

Εισαγωγή

Όταν η γυναίκα μου έμεινε έγκυος στο πρώτο μας παιδί, ήμουν ο πιο ευτυχισμένος άνθρωπος στον κόσμο. Αυτή η εγκυμοσύνη, ο τοκετός και γέννηση του μωρού ήταν μια περίοδος απίστευτης συντροφικότητας, τρυφερότητας και πάθους. Πριν καν παντρευτούμε, η γυναίκα μου κι εγώ είχαμε υποσχεθεί ο ένας στον άλλον ότι θα συμμετέχουμε και οι δύο εξίσου στην ανατροφή των παιδιών μας. Και μας φαινόταν απολύτως φυσιολογικό η διαδικασία της κοινής γονικής φροντίδας να ξεκινά από την εγκυμοσύνη.

Δεδομένου ότι κανείς από τους δύο δεν είχε αποκτήσει παιδί προηγουμένως, ήμασταν εντελώς απροετοίμαστοι για μια εγκυμοσύνη. Ευτυχώς, για τη γυναίκα μου υπήρχαν εκατοντάδες βιβλία, άρθρα και διαφόρων ειδών δημοσιεύματα που είχαν στόχο να εκπαιδεύσουν, να ενθαρρύνουν, να υποστηρίξουν και να ανακουφίσουν τις γυναίκες σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους. Όταν, όμως, συνειδητοποίησα τελικά ότι και εγώ «εγκυμονούσα» (με πολύ διαφορετικό τρόπο ομολογουμένως) και ότι η εγκυμοσύνη μου προκαλούσε συναισθήματα και συγκινήσεις που δεν καταλάβαινα, δεν υπήρχε ίχνος βιβλιογραφίας στην οποία θα μπορούσα εγώ να προσφύγω. Έψαχνα απαντήσεις στα βιβλία της γυναίκας μου, αλλά οι πληροφορίες για το πώς αισθάνονται οι μπαμπάδες που περιμένουν παιδί (αν υπήρχαν) ήταν στην καλύτερη

περίπτωση επιφανειακές. Ουσιαστικά ήταν συμβουλές για το πώς μπορούν οι άνδρες να γίνονται υποστηρικτικοί απέναντι στις εγκυμονούσες συντρόφους τους. Και σαν να μην έφτανε αυτό, εμείς ήμασταν το πρώτο ζευγάρι στον κύκλο των στενών φίλων μας που περίμενε παιδί κι έτσι δεν υπήρχε κανένας με τον οποίο να μπορώ να συζητήσω αυτό που μου συνέβαινε, κανείς δεν μπορούσε να με καθησυχάσει λέγοντάς μου ότι όλα αυτά που αισθανόμουν ήταν απολύτως φυσιολογικά και συνηθισμένα.

Μέχρι σχετικά πρόσφατα, είχαν διεξαχθεί ελάχιστες έρευνες σχετικά με αυτά που βιώνει, σε συναισθηματικό και ψυχολογικό επίπεδο, ο μελλοντικός πατέρας στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ο ίδιος ο τίτλος ενός από τα πρώτα άρθρα που κυκλοφόρησαν σχετικά με το θέμα δίνει μια ιδέα για τη στάση της ιατρικής και της ψυχιατρικής κοινότητας απέναντι στον αντίκτυπο που έχει η εγκυμοσύνη στους άνδρες. Γραμμένο από τον γιατρό William H. Wainwright, δημοσιεύτηκε στο τεύχος Ιουλίου 1966 του περιοδικού *American Journal of Psychiatry* και είχε τίτλο «Η πατρότητα ως εκλυτικός παράγοντας της ψυχικής ασθένειας» («Fatherhood as a Precipitant of Mental Illness»). Ένα άλλο υπέροχο άρθρο που δημοσιεύτηκε περίπου την ίδια εποχή είχε τίτλο: «Ψυχώσεις των ανδρών σε σχέση με την εγκυμοσύνη των γυναικών τους και τη γέννηση των παιδιών τους» («Psychoses in Males in Relation to Their Wives' Pregnancy and Childbirth»).

Όπως θα διαπιστώσετε, όμως, τα βιώματα ενός άνδρα που ετοιμάζεται να γίνει πατέρας δεν κινούνται αποκλειστικά από τον ενθουσιασμό στην ψυχασθένεια. Αν ήταν έτσι, αυτό εδώ το βιβλίο δεν θα είχε λόγο ύπαρξης. Η αλήθεια είναι ότι οι συναισθηματικές αντιδράσεις των ανδρών στην εγκυμοσύνη δεν εμφανίζουν μικρότερη ποικιλία από εκείνες των γυναικών. Οι μελλοντικοί μπαμπάδες νιώθουν τα πάντα, από ανακούφιση μέχρι άρνηση, από φόβο μέχρι ματαιώση, από θυμό μέχρι χαρά. Και ένα ποσοστό ανδρών έως και 80% παρουσιάζει και *σωματικά* συμπτώματα εγκυμοσύνης.

Γιατί, λοιπόν, δεν γίνονται περισσότερες συζητήσεις για τις εμπει-

ρίες των ανδρών; Κατά τη γνώμη μου, γιατί στην κοινωνία μας θεωρούμε πολύ πιο πολύτιμη τη μητρότητα από την πατρότητα. Κατά συνέπεια, έχουμε την τάση να θεωρούμε αυτομάτως ότι θέματα όπως η εγκυμοσύνη, η γέννηση και η ανατροφή των παιδιών είναι γυναικεία θέματα. Αλλά, όπως θα μάθετε, τόσο διαβάζοντας αυτό εδώ το βιβλίο όσο και από τη δική σας εμπειρία, δεν ισχύει καθόλου κάτι τέτοιο.

ΠΟΙΟΣ ΕΓΡΑΨΕ ΤΕΛΙΚΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ;

Αρχής εξ αρχής ο στόχος μου, όταν έγραφα το *Εν αναμονή μπαμπάς*, ήταν να βοηθήσω εσάς, τους μελλοντικούς μπαμπάδες, να κατανοήσετε και να συνειδητοποιήσετε τι σας συμβαίνει στη διάρκεια της δικής σας (ψυχολογικής και συναισθηματικής) εγκυμοσύνης. Το σκεπτικό ήταν απλό: όσο περισσότερα καταλαβαίνετε για αυτό που σας συμβαίνει τόσο καλύτερα προετοιμασμένοι θα είστε και τόσο περισσότερες πιθανότητες θα έχετε να ενδιαφερθείτε για την εγκυμοσύνη της συντρόφου σας και να συμμετέχετε σε όλη τη διάρκειά της. Επιπλέον, οι έρευνες δείχνουν ότι όσο νωρίτερα εμπλακεί ο πατέρας (και πόσο πιο νωρίς μπορεί να συμβεί αυτό από την εγκυμοσύνη;) τόσο πιθανότερο είναι να συμμετέχει ενεργά και αφού γεννηθούν τα παιδιά του. Και αυτό είναι καλό για το παιδί σας, για εσάς και για τη σχέση σας με τη μητέρα του παιδιού σας.

Ωραία είναι, βέβαια, όλα αυτά, αλλά εξαρτώνται άμεσα από το *πώς βιώνει την εγκυμοσύνη* η σύντροφός σας. Επομένως, η σωστή κατανόηση της δικής της οπτικής –συναισθηματικής και σωματικής– για την εγκυμοσύνη έχει ζωτική σημασία για να κατανοήσετε τον τρόπο με τον οποίο θα αντιδράσετε *εσείς*. Ακριβώς αυτή την οπτική προσέφερε η Jennifer Ash Rudick, μαζί με εκατοντάδες άλλες γυναίκες με τις οποίες συνομίλησα όλα αυτά τα χρόνια (ανάμεσά τους και πολλές έγκυοι ή νέες μαμάδες). Σε όλη τη διάρκεια της συγγραφής αυτού του βιβλίου, όλες αυτές οι γυναίκες προσέφεραν πολύτιμες πληροφορίες και σχόλια, όχι μόνο σχετικά με το *πώς* αισθάνεται μια έγκυος, αλλά και για το *πώς* θέλουν οι γυναίκες να συμμετέχουν οι σύντροφοί τους και *πώς* αυτή η

συμμετοχή του μελλοντικού μπαμπά επηρεάζει συνολικά την εμπειρία της εγκυμοσύνης.

ΜΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

Σε όλο το βιβλίο προσπάθησα να παρουσιάσω απλές, πρακτικές πληροφορίες με εύληπτο τρόπο. Το καθένα από τα βασικά κεφάλαια χωρίζεται σε τέσσερις ενότητες ως εξής:

Τι συμβαίνει στη σύντροφό σας

Αν και αυτό είναι ένα βιβλίο που ασχολείται με το τι θα συμβεί σ' εσάς, τον μελλοντικό πατέρα, στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και με το ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να συμμετέχετε ενεργά, έχει μεγάλη σημασία να γνωρίζετε τι συμβαίνει στη σύντροφό σας σε κάθε φάση. Για τον λόγο αυτό, ξεκινάμε το κάθε κεφάλαιο παρουσιάζοντας συνοπτικά τι βιώνει εκείνη σωματικά και συναισθηματικά.

Τι συμβαίνει στο μωρό

Εγκυμοσύνη χωρίς μωρό δεν γίνεται, σωστά; Αυτή η ενότητα σας μυεί στην ανάπτυξη του μελλοντικού παιδιού σας: από το σπέρμα και το ωάριο μέχρι το βρέφος που ζει και αναπνέει, και όλα τα ενδιάμεσα στάδια.

Τι συμβαίνει σ' εσάς

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζεται η τεράστια γκάμα συναισθημάτων –θετικών, αρνητικών, αδιάφορων, τρομακτικών, αλλόκοτων και συναρπαστικών– τα οποία ίσως θα βιώσετε σε κάποια φάση της εγκυμοσύνης. Περιγράφονται επίσης καταστάσεις όπως οι σωματικές αλλαγές που μπορεί να σας συμβούν, τα όνειρά σας, οι αξίες σας που αλλάζουν, οι σχέσεις σας με τους άλλους και οι τρόποι με τους οποίους μπορεί η εγκυμοσύνη να επηρεάσει τη σεξουαλική σας ζωή.

Πώς θα συμμετέχετε ενεργά

Ενώ η ενότητα «Τι συμβαίνει σ' εσάς» καλύπτει τις συναισθηματικές, ψυχολογικές, διανοητικές και σωματικές πτυχές της εγκυμοσύνης, σε αυτήν εδώ την ενότητα δίνονται συγκεκριμένα στοιχεία, συμβουλές και οδηγίες για πρακτικά ζητήματα και τι μπορείτε να κάνετε ώστε να γίνει και «δική σας» η εγκυμοσύνη. Για παράδειγμα, θα βρείτε πληροφορίες για το πώς θα ανοίξετε έναν λογαριασμό σπουδών στο όνομα του μωρού, πολύτιμες συμβουλές για να επωφεληθείτε όσο γίνεται περισσότερο από τα μαθήματα προετοιμασίας τοκετού, εξαιρετικούς τρόπους για να αρχίσετε να επικοινωνείτε και να γνωριστείτε με το μωρό σας πριν γεννηθεί και πρακτικές συμβουλές για να βρείτε την ισορροπία ανάμεσα στην επαγγελματική και την οικογενειακή ζωή (μεταξύ μας, κάτι τέτοιο δεν υπάρχει, αλλά με έναν καλό σχεδιασμό θα φτάσετε όσο το δυνατόν πιο κοντά σε αυτό). Και διάσπαρτες σε όλο το βιβλίο θα βρείτε ιδέες για το πώς θα υποστηρίζετε τη σύντροφό σας και πώς θα είστε παρών σε όλα τα στάδια της εγκυμοσύνης.

Αυτή η 25η επετειακή έκδοση του *En αναμονή μπαμπάς* καλύπτει πολύ περισσότερα θέματα από τους εννέα μήνες της εγκυμοσύνης. Έχουμε συμπεριλάβει ένα διεξοδικό κεφάλαιο για τις ωδίνες και τον τοκετό και ένα για την καισαρική τομή. Και τα δύο θα σας προετοιμάσουν για το μεγάλο γεγονός και για το πώς θα μπορέσετε να βοηθήσετε με τον καλύτερο τρόπο τη σύντροφό σας στη γέννα. Και το πιο σημαντικό ίσως: αυτά τα κεφάλαια σας προετοιμάζουν για τα εξουθενωτικά συναισθήματα που ενδεχομένως θα νιώσετε στη διάρκεια του τοκετού, αλλά και μόλις γεννηθεί το μωρό σας.

Συμπεριλάβαμε, επίσης, ένα ειδικό κεφάλαιο που ασχολείται με τις σημαντικότερες απορίες και ανησυχίες που ίσως θα έχετε σχετικά με τη φροντίδα και τη γνωριμία σας με το παιδί σας τις πρώτες εβδομάδες που θα έχετε επιστρέψει στο σπίτι, ώστε να αποκτήσετε σιγά σιγά τις δεξιότητες, τις γνώσεις, την αυτοπεποίθηση και την υποστήριξη που θα

χρειάζεστε για να γίνετε όσο το δυνατόν καλύτερος πατέρας, ο πατέρας που θέλετε να είστε και ο πατέρας που το παιδί σας και η σύντροφός σας χρειάζονται να είστε.

Προς το τέλος του βιβλίου υπάρχει ένα κεφάλαιο με τίτλο «Η πατρότητα σήμερα», στο οποίο θα μάθετε να αναγνωρίζετε, και να ξεπερνάτε, τα πολλά εμπόδια που ενδεχομένως θα συναντήσετε προσπαθώντας να γίνετε ένας μπαμπάς που συμμετέχει ενεργά.

Όταν θα διαβάζετε αυτό εδώ το βιβλίο, να θυμάστε ότι ο καθένας από μας γίνεται πατέρας μέσα από διαφορετικές διεργασίες και ότι κανείς δεν αντιδρά στην ίδια κατάσταση με τον ίδιο ακριβώς τρόπο. Ίσως διαπιστώσετε ότι κάτι που περιγράφεται, για παράδειγμα, στην ενότητα «Τι συμβαίνει σ' εσάς» στο κεφάλαιο για τον τρίτο μήνα, σ' εσάς μπορεί να συμβεί στον πέμπτο μήνα ή να το έχετε ήδη βιώσει τον πρώτο μήνα. Προσπάθησα να συνδέσω τις ιδέες και τις δραστηριότητες της ενότητας «Πώς θα συμμετέχετε ενεργά» με συγκεκριμένες φάσεις της εγκυμοσύνης. Αλλά, δικό σας είναι το μωρό, άρα, αν θέλετε να κάνετε τα πράγματα με διαφορετικό τρόπο, να το κάνετε.

ΔΥΟ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΟΛΟΓΙΑ

Σύζυγος, φίλη, ερωμένη, εκείνος, εκείνη...

Προσπαθώντας να μην θίξω κανέναν (μια προσέγγιση που όπως ανακάλυψα τελικά θίγει τους πάντες), αποφάσισα να αναφέρομαι στη γυναίκα που εγκυμονεί ως «η σύντροφός σας».

Μαιευτήρια και νοσηλευτικό προσωπικό

Δεν γεννούν όλοι σε μαιευτήριο, ούτε πάντα με την παρουσία μαιευτήρα. Όμως, επειδή αυτό είναι το πιο συνηθισμένο σενάριο, επιλέξαμε να αναφερόμαστε στο μέρος στο οποίο θα γεννηθεί το μωρό ως «το μαιευτήριο» και στους ανθρώπους που παρευρίσκονται στη γέννα (εκτός από εσάς, βεβαίως) ως «γιατροί», «νοσοκόμες», «επαγγελματίες υγείας»,

«νοσηλευτικό προσωπικό», «ιατρική ομάδα» – με εξαίρεση βέβαια τις ενότητες που αναφέρονται σαφώς στον τοκετό στο σπίτι και/ή στις μαίες.

Κατά κανόνα, οι σημερινοί μπαμπάδες (και οι μελλοντικοί) θέλουν να συμμετέχουν στην ανατροφή των παιδιών τους περισσότερο από όσο ήταν σε θέση να το κάνουν οι δικοί τους μπαμπάδες και παππούδες. Πιστεύω ακράδαντα ότι το πρώτο βήμα για την πλήρη συμμετοχή είναι ο ενεργός ρόλος στην εγκυμοσύνη. Και ελπίζουμε πως όταν θα έχετε διαβάσει αυτό εδώ το βιβλίο (το οποίο η Τζένιφερ λέει πως πολύ θα ήθελε να το είχε αγοράσει για τον άνδρα της όταν ήταν η ίδια έγκυος και το οποίο εγώ θα ήθελα να είχα αγοράσει όταν περίμενα παιδί) θα είστε πολύ καλύτερα προετοιμασμένοι για να συμμετέχετε σε αυτή τη σημαντική νέα φάση της ζωής σας.

Αναρωτιέστε γιατί θα πρέπει να ασχοληθείτε τώρα που δεν έχετε γίνει ακόμα πατέρας; Για να το θέσω απλά, γιατί είναι ό,τι καλύτερο για το παιδί σας, τη σύντροφό σας και εσάς τον ίδιο. Όπως αναφέραμε και παραπάνω, η συμμετοχή σας στη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι ένα καλός δείκτης του τρόπου συμμετοχής σας μετά την εγκυμοσύνη. Και έχει διαπιστωθεί πως τα παιδιά που μεγαλώνουν σε οικογένειες στις οποίες ο μπαμπάς συμμετέχει έχουν καλύτερη επίδοση στα μαθηματικά και τη φυσική, είναι πιο κοινωνικά, πιο επίμονα όταν προσπαθούν να λύσουν ένα πρόβλημα και, αν σκεφτούμε το απώτερο μέλλον, έχουν μικρότερες πιθανότητες να κάνουν χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ ή να γίνουν γονείς σε μικρή ηλικία.

Όταν ο μελλοντικός πατέρας συμμετέχει στην εγκυμοσύνη, αυξάνονται οι πιθανότητες να παραμένει ζευγάρι με τη σύντροφό του στα τρίτα γενέθλια του παιδιού. Μια έγκυος, της οποίας ο σύντροφος συμμετέχει πριν από τη γέννηση του παιδιού έχει περισσότερες πιθανότητες να δεχτεί προγεννητική φροντίδα και, λόγω χάρη, αν καπνίζει, να κόψει το κάπνισμα. Έχει επίσης λιγότερες πιθανότητες να γεννήσει πρόωρο ή ελλιποβαρές μωρό, κατά συνέπεια, θα αποφύγετε όλα τα βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα προβλήματα που προκαλούνται

και στις δύο αυτές περιπτώσεις, στα οποία δυστυχώς περιλαμβάνεται και ο θάνατος. Αντίθετα, οι γυναίκες των οποίων οι σύντροφοι δεν είναι υποστηρικτικοί στη διάρκεια της εγκυμοσύνης έχουν «περισσότερες πιθανότητες να θεωρήσουν την εγκυμοσύνη τους ανεπιθύμητη», υποστηρίζει η ερευνήτρια Jacinta Bronte-Tinkew. Τέλος, η συμμετοχή σας σε αυτό το στάδιο αυξάνει τις πιθανότητες η σύντροφός σας να θηλάσει το μωρό (το γιατί ο θηλασμός είναι πολύ σημαντικός θα το συζητήσουμε αργότερα).

Όσο για σας, αν είστε ένας μπαμπάς που συμμετέχει ενεργά, θα μειωθούν οι πιθανότητες να ακολουθήσετε κάποια επικίνδυνη συμπεριφορά. Ίσως αρχίσετε να προσέχετε περισσότερο τον εαυτό σας, να είστε πιο ευτυχημένοι στη σχέση σας με τη σύντροφό σας, ακόμη και να έχετε καλύτερη απόδοση στη δουλειά σας.

ΤΙ ΝΕΟ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΕ ΑΥΤΗ Η ΕΚΔΟΣΗ

Αυτή η 25η επετειακή έκδοση του *Εν αναμονή μπαμπάς* έρχεται σε έναν πολύ διαφορετικό κόσμο από αυτόν που υπήρχε όταν «γεννήθηκε» η πρώτη. Για τον λόγο αυτό, έχει επικαιροποιηθεί πλήρως ώστε να αντικατοπτρίζει τα πιο σύγχρονα επιστημονικά και ερευνητικά δεδομένα, τις γνώσεις και τις κοινωνικές τάσεις. Αφότου εκδόθηκε πρώτη φορά το βιβλίο, έχω λάβει χιλιάδες γράμματα (ναι, οι άνθρωποι στέλνουν ακόμη γράμματα), emails, X posts, μηνύματα στο Facebook, ακόμα και τηλεφωνήματα από αναγνώστες που κάνουν παρατηρήσεις και προτάσεις για το πώς μπορεί να βελτιωθεί. Ενσωμάτωσα πολλές από αυτές σε αυτή την έκδοση και ξέρω ότι το αποτέλεσμα είναι ένα καλύτερο βιβλίο. Ας κάνουμε μια σύντομη περιγραφή:

- **ΘΕΤΟΙ ΜΠΑΜΠΑΔΕΣ:** Παρότι η σύντροφός σας μπορεί να μην εγκυμονεί κυριολεκτικά, σε ψυχολογικό επίπεδο «εγκυμονείτε» και οι δύο. Στην πραγματικότητα, έχουν γίνει πολλές έρευνες που δείχνουν ότι τους μήνες που προηγούνται της υιοθεσίας, οι μελλοντικοί θετοί μπαμπάδες έρχονται αντιμέτωποι με τα ίδια συναισθήματα και τις ίδιες

ψυχολογικές μεταπτώσεις με τους μπαμπάδες που περιμένουν έναν βιολογικό τοκετό.

- **ΔΙΔΥΜΑ.** Διευρύνουμε τις ενότητες που αφορούσαν τους μελλοντικούς μπαμπάδες δίδυμων, τρίδυμων, κ.λπ.
- **ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ.** Καθώς ο μέσος όρος ηλικίας των νέων γονιών αυξάνεται, όλο και περισσότερα ζευγάρια αντιμετωπίζουν προβλήματα γονιμότητας. Συμπεριλάβαμε, λοιπόν, ένα παράρτημα σχετικά με το θέμα, καθώς και στρατηγικές που ευνοούν τη σύλληψη και τις οποίες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να αυξήσετε τις πιθανότητες να συλλάβετε.
- **Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΠΑΤΡΟΤΗΤΑΣ.** Ένας αυξανόμενος αριθμός ζευγαριών συλλαμβάνει επίσης μέσω υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, η οποία περιλαμβάνει μεθόδους όπως η εξωσωματική γονιμοποίηση, η σπέρματέγχυση, η δωρεά σπέρματος, η δωρεά ωαρίων και η παρένθετη μητρότητα. Συμπεριλάβαμε πολλές ενότητες που ασχολούνται με τα πολύ ενδιαφέροντα ζητήματα τα οποία αντιμετωπίζουν σήμερα οι άνδρες, και οι σύντροφοί τους, που θα γίνουν μπαμπάδες μέσω υποβοηθούμενης αναπαραγωγής.
- **ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ ΣΑΣ ΚΡΑΤΟΥΝ ΜΑΚΡΙΑ.** Πολύ συχνά, ένας μελλοντικός πατέρας είναι αναγκασμένος για επαγγελματικούς λόγους να λείπει μακριά τόσο στη διάρκεια της εγκυμοσύνης όσο και αφότου γεννηθεί το παιδί. Για τον λόγο αυτό, συμπεριλάβαμε αρκετές ενότητες στις οποίες σας προσφέρουμε προτάσεις για να μπορείτε να συμμετέχετε πριν, κατά και μετά την εγκυμοσύνη, έτσι ώστε, όταν επιστρέψετε στο σπίτι, να είστε απολύτως έτοιμος για τον νέο σας ρόλο.
- **ΤΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ.** Γενικά, νιώθουν τα ίδια πράγματα, αλλά συνήθως οι άνδρες βρίσκονται ένα τρίμηνο πίσω. Αυτή η καθυστέρηση μπορεί να προκαλέσει συγκρούσεις, ιδίως προς το τέλος της κύησης.
- **ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ.** Ανάμεσα στα πολλά ζητήματα που συζητάμε

είναι το όφελος που έχει για τις εταιρείες, τους μπαμπάδες, τα παιδιά και τις μαμάδες η υιοθέτηση και η ενθάρρυνση της εφαρμογής στον εργασιακό χώρο πολιτικών φιλικών για τους μπαμπάδες.

Και έπειτα από όλα αυτά, κλείστε τα μάτια, πάρτε μια βαθιά ανάσα και ξεκινήστε αυτή τη νέα και υπέροχη φάση της ζωής σας!