βιβλίου. Αυτό από μόνο του λέει πολλά για σένα. Δεν το κάνουν όλοι. Πολλοί προτιμούν να το πάνε «βλέποντας και κάνοντας». Εσύ όμως διάλεξες να νοιαστείς αρκετά ώστε να προετοιμαστείς.

Ας το ξεκαθαρίσουμε από τώρα για να μην έχεις άγχος άδικα: Θα κάνεις λάθη. Μπορεί να πεις κάτι ανόητο στις 3 το πρωί. Μπορεί να ξεχάσεις κάτι που δεν έπρεπε. Μπορεί να υπάρξουν μέρες, που μέσα σου θα νιώθεις ότι δεν είσαι αρκετός σαν σύντροφος, σαν πατέρα ή ακόμη και σαν άνθρωπος. Αυτό δεν σημαίνει ότι έχεις αποτύχει, αλλά ότι ζεις μία από τις πιο απαιτητικές μεταβάσεις που μπορεί να νιώσεις στη ζωή σου.

Αυτό που πρέπει να θυμάσαι ακόμη κι αν ξεχάσεις όλα τα άλλα

Αν αύριο οι πάνες, η αϋπνία και η κούραση σε κάνουν να ξεχάσεις κάθε ενότητα και κάθε συμβουλή αυτού του βιβλίου, κράτα μόνο αυτό:

Για το μωρό σου

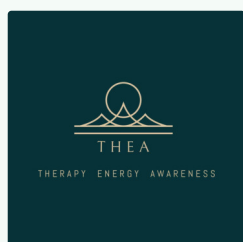
Το μωρό σου δεν χρειάζεται έναν τέλειο πατέρα, αλλά ένα πατέρα που θα είναι παρών.

Για τη σύντροφό σου

Η σύντροφός σου δεν χρειάζεται έναν άντρα που τα ξέρει όλα, αλλά έναν άνθρωπο που θα μπορεί να βασιστεί και δεν θα κοιτάζει αλλού σε κάθε περίπτωση που τα πράγματα τα δυσκολέψουν.

Η παρουσία σου —απλή, σταθερή και συνεπής— είναι το πιο ισχυρό πράγμα που μπορείς να προσφέρεις αυτή την περίοδο.

Δεν χρειάζεται να έχεις όλες τις απαντήσεις. Χρειάζεται απλώς να είσαι εκεί.



Πώς μπορούμε να συνεχίσουμε

Αυτό το βιβλίο το έγραψα ως κάποιος που πέρασε από εκεί ακριβώς που είσαι τώρα. Αν νιώθεις ότι χρειάζεσαι παραπάνω υποστήριξη, υπάρχουν συγκεκριμένοι τρόποι που μπορούμε να δουλέψουμε μαζί:



Ατομικές Συνεδρίες

Για να δουλέψουμε πάνω στις δικές σου προκλήσεις, το άγχος ή τον νέο σου ρόλο ως πατέρα.



Ομάδες Πατέρων

Για να μοιραστείς την εμπειρία σου και να πάρεις δύναμη από άλλους άντρες που βρίσκονται στην ίδια φάση με σένα.



Συνεδρίες Ζεύγους

Μαζί με τη Μυρτώ Μαρκετάκη (Σύμβουλο Περιγεννητικής Φροντίδας), δουλεύουμε με εσάς ως ζευγάρι για να θωρακίσουμε τη σχέση σας και να βρείτε τις κοινές σας ισορροπίες στη νέα καθημερινότητα.

Αν θέλεις να συνεχίσουμε μαζί, είμαι εδώ.

Μάτθαίος Παντουβάκης, Life and Relationship coach

Thea Coaching : www.theacoaching.com

info@theacoaching.com

6976210997

