

ΠΕΔΙΟ

Ανατροφή - Διαπαιδαγώγηση

Τίτλος πρωτοτύπου: *Manuale di sopravvivenza per neomamme*

Συγγραφέας: Serena Viviani

First published in Italy by Red Edizioni, Milano

Copyright © Il Castello S.r.L., Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (Milano), Italia

Μετάφραση: Γιάννα Σκαρβέλη

Επιμέλεια: Κωνσταντίνα Κλ. Τσιάγκα

Ηλεκτρονική επεξεργασία: Έλλη Νικολαΐδου

© Απρίλιος 2023 Εκδόσεις Πεδίο

για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη βάσει του Ν. 2121/93.

Εκδόσεις Πεδίο Α.Ε.

Συνταγματάρχου Δαβάκη 10 & Μυλοποτάμου, 115 26, Αθήνα

Τηλ.: 210 3390204 • Fax: 210 3390209

e-mail: info@pediobooks.gr

www.pediobooks.gr

Κεντρική διάθεση-Βιβλιοπωλείο

Λυκαβηττού 1 & Ακαδημίας, 106 72, Αθήνα

Τηλ.: 210 3229620, 213 0887306

ISBN: 978-960-635-652-0

Serena Viviani

Οδηγός επιβίωσης για νέες μαμάδες

Μετάφραση
Γιάννα Σκαρβέλη

Πεδίο
Αθήνα 2023

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στους:
Dario Archetti, φυσιοθεραπευτή
Giorgio Gottardi, γυναικολόγο
Carlo Marazzini, παιδίατρο
Fabiana Toneatto, μαία

Εισαγωγή

Στο σπίτι κατέφθασε ένας μικρός... εξωγήινος. Ένα τόσο δα πλασματάκι που δεν σας καταλαβαίνει και δεν σας βοηθάει να το καταλάβετε. Και το οποίο έχει πολύ συγκεκριμένες ανάγκες: πεινάει, νυστάζει, ζεσταίνεται... και τώρα, τι έχει; Κλαίει, ουρλιάζει, γιατί το έχουν «κυριεύσει» ολοκληρωτικά οι ανάγκες του. Όπως είχε συμβεί σε όλους μας, αλλά δεν το θυμόμαστε: για τα βρέφη, οι σωματικές αισθήσεις είναι σαν τσουνάμι. Η πείνα τους δεν έχει καμία σχέση με τη δική μας όρεξη, ο ύπνος τους δεν τaráζεται ούτε με κανονιές. Οι μικροί κολικοί είναι για αυτά ανυπόφοροι γιατί, όταν παθαίνουν κρίση, στο μικρό τους κεφαλάκι δεν υπάρχει παρά ένας τρομερός πόνος στην κοιλιά. Δεν υπάρχει λογική εξήγηση, παρηγοριά ή σκέψη του τύπου: «Τώρα η μαμά θα με φροντίσει», «Κουράγιο, σε μισή ώρα θα έχει περάσει», «Έχει ξανασυμβεί, δεν είναι τίποτα σοβαρό, δεν πρέπει να τaráζομαι», «Τώρα θα ανάψω την τηλεόραση, θα δω λίγο ποδόσφαιρο και θα ξεχαστώ».

Το μικρό περίεργο πλάσμα μπορεί μόνο να νιώθει. Νιώθει καλά ή νιώθει άσχημα. Προσπαθεί να σας κάνει να το καταλάβετε (δεν το κάνει ακόμα συνειδητά, αλλά ενστικτωδώς, όπως τιτιβίζουν τα πουλάκια για να τα ταΐσουν). Έτσι κι αυτό εκφράζεται με κελαηδήματα και χαμόγελα ή με ουρλιαχτά που σου σκίζουν την καρδιά. Για την ώρα, δεν έχει άλλον τρόπο να επικοινωνεί.

Κι εμείς δεν μπορούμε παρά να ικανοποιούμε τις ανάγκες του, προσπαθώντας να μη χάσουμε τελείως τον έλεγχο της ζωής μας. Γιατί αυτό είναι το ζήτημα. Και δεν είναι καθόλου απλό, αλλά ούτε και αδύνατο. Σκεφτείτε ότι τόσες γυναίκες, από τις αρχές του κόσμου, τα έχουν καταφέρει. Σκεφτείτε τις μανάδες που γεννάνε μόνες τους, πίσω από τους θάμνους

μέσα στο δάσος ή κάποιες άτυχες γυναίκες που γέννησαν πάνω σε καρά-βι με τρικυμία. Νιώθετε τυχερές; Φυσικά και ναι, μέχρι το μικρό πλάσμα σας να ξεσπάσει σε απελπισμένους λυγμούς. Τότε, χάνετε το μυαλό σας. Απολύτως λογικό, εκείνες τις στιγμές νιώθουμε τα πιο άτυχα πλάσματα στον κόσμο, έστω κι αν δεν τολμάμε να το ομολογήσουμε ούτε στην καλύτερή μας φίλη.

Να γιατί κι εμείς αποφασίσαμε να σας προσφέρουμε έναν «οδηγό πρώτων βοηθειών», ένα βιβλιαράκι με οδηγίες χρήσης, που δυστυχώς δεν το δίνουν μαζί με την κούνια.

Οι προγιαγιάδες μας γεννούσαν στο σπίτι, περιτριγυρισμένες από άλλες έμπειρες γυναίκες. Οι γιαγιάδες και οι μαμάδες μας έμεναν στην κλινική μία εβδομάδα. Οι σημερινές γυναίκες βγαίνουν από το μαιευτήριο σχεδόν αμέσως, ακόμα και 48 ώρες μετά τον τοκετό, με ελάχιστες πληροφορίες και ένα σωρό αμφιβολίες. Σε αυτό το βιβλίο θα προσπαθήσουμε να λύσουμε μερικές από αυτές. Θα βρείτε τις πιο στοιχειώδεις ιατρικές συμβουλές – δεν θα σας μιλήσουμε για το πώς θα φτιάχνετε το γάλα στο μπιμπερό, δεν θα ασχοληθούμε με τις στάσεις του τοκετού ούτε θα δώσουμε οδηγίες για το μπάνιο του. Κάποια πράγματα, όταν τα διαβάζεις σε ένα βιβλίο φαίνονται πολύ πιο δύσκολα από όσο είναι.

Το εγχειρίδιο αυτό είναι για εσάς, μαμάδες, για να σας βοηθήσει να οργανώσετε τη ζωή σας, που έχει ανατραπεί πλήρως με την άφιξη αυτού του μικρού, υπέροχου εξωγήινου. Για να αποφύγετε τον πανικό, τους καβγάδες με τον σύντροφό σας, τις συγκρούσεις με την πεθερά σας ή την απόλυτη συνθηκολόγηση που θα σας κάνει σκλάβα ενός μωρού. Εκείνο δεν το ζητάει, δεν το έχει ανάγκη και σίγουρα, αν ήταν σε θέση να σκεφτεί, δεν θα το ήθελε. Εκείνο σας θέλει ευτυχισμένη.

Και για να είστε ευτυχισμένη αυτή την περίοδο, χρειάζεστε και λίγη πονηριά. Την κλέψαμε από πολλές γυναίκες που μας περιέγραψαν πώς ήταν η εμπειρία τους με το πρώτο τους παιδί. Ζητήσαμε τη βοήθεια ειδικών και επιστημόνων, αλλά το σίγουρο είναι ότι τώρα όλα είναι στο χέρι σας. Πέρα από τα κόλπα και τα μυστικά, η εγγύηση της επιτυχίας σας κρύβεται στην ηρεμία με την οποία θα καταφέρετε να αντιμετωπίσετε τον πρώτο μήνα του μωρού.

Εύκολο να το λες, ε; Μια γυναίκα που έχει τη βοήθεια της μητέρας της, με την οποία μάλιστα τα πηγαίνει πολύ καλά, ενός στρατού από νταντάδες ή ενός συζύγου που το επάγγελμά του (τι τύχη!) είναι παιδίατρος, σίγουρα θα είναι πολύ πιο ήρεμη από μια γυναίκα μόνη και φτωχή, που ζει τρία χιλιόμετρα μακριά από την πιο κοντινή κατοικημένη περιοχή.

Η δική σας περίπτωση βρίσκεται κατά πάσα πιθανότητα κάπου στη μέση. Επομένως, ας ξεκινήσουμε με την υπόθεση ότι έχετε την ελάχιστη βοήθεια και ας προσπαθήσουμε να οργανωθούμε.

Θα μιλήσουμε μόνο για τους πολύ πρώτους μήνες, γιατί τότε είναι που γίνονται οι πιο δραστικές αλλαγές και προκύπτουν φόβοι, ανακαλύψεις, αμφιβολίες και πρακτικά προβλήματα. Και γιατί, αν ξεπεράσετε με τον καλύτερο τρόπο αυτούς τους μήνες, δεν θα έχετε πια να φοβηθείτε τίποτα.

Το σώμα σας

Θα ξεκινήσουμε με τα προβλήματα στο σώμα μιας νέας μαμάς, γιατί ουσιαστικά αυτά αντιμετωπίζονται ευκολότερα. Μπορεί να πονάτε τρελά «εκεί», αλλά τι είναι αυτό μπροστά στις αγωνίες που μπορεί να σας προκαλέσει το μωρό;

Αφού, όπως είπαμε, αυτό εδώ είναι ένα μικρό εγχειρίδιο αφιερωμένο σε εσάς, ας ξεκαθαρίσουμε ευθύς εξ αρχής ότι η μητρότητα σε καμία περίπτωση δεν ελαχιστοποιεί τους δικούς σας πόνους. Να παραπονιέστε όσο θέλετε! Κάποιες γυναίκες, θύματα του ρόλου της μητέρας που είναι έτοιμη για οποιαδήποτε θυσία, δεν τολμούν καν να παραπονεθούν, παραμελούν τη φροντίδα που οφείλουν στον εαυτό τους, την ευεξία τους και τους κινδύνους για την υγεία τους. Όχι, εσείς δεν ανήκετε σε αυτή την κατηγορία, γιατί θα αγαπάτε πρώτα από όλα τον εαυτό σας και μετά το παιδί. Παρότι για χάρη του είστε πρόθυμη ακόμα και να πεθάνετε (μην ανησυχείτε, δεν θα χρειαστεί!).

Επομένως, ας αντιμετωπίσουμε με θάρρος, αλλά χωρίς ανώφελη στωικότητα, όλα αυτά που μπορεί να σας προκαλέσουν πόνο ή ενόχληση, όταν επιστρέψετε στο σπίτι. *(Με περιμένουν κι άλλα; Δεν έφτανε ο τοκετός;)*

Ας ξεκινήσουμε με τα θετικά: η κοιλιά σας δεν είναι πια τεράστια, δεν δυσκολεύεστε να αναπνεύσετε, δεν έχετε βαριά πόδια, προβλήματα κυκλοφορίας, πρηξίματα, δυσκοιλιότητα ούτε συχνουρία κάθε δέκα λεπτά. Η καρδιά, το αναπνευστικό και το κυκλοφορικό σύστημα επιστρέφουν πολύ σύντομα στη φυσιολογική τους λειτουργία, όπως ήταν πριν από τον τοκετό. Και τώρα, τα λιγότερο ευχάριστα.

Η επισιοτομή

Λέγεται και περινεοτομή και είναι αυτή η «ωραία» τομή που μας κάνουν στο μαιευτήριο για να αποτραπούν περαιτέρω τραυματισμοί, ένα «μικρότερο κακό» στο οποίο μας υποβάλλει η σύγχρονη ιατρική για να αποφύγουμε χειρότερα βασανιστήρια. Το μόνο που μπορούμε, λοιπόν, να κάνουμε είναι να το δεχτούμε αγόγγυστα. Γίνεται από το αιδείο προς το ορθό και είναι ευθεία (άρα μικρότερη και λιγότερο ενοχλητική) ή λοξή, όταν χρειάζεται να γίνει μεγαλύτερη τομή (σε αυτή την περίπτωση είναι πιο επώδυνη γιατί επηρεάζονται οι μύες). Δεν είναι, όμως, κάτι σοβαρό. Συνήθως δεν χρειάζονται φάρμακα και χρησιμοποιούνται απορροφήσιμα ράμματα. Αρκεί να διατηρείτε καθαρή την πληγή πλένοντάς την με απαλά διαλύματα καθαρισμού και να κάνετε υπομονή για καμιά εβδομάδα.

Ακούστε το σώμα σας και κάντε αυτό που νιώθετε ότι θέλετε να κάνετε, δηλαδή τα ελάχιστα. Είστε κουρασμένη και αδύναμη (ο τοκετός είναι μια σωματική προσπάθεια που κάποιοι επιστήμονες τη συγκρίνουν με την προσπάθεια ενός αθλητή που πετυχαίνει μια επίδοση στα όρια των ικανοτήτων του), έχετε ράμματα, σας περιμένουν δύσκολες ημέρες. Κανείς δεν θα σας κακοχαρακτηρίσει αν αποφεύγετε τις δουλειές του νοικοκυριού ή αν ζητάτε συχνά βοήθεια. Τουλάχιστον για λίγες ημέρες, εκμεταλλευτείτε το!

Η καισαρική

Οφείλουμε να το παραδεχθούμε: η χειρουργική έχει κάνει άλματα. Όσες γυναίκες γεννούν σήμερα με καισαρική δεν επιστρέφουν στο σπίτι με ένα «φερμουάρ» στην κοιλιά, αλλά με λίγα ράμματα που θα απορροφηθούν ή που θα πρέπει να αφαιρεθούν έπειτα από λίγες ημέρες, ανάλογα με την περίπτωση. Οι καλοί μας οι γιατροί, να το ξέρετε αυτό, δεν κόβουν τους μυς, αλλά τον ινώδη ιστό που βρίσκεται ανάμεσα στις δύο κάθετες λωρίδες των κοιλιακών μυών. Επομένως, μη φοβάστε για το μέλλον της κοιλιάς σας. Αν φύγει το λίπος, θα ξαναγίνει όπως πριν, ίσως και καλύτερη.

Θεωρητικά, μπορείτε να κάνετε οποιαδήποτε κίνηση. Βέβαια, θα πονάτε λίγο, γι' αυτό, όταν είστε ξαπλωμένη, να μάθετε να ανασπώνεστε γυρίζοντας στο πλάι και σπρώχνοντας μετά με τα χέρια. Ή ακόμα καλύτερα, να ζητάτε βοήθεια. Και γενικότερα, μόλις γυρίσετε στο σπίτι, να ζητάτε βοήθεια για τα πάντα. Χωρίς δισταγμούς και ντροπές. Μην προσπαθήσετε να δώσετε αμέσως την εικόνα της σούπερ μαμάς – ανακαλύψτε τα πλεονεκτήματα και τις απολαύσεις μιας (μετρίως) παραπονιάρας συμπεριφοράς.

Η μήτρα

Μεγάλωσε και προστάτευε τόσους μήνες τον μικρό σας θησαυρό, που την άφησε πίσω του σε άθλια κατάσταση. Εντάξει, as μην υπερβάλλουμε, as πούμε ότι την άφησε απλώς «ντεφορμέ». Η μήτρα, όμως, ξέρει πώς να αμύνεται. Αμέσως μετά τον τοκετό αρχίζει να αναπροσαρμόζεται και, μέσα σε επτά με οκτώ, το πολύ εννέα εβδομάδες, επανέρχεται στις φυσιολογικές διαστάσεις της. Η μητέρα φύση είναι ιδιοφυής: οι συσπάσεις των μυϊκών ινών από τις οποίες αποτελείται η μήτρα «σφίγγουν» τα αιμοφόρα αγγεία ώστε να υπάρχει μικρή απώλεια αίματος κατά και μετά τον τοκετό. Οι συσπάσεις είναι πιο έντονες αν θηλάζετε. Άλλο θαύμα της φύσης. Όταν το μωρό θηλάζει, διεγείρει έναν μικρό αδένα που βρίσκεται στη βάση του εγκεφάλου, την υπόφυση, η οποία αρχίζει να παράγει δύο ορμόνες: την προλακτίνη, που διεγείρει τον μαστικό αδένα ώστε να παράγει γάλα, και την ωκυτοκίνη, που ρυθμίζει τις συσπάσεις της μήτρας και των μυϊκών κυττάρων του στήθους, που είναι απαραίτητα για τη «μεταφορά» του γάλακτος. Με δυο λόγια, ένας τέλειος μηχανισμός. Εκτός από μια μικρή λεπτομέρεια: οι συσπάσεις της μήτρας είναι ενοχλητικές, αν όχι και οδυνηρές. Κάποιες γυναίκες δεν αντέχουν τον θηλασμό ακριβώς επειδή διεγείρει αισθητά αυτές τις συσπάσεις και, ιδιαίτερα έπειτα από καισαρική, και μπορεί ο πόνος να γίνει έντονος. Τίποτα δεν σας απαγορεύει να σταματήσετε τον θηλασμό. Έχει χίλια καλά, για τα οποία θα μιλήσουμε παρακάτω, αλλά, αν δεν μπορείτε ή δεν θέλετε να υπομείνετε τον πόνο, αγνοήστε γιαγιάδες, πεθε-

ρές, θείες, βιβλία, ακόμα και τη μαία που δεν δείχνει κατανόηση (κάνει το καθήκον της, βέβαια!). Αρνηθείτε να θηλάσετε και τέρμα. Χωρίς, όμως, αμφιβολίες και ενοχές.

Θα κλείσουμε την ενότητα «μήτρα» με άλλο ένα μικρό «σουβενίρ» του τοκετού. Θα έχετε απώλεια αίματος, αλλά και διαφόρων άλλων εκκρίσεων (το εσωτερικό τοίχωμα δεν είναι εντελώς φυσιολογικό μετά την αποκόλληση του πλακούντα). Εμπιστευτείτε τις σερβιέτες λοχείας για μία ή ακόμα και για τρεις εβδομάδες (αν δεν θηλάσετε), και να είστε βέβαιη για ένα πράγμα: αυτές οι αιμορραγίες δεν θα επηρεάσουν σε τίποτα την υγεία σας, γιατί αυτούς τους εννέα μήνες της κύησης ο όγκος του αίματός σας αυξήθηκε σημαντικά. Έχετε άφθονο αίμα, πάντα χάρη στη μητέρα φύση. Και ένα καλό νέο: συνήθως, η πρώτη περίοδος μετά τον τοκετό είναι λιγότερο επώδυνη από πριν.

Η κοιλιά

Θα γίνει όπως πριν; Ασφαλώς, αλλά όχι μέσα σε μία εβδομάδα ούτε «ως εκ θαύματος». Κάποιες γυναίκες είναι τυχερές και μόλις μία ημέρα μετά τον τοκετό είναι «πλάκα» σαν μοντέλα, αλλά σε αυτή την περίπτωση μεγαλύτερο ρόλο από τη γυμναστική και την περιποίηση παίζει το γονίδιο. Οι περισσότερες νέες μαμάδες παραπονιούνται για επιπλέον κιλά και για έλλειψη μυϊκού τόνου, εξαιτίας του υπερβολικού τεντώματος των κοιλιακών μυών. Επί εννέα μήνες έπρεπε να τεντώνονται για να στηρίζουν την κοιλιά σας. Ευτυχώς, είναι ελαστικοί, αλλά δεν είναι και από... λάστιχο. Θα χρειαστούν λίγο χρόνο και αρκετή υπομονή για να ξαναγίνουν όπως πριν. Αλήθεια, πώς ήταν πριν; Κάποιες γυναίκες δεν έχουν πατήσει το πόδι τους σε γυμναστήριο, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τρώνε για δύο, ίσως και για τρεις, και έπειτα παραπονιούνται για το επιπλέον λίπος... Τίποτα δεν τις εμποδίζει να επανέλθουν, ακόμα και σε αυτή την περίπτωση. Αλλά όχι αμέσως. Θα μιλήσουμε, όμως, αναλυτικότερα για όλα αυτά στο κεφάλαιο «Πάντα σε φόρμα!»

Η σπονδυλική στήλη

Αν στην εγκυμοσύνη, περίοδο κατά την οποία επιβαρύνεται σημαντικά η σπονδυλική στήλη, δεν είχατε ιδιαίτερα προβλήματα, τα πράγματα απλώς θα βελτιωθούν. Αρκεί να προσφέρετε στον εαυτό σας ανάπαυλες ξεκούρασης και ανάκτησης δυνάμεων. Μετά την καταπόνηση της κύησης και τη σκληρή δοκιμασία του τοκετού, το μόνο που θα χρειάζοσασταν θα ήταν λίγες εβδομάδες σε ένα πολυτελές σπα. Δυστυχώς, σας περιμένουν ένα σωρό άλλα πράγματα να κάνετε, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να φροντίζετε τη φυσική σας κατάσταση, δηλαδή και τη σπονδυλική σας στήλη. Αλλά θα μιλήσουμε για όλα αυτά παρακάτω, στο κεφάλαιο «Μικρές, χρήσιμες ασκήσεις χωρίς γυμναστήριο».

Η ψυχική σας διάθεση

Αφού περάσουν οι πρώτες ημέρες αναταραχής, το μαιευτήριο, οι επισκέψεις, το χάος, ο ενθουσιασμός, πολλές γυναίκες αρχίζουν να κλαίνε για το τίποτα και να τις κυριεύει ένα κύμα αμφιβολιών. Τις πιάνει απελπισία ή θυμός, τους κόβεται η όρεξη ή τρώνε απίστευτες ποσότητες από απδίες και, σαν να μην έφταναν όλα αυτά, δυσκολεύονται να κοιμηθούν, με αποτέλεσμα να είναι και ψόφιας στην κούραση.

«Baby blues»

Έρχεται η ώρα της θλίψης. Δεν είναι δεδομένο ότι θα σας συμβεί, αλλά συμβαίνει συχνά. Φαίνεται ότι το παθαίνουν επτά στις δέκα μαμάδες. Και έχει χαριτωμένο όνομα: «baby blues».

Τα baby blues μπορεί να είναι έντονα και να εξαφανιστούν γρήγορα, μπορεί να είναι ελαφρά και να εμφανίζονται κατά διαστήματα. Και έχουν πολλά και διαφορετικά συμπτώματα. Κουράγιο, συνήθως όλα περνούν μέσα σε λίγες εβδομάδες. Σχεδόν όλα... Γιατί μένουν πολλές αμφιβολίες. Ξεκνάμε όλα αυτά που στα μαθήματα προετοιμασίας του τοκετού μάς έκαναν να νιώθουμε μαμάδες έτοιμες για όλα, με μοναδικό άγχος μας να γεννήσουμε εύκολα και γρήγορα. Αρχίζουν οι αμφιβολίες, όχι μόνο για το αν είμαστε ικανές να μεγαλώσουμε έναν μικρό εξωγήινο, αλλά ακόμα και για το αν είμαστε αρκετά έξυπνες για να καταλάβουμε πώς αλλάζουμε μια πάνα. Ο εγκέφαλός μας, απασχολημένος συνεχώς με τις πιο τρελές ερωτήσεις που θέτουμε στον εαυτό μας, λειτουργεί στο ρελαντί, διαβάζουμε έξι φορές την ίδια αράδα στην εφημερίδα, ξεκνάμε το φαγητό στη φωτιά. Και αυτό μας κάνει να νιώθουμε ακόμα πιο ανίκανες.

Οι ειδικοί διαβεβαιώνουν ότι οι μαμάδες που κλαίνε συχνά και λένε «Δεν είμαι ικανή για τίποτα» είναι εκείνες που αντιμετωπίζουν με τον καλύτερο τρόπο τους πρώτους μήνες με το μωρό. Μια μαμά που, έπειτα από τόσο δυστυχία, έμαθε να δείχνει ανοχή και υπομονή απέναντι στον ίδιο της τον εαυτό, θα κάνει το ίδιο και με το μικρό της. Αντιθέτως, διατρέχει σχετικό κίνδυνο η μαμά που δεν επιτρέπει στον εαυτό της ούτε μία στιγμή μελαγχολίας και προσπαθεί να αναλάβει όλες τις ευθύνες. Τους τελευταίους μήνες, έχετε υποστεί την καταιγίδα των ορμονών, αλλά και αλλαγές στο σώμα σας – σταδιακά στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, απότομα μετά τον τοκετό. Εξαφανίζεται ξαφνικά η μεγάλη κοιλιά, που ναι μεν ήταν βαριά και ενοχλητική, αλλά έδινε μια αίσθηση προστασίας, μπορεί και να την είχατε αγαπήσει τελικά. Τώρα νιώθετε σαν πελαγωμένο σαλιγκάρι που έχασε το κέλυφός του και νιώθει να το βαραίνει, όχι μια κοιλιά που μεγάλωνε μόνη της, αλλά οι ευθύνες για ένα εύθραυστο πλασματάκι.

Ο εγκέφαλός μας πρέπει να προσαρμοστεί σε ένα νέο γεγονός, για την ακρίβεια στο *Νέο Γεγονός*, που είναι φορτωμένο με προσδοκίες και νοήματα και που το περιμένατε, ίσως με άγχος και με δέος, αλλά το περιμένατε, τουλάχιστον εννέα μήνες (ίσως και χρόνια, αν ταλαιπωρηθήκατε για να αποκτήσετε παιδί). Η προσαρμογή προκαλεί πάντα στρες στην ψυχή μας, όσο κι αν βρισκόμαστε μπροστά σε ένα τόσο ευχάριστο γεγονός. Μην ανησυχείτε, στις περισσότερες περιπτώσεις, η προσαρμογή έρχεται χωρίς προβλήματα, με απολύτως φυσιολογικό τρόπο.

Επιλόχεια κατάθλιψη

Αν σας περάσει από το μυαλό η πολύ κακή ιδέα να σερφάρετε στο διαδίκτυο, προσπαθώντας να ανακαλύψετε τα πάντα σχετικά με την επιλόχεια κατάθλιψη, θα βρείτε ανάμεσα στις αιτίες της την ορμονική ανισορροπία (κάτι που ουδέποτε έχει αποδειχθεί) και μια σειρά ψυχολογικών προβλημάτων. Η αλήθεια είναι ότι, αν δεν έχετε ήδη κάποιο από τα σοβαρά

προβλήματα που προκαλούν αναπόφευκτα τέτοιου είδους διαταραχές, δεν θα τις γνωρίσετε εξαιτίας του τοκετού. Η άφιξη ενός μωρού δεν είναι αιτία κατάθλιψης. Μπορεί να την πυροδοτήσει σε άτομα στα οποία θα εμφανιζόταν αργά ή γρήγορα. Όπως θα μπορούσε να την προκαλέσει η στρατιωτική θητεία σε κάποιους νεαρούς άνδρες ή κάποιο πολύ σοβαρό πρόβλημα στη δουλειά, μια ανεπιθύμητη μετακόμιση, το τέλος ενός έρωτα, αλλά και ψυχικά τραύματα φαινομενικά ασήμαντα.

Όλα αυτά είναι γεγονότα που, όπως λένε οι ψυχολόγοι, «αποδιοργανώνουν» ένα άτομο. Δεν προκαλούν την κατάθλιψη, απλώς αποτελούν το έναυσμα για να εμφανιστεί.

Πόσες γυναίκες δεν είχαν δείξει το παραμικρό σημάδι κατάθλιψης και αρχίζουν να υποφέρουν μόνο μετά τον τοκετό; Δύσκολο να πει κανείς. Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν και περιπτώσεις στις οποίες με την έλευση ενός παιδιού ξεκινά η ίαση, ακριβώς επειδή είναι ένα συναισθηματικά σημαντικό γεγονός που μας αναγκάζει «να αναδιατάξουμε» την ισορροπία μας. Αρκεί, βέβαια, να χρειάζεται αναδιάρθρωση.

Το σίγουρο είναι ότι η συντριπτική πλειονότητα των νέων μαμάδων παθαίνει κατάθλιψη απλώς και μόνο εξαιτίας της υπερβολικής κούρασης και μιας σχετικής μελαγχολίας που οφείλεται στο στρες και στο ότι καλούνται να αντιμετωπίσουν πολλές νέες καταστάσεις και μεγαλύτερες ευθύνες.

Δεν είναι τυχαίο που γυναίκες με «περισσότερη βοήθεια», που έχουν δηλαδή βοήθεια στο σπίτι, φίλες ή συγγενείς κοντά τους, πόσο μάλλον και μια πολύ καλή σχέση με τον σύντροφό τους, σπανίως παθαίνουν σε ενοχλητικό και έντονο βαθμό baby blues. Αντιθέτως, η κατάθλιψη αυτή καθαυτή μπορεί να πλήξει πλούσιες και φτωχές γυναίκες, κοινωνικές και μοναχικές, αν ήταν προδιαγεγραμμένο ότι θα το πάθουν.

Γενικά, μετά τον τοκετό, δεν είναι ούτε σκόπιμο ούτε χρήσιμο να δραματοποιείτε ή να παρακολουθείτε στενά (ακόμα χειρότερα να ανησυχείτε ότι

εντοπίσατε) τα σημάδια της κατάθλιψης. Αν έχετε αμφιβολίες, θα προσφύγετε την κατάλληλη στιγμή σε έναν ειδικό. Αλλά ξαναμιλήστε γι' αυτό σε λίγους μήνες, αν εξακολουθείτε να νιώθετε χάλια.

Αγάπη για τον εαυτό σας

Λίγες είναι οι γυναίκες που υποφέρουν από σοβαρές διαταραχές. Είναι, όμως, πολλές αυτές που αντιμετωπίζουν λιγότερο σημαντικά αλλά πραγματικά δύσκολα προβλήματα, τα οποία οφείλονται σε «έλλειψη» πολύ διαδεδομένη, ιδίως όταν συνδυάζεται με γοερά κλάματα, γάλατα και πάνες: την έλλειψη αγάπης για τον εαυτό τους.

Από μια ακαθόριστη παραμέληση του εαυτού μας έως την, χαρακτηριστική της κατάθλιψης, απόλυτη έλλειψη αυτοεκτίμησης, υπάρχει μια τεράστια γκάμα συμπεριφορών και καταστάσεων. Για να μείνετε όσο το δυνατόν πιο κοντά στα όρια του «υγιούς», δεν υπάρχει άλλη θεραπεία από το να δίνετε στον εαυτό σας χρόνο και να του δείχνετε αγάπη. Το να κρατάτε αγκαλιά το μωρό σας είναι υπέροχο, το να φροντίζετε τον εαυτό σας είναι απαραίτητο.

Στην κοινωνία όπου ζούμε, εμείς οι γυναίκες ενταχθήκαμε σε έναν παραγωγικό κύκλο δημιουργημένο από άνδρες για άνδρες. Μπαίνουμε μέσα αποφασισμένες να συμμετάσχουμε επί ίσοις όροις και τα καταφέρνουμε μια χαρά, αλλά υπάρχουν στιγμές που θα θέλαμε να ζούμε σε μια άλλη κοινωνία. Μία από αυτές τις στιγμές είναι η μητρότητα.

Θα θέλαμε να ζούμε σε μια εποχή ή σε κάποιο μέρος του κόσμου όπου η λεχώνα μένει στο κρεβάτι και πίνει ζωμό κρέατος, έχοντας μια τεράστια οικογένεια γύρω της. Όμως, εμείς πρέπει να φροντίσουμε για τα πάντα: το μωρό, το φαγητό, τα μείλ, την μπουγάδα. Μας κυριεύουν φόβοι και αμφιβολίες γιατί δεν υπάρχουν πια κανόνες, οι οποίοι, ναι, μπορεί να ήταν και λάθος – όπως, για παράδειγμα, ότι πρέπει να βάζουμε ένα κέρμα στον αφαλό του μωρού όταν λύνεται ο λώρος ή να του κολλάμε την εικόνα κάποιας προστάτιδας αγίας στην κούνια. Εμείς έχουμε ένα σωρό πράγματα να

κάνουμε, που μας βαραίνουν ακόμα περισσότερο εξαιτίας του φόβου ότι θα τα κάνουμε όλα λάθος. Ζητήστε βοήθεια. Προστρέξτε σε όποιον μπορεί να σας βοηθήσει. Μην αφήσετε να σας κυριεύσει η ιδέα ότι με μισή ώρα ελεύθερο χρόνο δεν θα σωθείτε. Δεν είναι αλήθεια. Ακόμα και μια γειτόνισσα, αν μπορεί να φροντίσει το μωρό για είκοσι λεπτά, θα αποδειχθεί πολύτιμη. Γιατί σημαίνει ότι εσείς θα έχετε λίγο χρόνο να αφιερώσετε στον εαυτό σας.

Αν ο σύντροφός σας ανήκει στο είδος των ανδρών «που θα κάνουν το κέφι τους» και «περιμένει να του φέρουν στο χέρι ακόμα και ένα ποτήρι νερό», ξεκινήστε ζητώντας του μικρές πρακτικές βοήθειες. Ένα τέτοιο αρσενικό δεν θα γίνει «μανούλα» μέσα σε μία εβδομάδα, αλλά μπορεί να βράσει το νερό για τα μακαρόνια, να πατήσει το κουμπί του πλυντηρίου ή να αγοράσει ψωμί. Σιγά σιγά, ίσως γίνει πολύτιμος βοηθός σας.

Αυτοπεποίθηση

Η αυτοπεποίθηση είναι μια νοητική στάση την οποία μπορούν να πετύχουν ακόμα και οι πιο άπειρες νέες μαμάδες, ακόμα κι εκείνες (κουράγιο, ας το ομολογήσουμε!) που δεν το είχαν θελήσει σαν τρελές αυτό το παιδί.

Δυστυχώς, οι γυναίκες έχουν μικρότερη προδιάθεση στην αυτοπεποίθηση από τους άνδρες. Έχουμε ειδικότητα στις ενοχές και ισχυρή τάση αυτομαστιγώματος. Τα «συμπτώματα» εκδηλώνονται ήδη στη σχέση μας με τον σύντροφό μας, και καμιά φορά με την άφιξη του παιδιού φτάνουν στο αποκορύφωμα.

Ακολουθώντας το λεγόμενο «σύνδρομο της Σταχτοπούτας», πολλές γυναίκες αισθάνονται πραγματικά ασφαλείς μόνο όταν εξαρτώνται από έναν άνδρα (πρώτα τον πατέρα τους, μετά τον σύζυγο ή τον σύντροφό τους). Αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες με ελάχιστη πίστη στις δικές τους δυνάμεις και με μια κρυφή πεποίθηση ότι κάποιος θα έρθει να τις σώσει αν χρειαστεί. Ρίχνονται στο κρεβάτι κλαίγοντας με λυγμούς ελπίζοντας ότι όπου να 'ναι φτάνει ο πρίγκιπας με το άσπρο άλογο.

Οι μεγάλες ευθύνες μάς φέρνουν αντιμέτωπες με την πραγματικότητα: δεν υπάρχει πρίγκιπας με άσπρο άλογο. Τουλάχιστον όχι αυτός που ονειρευόμαστε. Και για κάποιες από εμάς, αυτή η στιγμή της συνειδητοποίησης είναι δύσκολη.

Τα πράγματα αλλάζουν, αλλά εξακολουθεί να είναι ισχυρή άλλη μία επίπτωση του συνδρόμου της Σταχτοπούτας: η προσαρμογή σε πιο κανονικούς ρόλους προσφέρει μια στιγμιαία αίσθηση ανακούφισης, αν όχι μια πραγματική ευεξία. Η γυναίκα που ασχολείται με τα οικιακά έχει λιγότερες αβεβαιότητες από εκείνην που επιζητεί επιβεβαίωση στη δουλειά, οικονομική ανεξαρτησία, δικό της τρόπο σκέψης. Η μητέρα που θυσιάζεται για το παιδί της θα αντιμετωπίσει άλλα προβλήματα, όχι όμως τύψεις και ενοχές. Αν αφιερωθεί ψυχή τε και σώματι στο μωρό, παραμελήσει τον εαυτό της και παραδοθεί άνευ όρων, κανείς δεν θα μπορέσει να της πει ότι δεν έκανε ό,τι μπορούσε.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι νέες μαμάδες πρέπει να καλλιεργούν με ιδιαίτερη προσοχή την αγάπη για τον εαυτό τους και να αποκτούν όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επίγνωση ώστε να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τις τύψεις που ενδεχομένως θα τις κυριεύσουν.

Η σιγουριά μοιάζει λίγο με την πίστη: δεν εξηγείται με λόγια, δεν προκύπτει από επιχειρηματολογίες. Αρκεί να πιστεύεις. Να πιστεύεις στον εαυτό σου, στις ικανότητές σου και στο δικαίωμά σου να έχεις ανάγκες. Πρέπει να «δουλέψετε» την αυτοπεποίθησή σας, να εξασκείστε καθημερινά καλλιεργώντας τις θετικές σκέψεις για τον εαυτό σας και σβήνοντας τις αρνητικές. Απλώς να τις σβήνετε, να τις διώχνετε από το μυαλό σας. Μην προσπαθείτε να τις «αποδομείτε» με τη λογική, είναι ανώφελη σπατάλη ενέργειας. Σκεφτείτε τις χιλιάδες γυναίκες που τα καταφέρνουν τέλεια με τα παιδιά τους, σκεφτείτε τα χιλιάδες υγιή, έξυπνα και εύστοφα παιδιά που μεγαλώνουν σε διαλυμένα σπιτικά.



Μύθοι και θρύλοι για τη μητρότητα

Είναι αλήθεια πως δεν νιώθετε πάντα την επιθυμία να περιχαράξετε έναν μικρό προσωπικό χώρο. Ούτε στο γυμναστήριο νιώθετε πάντα την επιθυμία να πάτε. Πηγαίνετε, όμως, γιατί σας κάνει καλό, όχι γιατί θέλετε να εξοντωθείτε. Ακούστε τις έμπειρες μαμάδες που λένε ότι οι μικρές «ανάπαυλες εγωισμού» κάνουν περισσότερο καλό από το πιο τονωτικό τσάι.

Μην πιστεύετε σε κάποια «new age» παραμύθια ότι η μητρότητα είναι μια κατάσταση έκστασης στην οποία εξανεμίζονται οι φόβοι. Μην αφεθείτε να σας πείσει όλος αυτός ο θίασος (βιβλία, τραγούδια, διαφημίσεις) που σας θέλει χαρωπή. Μην σκέφτεστε ταινίες και μυθιστορήματα που δίνουν μια ρομαντική, τέλεια και επικίνδυνη εικόνα για τις μαμάδες. Οι γυναίκες που παλεύουν με το πρώτο παιδί τους έχουν ένα σωρό αμφιβολίες και αισθάνονται ανεπαρκείς: «Μήπως δεν κάνω αρκετά για το μωρό μου;», «Θα γίνω καλή μάνα;», «Μήπως κάνω τα πάντα λάθος;». Οι ψυχολόγοι δικάζονται: έχουν οι μαμάδες αυτές τις αμφιβολίες λόγω μιας ελαφράς κατάθλιψης ή έχουν κατάθλιψη εξαιτίας αυτών των αμφιβολιών; Αλλά, ακόμα κι αν σας βασανίζει η αμφιβολία των αμφιβολιών, δεν θα σας κάνει κακό να αγαπάτε τον εαυτό σας. Η παραμικρή φροντίδα για εσάς θα είναι προς όφελος του μωρού. Όσο πιο πολύ αγαπάτε τον εαυτό σας, τόσο περισσότερο θα προσεγγίσετε τη γαλήνη και κατά συνέπεια τον δρόμο που θα σας κάνει εξαιρετική μητέρα.

Η τέλεια μητέρα δεν υπάρχει. Γαληνέψτε την ψυχή σας, ή τουλάχιστον προσπαθήστε. Αν κοιτάζετε με ζήλια μια γυναίκα και σκέφτεστε «Να, αυτή εδώ είναι τέλεια μητέρα», το σίγουρο είναι ότι θα είναι μια μητέρα με αυτοπεποίθηση. Αυτό μόνο. Και αν έχει καταφέρει να την αποκτήσει (αν, δηλαδή, δεν προσποιείται για να κάνει τις υπόλοιπες να ζηλεύουν), σίγουρα δεν το οφείλει σε κάποια βαθιά παιδεία στο θέμα της παιδικής ηλικίας, ούτε γιατί έχει αφιερωθεί στο παιδί της ψυχή τε και σώματι.



Το βάρος των ευθυνών

Οι ευθύνες βαρύνουν πολύ τους ώμους της νέας μητέρας. Περισσότερο από τη σωματική κόυραση.

Να θυμάστε ότι οι ευθύνες απέναντι στο μωρό δεν είναι μόνο δικές σας. Έχει (σχεδόν πάντα) και έναν πατέρα που μπορεί να πάρει μαζί σας αποφάσεις, αρκεί να του δίνετε την ευκαιρία να το κάνει. Αφήστε στην άκρη τους ηρωισμούς. Να συζητάτε με τον σύντροφό σας τα πάντα, γιατί, όσες περισσότερες αποφάσεις πάρετε μαζί, τόσο μικρότερο θα είναι το βάρος της δικής σας ευθύνης. Ακόμα και η επιλογή της πάνας μπορεί να σας βαρύνει σε συνδυασμό με άλλες 999 επιλογές που πρέπει να γίνουν.

Ζητήστε βοήθεια από τη μητέρα, την αδελφή, την πεθερά σας, αρκεί να είστε σε θέση να προστατευτείτε από παρεμβατικές συμπεριφορές. Διαφορετικά, ξεχάστε το! Για παράδειγμα, το στρες που θα σας προκαλεί η μητέρα σας, αν μονίμως σας κάνει κριτική, θα είναι μεγαλύτερο από το όφελος της βοήθειας που θα σας προσφέρει γιατί θα υπονομεύει την αυτοπεποίθησή σας (σαν να μην την είχε ήδη υπονομεύσει αρκετά στα χρόνια της εφηβείας σας!).

Ζητήστε βοήθεια κυρίως για τα πρακτικά θέματα που δεν έχουν καμία σχέση με το μωρό σας. Αναθέστε σε μια φίλη ή στην πεθερά σας οποιαδήποτε δουλειά, από το να βάλει πλυντήριο έως το να πάει για ψώνια. Είναι εξαιρετικό κόλπο: ανακουφίζετε από αυτή την επιπλέον κούραση και ταυτόχρονα αποφεύγετε να ασχοληθούν οι άλλοι με το βλαστάρι σας και γλιτώνετε από μια ατέλειωτη σειρά από συμβουλές, όχι πάντα ευπρόσδεκτες.

Οι συμβουλές

Δώστε χρόνο στον εαυτό σας. Όλες οι γυναίκες μπορούν να μάθουν να είναι μητέρες, ακόμα κι όταν νιώθουν παντελώς άχρηστες. Το μαθαίνουν καθώς περνούν οι μήνες. Μην βιάζεστε, μην ακούτε πολλές συμβουλές και μη διαβάσετε πολλά βιβλία με οδηγίες (ευτυχώς δεν έχετε και πολύ ελεύθερο χρόνο). Να σκέφτεστε ότι η ψυχολογία και η ανατροφή των παιδιών δεν είναι επιστήμες ακριβείας και ότι κάθε δέκα χρόνια αναπτύσσονται εντελώς διαφορετικές θεωρίες για την παιδική ηλικία.



Πέντε λεπτά την ημέρα για τον εαυτό σας

Για να πιείτε ένα τσάι, να λιμάρτε τα νύχια σας (ή να τα βάψετε, αν και για πολύ λίγη ώρα θα τα χαρείτε), να βάλετε μια υδατική κρέμα, να διαβάσετε δυο σελίδες από ένα βιβλίο, να ξεφυλλίσετε ένα περιοδικό, να ετοιμάστε μια σαλάτα πιο πλούσια από το συνηθισμένο, να αλλάξετε θέση στα μαξιλάρια του καναπέ, να σας κρατήσει ο σύντροφός σας αγκαλιά, να χτενιστείτε, να διαβάσετε ένα άρθρο στο διαδίκτυο κλεισμένη στο μπάνιο, να περιποιηθείτε τα λουλούδια, να χαϊδέψετε τη γάτα... Κάντε ό,τι θέλετε αρκεί να το κάνετε. Πέντε λεπτά την ημέρα τα βρίσκει ακόμα και η πιο πολυάσχολη νέα μητέρα. Και είναι πραγματικό βάλασμο.

Λίγος χρόνος για τον εαυτό σας είναι ευεργετικός για τη σωματική και ψυχική σας υγεία, απαραίτητος. Ακόμα και σε μικρές σταγόνες, ο χρόνος που αφιερώνετε στον εαυτό σας είναι το καλύτερο αντίδοτο στην αποχαύνωση, πάθηση που επιτίθεται αναπάντεχα ακόμα και στις πιο ευτυχισμένες μαμάδες. Κυρίως μάλιστα στις πιο ενθουσιώδεις. Το μικρό είναι ένας πολύ δυνατός μαγνήτης, μια με τα χαμογελάκια του, μια με το κλάμα του. Θα περνάτε ώρες ή και ημέρες παρατηρώντας το έκθαμβες ή γεμάτες αγωνία. Ακόμα, όμως, κι αν είστε τυχερή μαμά ενός υγιούς και ευτυχισμένου μωρού, που κοιμάται πολύ και κλαίει λίγο, επιβάλλετε στον εαυτό σας την πρακτική «των πέντε λεπτών την ημέρα που τη μελαγχολία κάνουν πέρα».



Το μόνο βέβαιο είναι ότι στα παιδιά πρέπει να δίνουμε βεβαιότητες. Από την πρώτη κιόλας ημέρα. Είναι σαν τα κουταβάκια ή μάλλον σαν τα μικρά όλων των ζώων: αντιλαμβάνονται μόνο όσα τους μεταδίδονται καθαρά και χωρίς αντιφάσεις, τους αρέσει η ρουτίνα και έχουν λίγες και συγκεκριμένες ανάγκες, τις οποίες σίγουρα μπορείτε να ικανοποιήσετε.

Τα μικρά θέλουν μόνο να τρώνε, να κοιμούνται και να νιώθουν προστατευμένα. Δεν καταλαβαίνουν λέξη από αυτά που τους λέτε, αλλά έχουν συναισθήματα. Το πιο αρνητικό συναίσθημα το οποίο μπορούν να νιώσουν είναι η αμφιβολία. Επομένως, για το καλό το δικό του και το δικό σας, καλλιεργήστε τη σιγουριά σας. Και, για να το κάνετε, μην ξεχνάτε ποτέ τα πέντε σας λεπτά. Μόνο για τον εαυτό σας.

Εσείς, εκείνος και το μωρό

«Γαλήνη» – τι ωραία λέξη! Φέρνει στον νου εκείνες τις μαμάδες των διαφημίσεων που με αργές κινήσεις απλώνουν κρέμα στον ποπό ενός μοσχομυριστού, τέλειου, χαμογελαστού μωρού, ενώ ο σύντροφος (επίσης χαμογελαστός) την κοιτάζει με εκείνο το βλέμμα που λέει: «Σας λατρεύω και τους δύο».

Ο δικός μας σύντροφος, εάν υπάρχει και όταν υπάρχει, αυτό το βλέμμα το κρατάει για το (θλιβερά άδειο) ψυγείο και την τηλεόραση. Ή μήπως εμείς ερμηνεύουμε στραβά την έκφρασή του;

Είναι πολύ πιθανό. Εκατομμύρια γυναίκες νιώθουν ελάχιστα επιθυμητές ήδη από τον δεύτερο μήνα της εγκυμοσύνης και ακόμα περισσότερο όταν το σπίτι αρχίζει να κατακλύζεται από μπουγάδες με μωρουδιακά και παιχνιδάκια. Όταν δεν βρίσκουν πια χρόνο να περάσουν ούτε τη βούρτσα στα μαλλιά τους και ξεχνούν να βγάλουν τις παντόφλες «αρκουδάκι πάντα».

Κι όμως θεμελιώδης για να αντιμετωπίσουμε χωρίς στρες τους πρώτους μήνες του μωρού είναι η γαλήνη, καθώς και η καλή σχέση με τον σύντροφό μας. Πρέπει να βγάλετε άκρη με αυτή την εξίσωση, που εύκολα διατυπώνεται αλλά δύσκολα λύνεται. Ο άνθρωπος, ευτυχώς, δεν εντάσσεται στις επιστήμες που βασίζονται στην ακρίβεια. Είναι πολλοί οι άγνωστοι Χ, μα επίσης υπάρχουν και πολλά δεδομένα που θεωρούνται βέβαια. Ο σύντροφός σας σάς αγαπάει (αυτό δεν πρέπει να το ξεχνάτε ούτε τις στιγμές της πιο μαύρης απαισιοδοξίας), αποφάσισε να κάνει παιδί μαζί σας και είναι ακόμα εδώ, στο πλευρό σας!, και το μωρό σας λατρεύει.

Αυτά στη θεωρία. Πώς θα τα εφαρμόσουμε στην πράξη;

Το μαγικό τρίγωνο

«Μην παραμελείτε τη σχέση με τον σύντροφό σας» συνιστούν στις νέες μαμάδες οι ειδικοί, ανησυχώντας για τον αποκλεισμό του άνδρα από τη συμβιωτική σχέση μαμάς-παιδιού. Είναι αλήθεια: εσείς και ο μικρός εξωγίνος έχετε ήδη δημιουργήσει μια ιδιαίτερη σχέση τους εννέα μήνες της εγκυμοσύνης. Είναι αλήθεια: η μαμά από τις πρώτες κιόλας ημέρες έχει την ικανότητα να συντονιστεί με το μωρό και, όπως βεβαιώνουν οι παιδίατροι, πιάνει στον αέρα και τη χαρά και τη δυσφορία του.

Και ο μπαμπάς; Ας αποδομήσουμε μια κοινοτοπία. Παλιότερα πίστευαν ότι ο πατέρας δεν έχει ενστικτωδώς δεσμούς με το παιδί. Προφανώς, μέσα από έναν φαύλο κύκλο αποκλεισμού και αυτοαποκλεισμού, δεν δινόταν στον πατέρα η ευκαιρία να συνδεθεί.

Μέχρι πριν από λίγες γενιές (και ακόμα σήμερα, σε κάποιες περιοχές ή χώρες), ο άνδρας κρατιόταν μακριά από το μωρό, ακόμα και από την έγκυο γυναίκα του. Μπορεί και να προτιμούσε να μένει μακριά. Επιπλέον, υπήρχε ένα πλήθος από αδελφές, μανάδες, γυναίκες που αναλάμβαναν τη φροντίδα της λεχώνας. Και ο άνδρας όφειλε να φροντίζει να υπάρχει φαγητό για όλες!

Σήμερα, ωστόσο, τα πράγματα έχουν αλλάξει. Το ζευγάρι ζει μόνο του. Εργάζονται και οι δύο γονείς και κοντεύουμε να φτάσουμε σε μια πραγματική ισότητα. Ευτυχώς, από κάθε άποψη. Όχι μόνο από πλευράς εισοδημάτων, αλλά και όσον αφορά τη στάση απέναντι στο νοικοκυριό και τη φροντίδα των παιδιών.

Σήμερα, είναι πολύ συχνό, και απολύτως φυσιολογικό, οι μπαμπάδες να δημιουργούν αμέσως σχέση με το μικρό περίεργο πλάσμα. Και να ξέρετε, αν ξεκινήσει, αυτός ο «έρωτας» θα κρατήσει μια ολόκληρη ζωή. Και επιπλέον θα ενισχύσει τον δικό σας δεσμό με τον σύντροφό σας. Στα νεαρά ζευγάρια, αν ο άνδρας θέλει να αποκτήσει αμέσως σχέση με το μικρό και του δίνεται η ευκαιρία, συμβαίνει κάτι μαγικό που τα παλιά χρόνια δεν

συνέβαινε: δημιουργείται ένας πάρα πολύ ισχυρός δεσμός, ένα «τρίγωνο» που συνδέει άρρηκτα τη μητέρα, τον πατέρα και το μωρό. Ο κάθε δυαδικός δεσμός δυναμώνει τους υπόλοιπους.

Σε ζευγάρια λιγότερο ευτυχισμένα, πολύ συχνά παρατηρούμε ότι «έχει παρεισφρήσει» κάποια αυταρχική μαμά ή πεθερά, που φαινομενικά παρέχει σημαντική βοήθεια στη νέα μητέρα, αλλά στην πραγματικότητα απειλεί να διαλύσει το «μαγικό» τρίγωνο.

Είναι αλήθεια ότι ο σύντροφος δεν αποκλείεται τόσο από τη συναισθηματική σχέση όσο από την εξαντλητική ρουτίνα: ταΐσματα, αλλαγές πάνας, μπουγάδες, δουλειές του νοικοκυριού και πρόχειρα γεύματα με ό,τι υπάρχει, κυρίως αν έχει απαιτητική επαγγελματική ζωή ή... απομακρύνεται πολύ ευχαρίστως ο ίδιος από όλα αυτά. Καλό θα ήταν, όμως, να βρεθεί χώρος και για εκείνον, ακόμα κι αν έχετε ναυαγήσει μέσα στα πρακτικά ζητήματα, ακόμα κι αν ο σύντροφός σας δεν ξέρει πώς να ενταχθεί στην καθημερινή ρουτίνα ή δεν σκοπεύει να το κάνει.

Να τον βρείτε αυτόν τον χώρο, τουλάχιστον για τον έρωτά σας: πέντε λεπτά χάρδια ο ένας για τον άλλο φέρνουν γαλήνη και αυτοεκτίμηση. Είναι άλλωστε μια από τις ελάχιστες μορφές χαλάρωσης που σας επιτρέπονται: ούτε μασάζ, ούτε χαμάμ, ποιος ξέρει για πόσο καιρό.

Πείτε του ότι ονειρεύεστε να δραπετεύσετε μαζί του σε ένα έρημο νησί, κάντε του μια μικρή σκηνή ζηλοτυπίας γιατί υποψιάζεστε ότι αγαπάει περισσότερο το μωρό από σας (στην πραγματικότητα, αυτό είναι που τρέμει εκείνος), πείτε του πόσο του πηγαίνει το πουκάμισο που φοράει, δείξτε του ότι το μωρό έχει πάρει τη δική του υπέροχη μύτη ή το μέτωπο ή ό,τι άλλο νομίζετε. Ο ναρκισσισμός είναι το ναρκωτικό του ανθρώπου. Αν βρείτε τη δύναμη να του χαμογελάτε και να του λέτε δυο γλυκόλογα, ένα έστω, την ημέρα, θα έχετε στο πλάι σας έναν ενθουσιώδη νέο μπαμπά σε εξαιρετικά κέφια.

Ο δικός του ρόλος (δηλαδή, ο ρόλος του συντρόφου)

Φυσικά, ο σύντροφός σας πρέπει να παίζει τον δικό του ρόλο. Θα πρέπει να δείχνει υπομονή και κατανόηση. Να θυμάται ότι κάτω από τα λεκιασμένα από το γάλα ρούχα ή κάτω την ποδιά που δεν προλάβατε να βγάλετε, υπάρχει πάντα μια γυναίκα. Μια ευαίσθητη γυναίκα. Που πολύ θα ήθελε να είναι όπως πριν, να φοράει το αγαπημένο της φορεματάκι, να έχει χρόνο να ετοιμάσει ένα όμορφο δείπνο ή να διαβάσει εφημερίδα. Που θα ήθελε ακόμα να ακούει δυνατά μουσική και να βγαίνετε με τους φίλους σας τα βράδια.

Καμία σχέση: το μωρό κοιμάται κι εσείς είστε κατάκοπη. Έχετε ανάγκη μόνο από στοργή και κατανόηση. Κεντρίστε το πατρικό του ένστικτο, την τρυφερότητά του ή, ανάλογα με τον χαρακτήρα του, το πνεύμα του «πρωτόγονου άνδρα» που φέρνει τροφή και προστατεύει τη γυναίκα του.

Και εδώ περνάμε στο δεύτερο μέρος του σχεδίου: εμπλέξτε τον στην εξαντλητική ρουτίνα σας. Δεν θα είναι εύκολο, αλλά μη χάνετε το κουράγιό σας και μην τα παρατάτε αν εκείνος αποδεικνύεται απρόθυμος. Όλα θα γυρίσουν υπέρ σας και σε όφελος του ζευγαριού (άρα και του μωρού). Αν ο νέος μπαμπάς δεν αποστειρώσει σωστά το μπιμπερό, κάνετε τα στραβά μάτια, αν αγοράζει διάφορα άχρηστα πράγματα, περιοριστείτε το πολύ σε ένα αστείο πειραγματάκι. Η γκρίνια είναι ο υπ' αριθμόν ένα εχθρός της γαλήνης.

Η μανία για την υγιεινή και την τάξη, η αυστηρή τήρηση των οδηγιών του βιβλίου ή της πεθεράς οδηγούν τη νέα μητέρα στην εξάντληση. Και τον σύντροφό της, στην απουσία (τη σωματική ή την ψυχική). Δεχτείτε βοήθεια από όπου είναι δυνατόν. Ακόμα και ο χειρότερος φαλλοκράτης είναι πρόθυμος να κάνει κάποιες δουλειές μέσα στο σπίτι όταν βλέπει τη γυναίκα του εξουθενωμένη από τα ταΐσματα και την έλλειψη ύπνου. Αρκεί να νιώ-

θαι χρήσιμος και ότι του το αναγνωρίζετε – είναι πολύ σημαντικό αυτό. Ξεχάστε την κριτική, λοιπόν, και κυρίως τους καβγάδες. Πρέπει να κάνετε οικονομία δυνάμεων.

Και το σεξ;

Αγρανάπαυση και αφύπνιση

Τίποτα δεν σας εμποδίζει να έχετε σεξουαλικές επαφές δύο ώρες μετά τον τοκετό. Θεωρητικά, πάντα. Γιατί, στην πράξη, οι περισσότερες γυναίκες υποβάλλονται σε επισιοτομή (βλ. παραπάνω σ. 12), πάρα πολλές γεννούν με καισαρική και όλες είναι εξαντλημένες. Ο τοκετός δεν είναι περίπατος, ούτε από σωματικής ούτε από συναισθηματικής άποψης.

Επιστρέφοντας στο σπίτι, οι νέες μαμάδες αρχίζουν να παλεύουν με ένα σωρό δουλειές και αμφιβολίες που είναι εχθροί της επιθυμίας (σύμφωνα με τους διάσημους σεξολόγους Master και Johnson, το 46% των γυναικών παραπονιέται για μείωση της επιθυμίας μετά τον τοκετό). Ωστόσο, ακόμα κι αν αφεθούν στις φαντασιώσεις τους, έχουν να αντιμετωπίσουν την κούραση και το στρες (θανάσιμο εχθρό της επιθυμίας και για τους άνδρες – αυτό μπορείτε να το αναφέρετε διακριτικά στον σύντροφό σας). Επιπλέον, μετά την εγκυμοσύνη, πολλές γυναίκες ξεκινούν «ασκητική ζωή» (υγιεινή διατροφή, καθόλου αλκοόλ, ούτε τσιγάρο, ούτε...) που τις απομακρύνει πλήρως από τις επίγειες απολαύσεις.

Η επιθυμία υποχωρεί για πολλούς λόγους: οι ορμόνες, το στρες, η κούραση, ίσως και η προνοητικότητα της μητέρας φύσης, προκειμένου να μη συλλάβουμε κι άλλο παιδί αμέσως. Τα ζώα ζευγαρώνουν μόνο στις περιόδους που είναι σε οίστρο και ποτέ σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά τον τοκετό. Οι μαμάδες των πιο απαιτητικών μικρών, δηλαδή εκείνων που χρειάζονται αρκετό χρόνο για να αυτονομηθούν, είναι εκείνες που έχουν

μεγαλύτερη περίοδο επιλόχειας στειρότητας. Αν η φύση ήθελε να είναι δίκαιη ως το τέλος, θα επέτρεπε στις γυναίκες να αποκτήσουν δεύτερο παιδί ένα ή δύο χρόνια μετά το πρώτο! Ωστόσο, δεν είναι έτσι τα πράγματα. Για αυτά, όμως, θα μιλήσουμε παρακάτω. Για την ώρα, ας επιστρέψουμε στο ερωτικό πάθος.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι σεξουαλικές επαφές δεν είναι αυτό που κυριαρχεί στη σκέψη μιας γυναίκας που μόλις έχει αποκτήσει παιδί. Αλλά, προφανώς –και αυτό εκ πρώτης όψεως φαίνεται καλό νέο– δεν κυριαρχούν ούτε στη σκέψη του άνδρα.

Ήδη από τους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης, ο σύντροφός σας θα έχει υιοθετήσει ως στάση ένα είδος παραίτησης. Η άφιξη του μικρού εξωγίνιου σίγουρα τον έχει αναστατώσει, και το βέβαιο είναι ότι τα εσώρουκα που διαλέγετε (ιδίως εκείνο το... αισθησιακό σουτιέν του θηλασμού) δεν ξυπνούν τα ερωτικά του ένστικτα.

Το ζευγάρι έχει φτάσει στο ναδίρ των αισθήσεων.

Ωστόσο, σας ευχόμαστε να είναι απλώς μια περίοδος... αγρανάπαυσης.

Η σχέση του ζευγαριού πρέπει να επιβιώσει και μετά την εμφάνιση του μικρού στο προσκήνιο. Το παιδί είναι ο καρπός του έρωτά σας, όχι ο σκοπός. Με εξαίρεση κάποιες σπάνιες περιπτώσεις γυναικών που αναζητούν έναν «υποδειγματικό πατέρα» για να ζήσουν μαζί του, συνήθως επιλέγουμε σύντροφο (κι εκείνος επιλέγει εμάς) κάποιον που επιθυμούμε να ζήσουμε μαζί του τα πάντα, ακόμα και στα γεράματά μας. Τότε που το βλαστάρι μας θα έχει μεγαλώσει και θα έχει ανοίξει τα φτερά του.

Επομένως, καλό θα ήταν να κάνετε μια προσπάθεια ώστε αυτή η αγρανάπαυση να μην έχει μεγάλη διάρκεια.

Σχεδόν πάντα η «αφύπνιση» έρχεται πρώτα στον άνδρα – ίσως γιατί εκείνος κοιμάται τα βράδια; Αν για εσάς αργεί, μην ανησυχείτε, δώστε χρόνο στον εαυτό σας. Αλλά αρχίστε να χαρίζετε λίγες φαντασιώσεις στον εαυτό σας (όχι, δεν εννοούμε εκείνο το όνειρο ότι κοιμάστε δώδεκα ώρες σερί,

μιλάμε για ερωτικές φαντασιώσεις!). Ξαναβρείτε την «επαφή» με τον σύ-
ντροφό σας, προσπαθήστε να θυμηθείτε γιατί τον ποθούσατε παλιά και
αρχίστε με λίγα χάδια.

Σε καμία περίπτωση μην του πείτε «το όμορφο μωρό μου!». Απαγορεύεται
να μιλάτε με μωρουδίστικες φωνούλες, να λέτε ο ένας τον άλλον «μαμά»
και «μπαμπά», να ταΐζετε ο ένας τον άλλον με το κουταλάκι του μωρού,
να δοκιμάζετε τα σκουφάκια του και να κάνετε διάφορους μορφασμούς.
Όλα αυτά σκοτώνουν την ερωτική επιθυμία, που είναι μια υπόθεση μεταξύ
ενηλίκων.

Και να θυμάστε ότι για τις περισσότερες γυναίκες η επιθυμία έχει ένα έντο-
νο ναρκισιστικό στοιχείο. Για να νιώσουμε επιθυμία, πρέπει να νιώθουμε
επιθυμητές. Η αυτοεκτίμηση, λοιπόν, παίζει κρίσιμο ρόλο.

Οι αλλαγές στο σώμα

Στους εννέα μήνες της κύησης οι μύες σας «τεντώθηκαν» πολύ. Ευτυχώς
είναι πολύ ελαστικοί, αλλά δεν μπορούν να επανέλθουν στην προηγούμενη
κατάστασή τους μέσα σε μία ημέρα. Και αυτό δεν ισχύει μόνο για την κοι-
λιά, αλλά και για το αιδοίο. Με απλά λόγια, για κάποιο διάστημα μπορεί
να μην είναι και πολύ ευαίσθητο. Μικρό το κακό.

Άλλωστε, αυτό είναι κάτι που θα συζητήσετε με τη μαία που ασχολείται
με την «αποκατάσταση του πυελικού εδάφους». Τι είναι αυτό; Μια πολύ
ευεργετική «γυμναστική».

Φανταστείτε ότι τα όργανα του σώματος, κάτω από τους πνεύμονες, πε-
ριέχονται μέσα σε ένα «σπιτάκι», όπου οροφή είναι το διάφραγμα και
η εκ διαμέτρου αντίθετη πλευρά είναι το πυελικό έδαφος. Οι δύο αυτές
«περίπλοκες δομές στήριξης» (όπως τις λένε οι γιατροί) αποτελούνται από
μυϊκό και συνδετικό ιστό. Και γιατί να ενδιαφέρει εσάς αυτή η δυσνόητη
ορολογία, θα μου πείτε. Κάντε λίγη υπομονή.

Ας αφήσουμε στην άκρη το διάφραγμα, που δεν προκαλεί κανένα πρό-

βλημα, και ας περάσουμε στο καπμένο το πυελικό έδαφος, που άντεξε το βάρος του μικρού σας θησαυρού και την προσπάθεια του τοκετού. Μπορεί τώρα να υφίσταται και τις συνέπειες της έλλειψης οιστρογόνων, που είναι απαραίτητα για την καλή κατάσταση του συνδετικού ιστού (δεν μπορείτε να υπολογίζετε πια σε αυτά που παρήγε ο πλακούντας ούτε κυκλοφορούν πια αυτά που παρήγαν οι ωοθήκες). Επιπλέον, το έδαφος είναι «διάτρητο». Οι περιοχές που δέχτηκαν τη μεγαλύτερη πίεση και οι οποίες μπορεί να έχουν αποδυναμωθεί είναι ακριβώς οι «οδοί επικοινωνίας» με το εξωτερικό: η μήτρα, το ορθό και η ουροδόχος κύστη.

Όλα αυτά για να εξηγήσουμε ότι η αποκατάσταση του πυελικού εδάφους έχει διπλή σημασία: πέραν του ότι ξαναδίνει τόνο στους μυς του αιδοίου (μπορεί μάλιστα η ερωτική πράξη θα γίνει πιο «ενδιαφέρουσα» από προηγούμενους!), προφυλάσσει από την πρόπτωση της μήτρας, του ορθού και της ουροδόχου κύστης. Σας συμβαίνει να σας φεύγουν λίγες σταγόνες πιπί χωρίς να το θέλετε; Για αυτό ακριβώς μιλάμε. Α, και κάτι ακόμα: οι πιο πρόσφατες έρευνες αποδίδουν όλο και μεγαλύτερη σημασία σε αυτή τη «γυμναστική» και τη συνιστούν σε όλες τις νέες μαμάδες. Επομένως, αν «πέσετε πάνω» σε κάποια μαία που δεν έχει ιδέα για όλα αυτά, σημαίνει ότι δεν ενημερώνεται σωστά. Καλύτερα να απευθυνθείτε σε κάποια άλλη!

Αντισύλληψη

Αν οι σχέσεις με τον σύντροφό σας απογειώνονται ξανά, καλό θα ήταν να σκεφτείτε μια μέθοδο αντισύλληψης, εκτός αν επιθυμείτε και οι δύο μια καινούργια γέννα.

Ο θηλασμός δεν είναι αντισυλληπτικό, το ξέρουν πια και τα μικρά παιδιά. Τι μπορείτε να κάνετε; Υπάρχουν χάπια που περιέχουν μόνο προγεστερόνη (και όχι οιστρογόνα που έχει αποδειχθεί ότι είναι επιβλαβή για τα μωρά), τα οποία ενδείκνυνται και για γυναίκες που θηλάζουν, αλλά δεν είναι 100% αποτελεσματικά. Επιπλέον, δεν υπάρχουν σοβαρές έρευνες που να αποδεικνύουν ότι η προγεστερόνη είναι απολύτως ασφαλής για το μωρό. Μέχρι στιγμής έχει αναπτυχθεί μια θεωρία η οποία έχει επαληθευτεί, αλλά,

αν είστε σχολαστική, να ξέρετε ότι απόλυτη βεβαιότητα δεν υπάρχει. Αν επιλέξετε το σπирάλ, θα πρέπει να περιμένετε η κοιλότητα της μήτρας να επιστρέψει στο αρχικό της μέγεθος – γενικά χρειάζονται περίπου δύο μήνες. Αν έχετε τρελή επιθυμία, λοιπόν, να κάνετε έρωτα πριν περάσουν δύο μήνες και αν είστε αντίθετη στο σπирάλ και στο χάπι, σας μένει μόνο το παλιό καλό προφυλακτικό. Ή η προοπτική ενός δεύτερου παιδιού.

Πάσα στον πατέρα

Απαγορεύεται αυστηρά να τσακώνεστε με τον σύντροφό σας. Τουλάχιστον όχι για ασήμαντες και ανόητες αφορμές. Όπως είπαμε, κάνει ό,τι μπορεί για να σας βοηθήσει, αφήστε τον να κάνει λάθος, αφήστε τον να τα κάνει στραβά. Θα μάθει. Αφήστε τον να φορέσει το φορμάκι με τα κουμπιά μπροστά και το αρκουδάκι στον ποπό του μωρού. Αφήστε τον να διαλέξει αυτός καθισματάκι για το αυτοκίνητο και κυρίως το καροτσάκι – οι άνδρες λατρεύουν και να επιλέγουν αυτοί το καροτσάκι και μετά να το σπρώχνουν (ίσως γιατί είναι το πρώτο «αυτοκίνητο;»). Είναι πιθανό να θέλει ένα μοντέλο με τρεις ρόδες, που δείχνει πιο αγωνιστικό, και ίσως προσαρμόζεται στο ποδήλατο. Μην του θυμίζετε ότι δεν έχει ποδήλατο. Ασχολείται με κάτι που αφορά το παιδί, αφήστε τον να το κάνει. Διαφορετικά, θα καταλήξει να μην κάνει τίποτα.

Μη γίνεστε σχολαστική, μην κάνετε επικριτικά σχόλια, τουλάχιστον όταν δεν υπάρχει πραγματικά κίνδυνος για το παιδί. Ο σύντροφός σας «θα οδηγή» το καροτσάκι σαν να ήταν Ferrari, θα το χτυπάει πάνω στα πεζοδρόμια (αντί να σκάνει τις μπροστινές ρόδες όπως εσείς), θα υποστηρίζει ότι το κρύο δεν κάνει κακό στο παιδί και θα το βγάζει έξω με το χιόνι. Τυλίξτε καλά το παιδί και αφήστε τον να το κάνει. Κλείστε τα μάτια αν χτυπάει το μπιμπερό σαν σέικερ για κοκτέιλ – οι μαμάδες ξέρουν ότι έτσι δημιουργούνται σβώλοι που μαζεύονται στη θηλή και ότι πρέπει να το «κυλάει» υπομονετικά ανάμεσα στα χέρια του. Εκείνος θα το μάθει αν του

δείξετε τους σβώλους και εσείς θα έχετε πολύτιμη βοήθεια. Μην εκνευρίζετε αν κρατάει για λίγο αγκαλιά το μωρό και κουράζεται. Οι γυναίκες, από ένστικτο, το κάνουν ακουμπώντας το βάρος στο ένα ισχίο, ενώ οι άνδρες όχι. Έτσι όλο το βάρος πέφτει στα χέρια τους. Έχει αποδειχθεί ότι ο διαφορετικός τρόπος με τον οποίο μεταφέρουν τα βάρη οι άνδρες και οι γυναίκες εκδηλώνεται ήδη από το σχολείο, με τον τρόπο που κρατάνε τα βιβλία. Να του «πασάρετε» το μικρό όταν είναι καθισμένος, γιατί ίσως έτσι αντέξει λίγο παραπάνω. Τουλάχιστον μέχρι τη στιγμή που θα σας το επιστρέψει λέγοντας «Μου φαίνεται ότι πρέπει να αλλάξει πάντα».

Οι εχθροί σας είναι ο υπερβολικός φόρτος ευθυνών, η τάση να τα κάνετε όλα μόνη σας και οι ενοχές. Ο Donald Winnicott, παιδίατρος και ψυχαναλυτής που έγραψε πολλά επιστημονικά έργα για τη μητρότητα τα οποία έχουν γίνει ορόσημο, μιλάει για τις «εκατό ημέρες της μητρικής τρέλας». Η γυναίκα έχει την τάση να ζει σε απόλυτα αρμονική συμβίωση με το μωρό, να σκέφτεται μόνο αυτό και να νιώθει υπεύθυνη για όλα. Ε, λοιπόν, δεν συμβαίνει πάντα και δεν πρέπει να αισθάνεστε «τέρας» αν δεν σας συμβεί. Χιλιάδες γυναίκες κοιτάζουν την κούνια και αναρωτιούνται πότε θα αρχίσουν να το αγαπούν αυτό το μικρό πλάσμα. Αν, από την άλλη, σας έχει κυριεύσει η «τρέλα των εκατό ημερών», διώξτε αυτές τις σκέψεις από το μυαλό! Αφήστε τον πατέρα να κάνει τον πατέρα.

Ζητήστε του βοήθεια για να τακτοποιήσετε το σπίτι ώστε να μη μοιάζει με παιδικό σταθμό ή κατασκήνωση – εξακολουθεί να είναι και η ερωτική φωλιά σας. Προτείνετε να βγαίνετε έξω ένα βράδυ ο καθένας με τη σειρά και ο άλλος να μένει στο σπίτι με το μωρό. Η δική του έξοδος μπορεί να έχει μεγαλύτερη διάρκεια από τη δική σας. Αλλά, αν δεν θηλάζετε, ακόμα κι αν δεν πεθαίνετε από τη χαρά σας, φροντίστε να προσφέρετε στον εαυτό σας μια έξοδο, μία φορά την εβδομάδα, έστω και μέχρι την πιτσαρία απέναντι από το σπίτι, με μια φίλη. Κανονίστε επίσης ένα Σάββατο ή μια Κυριακή «βάρδια» με το μωρό: μπορείτε να αποφασίσετε να μείνετε στο

σπίτι, αλλά όποιος έχει βάρδια θα αφήνει τον άλλο να ξεκουράζεται όσο το δυνατόν περισσότερο.

Αν του αναθέτετε καθήκοντα, θα αποφύγετε επίσης τον κίνδυνο να νιώθει αποκλεισμένος ή να ζηλεύει. Ακόμα και το πιο «ματσό» αρσενικό, χωρίς ίχνος πατρικού ενστίκτου, νιώθει (ασύνειδα έστω, πολύ βαθιά μέσα του, αλλά το νιώθει) ένα δάγκωμα ζήλιας. Η σχέση μητέρας-μικρού εξωγήινου είναι ιδιαίτερη, ένας ισχυρός και ενστικτώδης δεσμός που έχει ξεκινήσει ήδη από την κοιλιά. Ο άνδρας μπορεί να ερωτευτεί το παιδί του με το που θα το δει, αλλά συχνά δυσκολεύεται να φτιάξει άμεσα μια σχέση. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα καταφέρνει καλύτερα όταν θα μπορεί να αλληλεπιδράσει με το παιδί, δηλαδή όταν θα έχει μεγαλώσει λίγο, θα μπορεί να μιλήσει ή, ακόμα καλύτερα, να παίξει βιντεοπαιχνίδια ή να περάσουν μαζί την πύλη του γηπέδου.

Γι' αυτό ο σύντροφός σας μπορεί να νιώθει αποκλεισμένος, αν όχι και προδομένος – μην ανησυχείτε, αυτό συμβαίνει στους υπερβολικά ευαίσθητους άνδρες, άρα αρκετά σπάνια...

Η μαμά της μαμάς

Η κατάσταση είναι διπλά «επικίνδυνη» αν έχετε εξαιρετική σχέση με τη μητέρα σας ή αν πρέπει να υποστείτε μια μαμά που αποφασίζει και επεμβαίνει. Έτσι δημιουργείται ένα τρίγωνο γιαγιά-μαμά-παιδί (αν είναι κοριτσάκι, ακόμα χειρότερα), αδιαπέραστο για τον ατυχή πατέρα και επικίνδυνο για το παιδί, που έχει αδιαμφισβήτητη ανάγκη την πατρική μορφή.

Τους πολύ πρώτους μήνες, αν έχετε την τύχη να έχετε κοντά τη μητέρα σας, που σας ανακουφίζει από πολλά βάρη και από πολλούς φόβους, δεν είναι εύκολο να συνειδητοποιήσετε τον κίνδυνο. Ωστόσο, υπάρχει κίνδυνος, όταν έρθετε στα συγκαλά σας, να βρείτε παράξενα αποστασιοποιημένο τον σύντρόφό σας.

Καλύτερα να είστε προνοητική και, με κόστος κάποιες θυσίες, φροντίστε να

είναι ο σύντροφός σας, και όχι η μητέρα σας, εκείνος που θα αναλάβει τις ευθύνες για το νεοφερμένο μωρό σας.

Οι παιδίατροι, που δίνουν μεγάλη σημασία στην ανατροφή και όχι μόνο στην υγεία του παιδιού, προτιμούν να συναντούν και τους δύο γονείς, δηλαδή τα πρόσωπα που θα το μεγαλώσουν και που θα πρέπει να το γνωρίσουν σε βάθος, να μοιραστούν τα καθήκοντα, τις αμφιβολίες, τις πληροφορίες και τις χαρές. Αν σας συνοδεύει πάντα η μητέρα σας στον γιατρό (ή ακόμα χειρότερα, αν πηγαίνει μόνη της με το μικρό), ποιος θα σας παρηγορήσει στις 3 το πρωί όταν το μικρό γεμίσει κόκκινα μικρά σημαδάκια; Ο σύντροφός σας πρέπει να έχει τη δυνατότητα να γνωρίζει όλα όσα ξέρετε εσείς για το παιδί. Ελπίζοντας, βέβαια, ότι θέλει να το κάνει.

Η διατροφή της νέας μητέρας

Θα έχετε, ή ήδη έχετε, ανάγκη από ενέργεια, πολλή ενέργεια. Γιατί έχετε ταλαιπωρηθεί από τον τοκετό, είτε ήταν φυσικός είτε με καισαρική. Γιατί πρέπει να αναδιοργανώσετε τη ζωή σας και να κρατήσετε σε τάξη (όσο γίνεται) το σπίτι σας. Γιατί κοιμάστε λίγο και γιατί, εξίσου σημαντικό, βρίσκεστε αντιμέτωπη με μια στρεσογόνα κατάσταση. Το οποιοδήποτε συναίσθημα, ακόμα και το πιο θετικό, αποτελεί πηγή στρες.

Μην ξεχνάτε, εκατομμύρια μαμάδες, οι περισσότερες σε πιο δύσκολες συνθήκες από εσάς, τα καταφέρνουν χωρίς τραγικές συνέπειες. Τώρα που διαβάζετε αυτές τις γραμμές, υπάρχουν γυναίκες που τρέφονται με μια χούφτα ρύζι την ημέρα, αν είναι τυχερές, και παρ' όλα αυτά θηλάζουν και ίσως δουλεύουν και στα χωράφια.

Μια άλλη αλήθεια που αφορά τις μαμάδες όλου του κόσμου είναι η εξής: η άφιξη του πρώτου παιδιού βιώνεται με πολλή, πάρα πολλή προσοχή σε σχέση με το δεύτερο ή το τρίτο παιδί. Στο πρώτο αφιερώνονται εκατοντάδες φωτογραφίες, ημερολόγια, σημειώσεις, ποιήματα, κομμένες τούφες μαλλιών που φυλάγονται μέσα στο άλμπουμ, ευχετήριες κάρτες από συγγενείς και φίλους, τα πρώτα δοντάκια, τα πρώτα παπουτσάκια... Το δεύτερο σπανίως έχει όλες αυτές τις τιμές. Είναι κατανοητό: το πρώτο είναι κάτι εντελώς καινούργιο, η πρώτη συγκίνηση. Αλλά είναι και πηγή μεγάλου στρες. Το παραμικρό κλάμα προκαλεί άγχος, πάντα αλλάζουμε και αναρωτιόμαστε αν το κάνουμε σωστά. Δεν έχουμε πείρα, δεν ξέρουμε αν μια κοκκινίλα είναι φυσιολογική ή παθολογική. Δεν έχουμε αποκτήσει αυτή την αυτοπεποίθηση που ελάχιστες (τυχερές) γυναίκες έχουν από τη φύση τους.

Μην ανησυχείτε. Αν και δεν γεννηθήκατε σίγουρη για τον εαυτό σας, ό,τι κι αν συμβεί, έχετε στη διάθεσή σας πολλούς τρόπους για να φτάσετε σε ικανοποιητικό επίπεδο σιγουριάς. Αυτό είναι το μυστικό της ηρεμίας, η σιγουριά. Αλλά δεν είναι απαραίτητο να γεννήσεις τρία πιτσιρικάκια για να αποκτήσεις εμπιστοσύνη στο εαυτό σου και σε αυτό που κάνεις.

Εκατομμύρια γυναίκες στον κόσμο αποκτούν το πρώτο παιδί χωρίς άγχος, σε πολύ δυσμενείς συνθήκες. Αρκεί να διαβάσετε κάποια στοιχεία ανθρωπολογίας και θα ανακαλύψετε ότι στις πρωτόγονες φυλές δεν υπήρχε άγχος. Οι νέες μαμάδες είχαν ελάχιστα μέσα στη διάθεσή τους, αλλά είχαν τη βεβαιότητα ότι θα συμπεριφερθούν σύμφωνα με πανάρχαιους κώδικες, που τους έδιναν τεράστια σιγουριά. Εσείς, δυστυχώς ή ευτυχώς, βομβαρδίζεστε από πληροφορίες και συμβουλές, συχνά αντιφατικές μεταξύ τους. Έτσι γεννιούνται οι αμφιβολίες.

Αυτό που κρατάτε δεν είναι το εκατοστό εγχειρίδιο με οδηγίες για το πώς θα μεγαλώσετε το παιδί. Σκοπό έχει, αντιθέτως, να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από τις προκαταλήψεις, να βρείτε τη δύναμη να προστατευτείτε από τον καταϊγισμό των πληροφοριών, να κρατήσετε μόνο τις απαραίτητες και να αποκτήσετε μια σχετική ηρεμία. Λίγη υπομονή και θα αντιμετωπίσουμε μαζί όλους τους εχθρούς που μπορεί να επιτεθούν αιφνιδιαστικά σε μια νέα μαμά.

Για την ώρα, ας καθίσουμε μια στιγμή να σκεφτούμε τι τρώτε.

Υγιεινή διατροφή

Ήρθε η ώρα να αποδεχθείτε την πραγματικότητα: η υγιεινή διατροφή κάνει καλό στην υγεία. Και αυτή τη στιγμή την έχετε απόλυτη ανάγκη. Ξεχάστε τις δίαιτες, παρότι πρέπει να χάσετε δέκα κιλά, γιατί σας χρειάζεται ενέργεια. Άλλωστε, ο οργανισμός σας θέλει λίγο χρόνο για να επανέλθει στον μεταβολισμό που είχε πριν από την κύηση.

Ήδη, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ελπίζουμε, κάνετε μια προσπάθεια να αποφεύγετε τις σοκολάτες. Λόγω της δυσκοιλιότητας, μάθατε ίσως πόσο σημαντικές είναι οι ίνες, τα ωμά λαχανικά, τα τρόφιμα ολικής άλεσης. Για να μην παχύνετε υπερβολικά, το λάδι πήρε οριστικά τη θέση του βουτύρου και το άπαχο κρέας αντικατέστησε τα παιδάκια και το μπέικον.

Για να αποφύγετε τους κινδύνους για το παιδί, έχετε απαρνηθεί τα αλλαντικά, προφανώς, τους προηγούμενους εννέα μήνες τουλάχιστον. Θαυμάσια, συνεχίστε έτσι. Από εδώ και στο εξής, θα το κάνετε για σας. Κυρίως για σας. Γιατί η ενέργεια και η ευεξία είναι απαραίτητες για να επιτύχετε την πολύτιμη ηρεμία. Ή τουλάχιστον για να μπίτε στον σωστό δρόμο.

Αν δεν τρέφεστε σωστά, η κούραση επιδεινώνεται, αυξάνεται η πιθανότητα αδιαθεσίας ή σοβαρότερων προβλημάτων υγείας, επηρεάζονται ο ύπνος και η διάθεση, που ήδη δοκιμάζονται σκληρά από το μωρό. Δεν έχετε χρόνο, είστε πολύ κουρασμένη για να μαγειρέψετε; Σκεφτείτε πώς θα νιώθετε μετά αν καταβροχθίσετε μια κονσέρβα με έτοιμα φασόλια ή ένα πακέτο μπισκότα. Ακόμα χειρότερα. Με δυσπεψία, υπνηλία και τρομερές τύψεις.

Μην ενδίδετε ποτέ μα ποτέ στον πειρασμό του κατεψυγμένου παστίτσιου για να κερδίσετε χρόνο. Ή μάλλον, να το κάνετε καμιά φορά, αλλά μόνο αν είστε στα πρόθυρα νευρικής κρίσης ή αν τρελαίνεστε για παστίτσιο.

Όπως έχουμε ήδη πει, η απόλυτη πειθαρχία είναι τρομερός εχθρός για μια νέα μαμά. Απλώστε λίγη μερέντα σε μια φέτα ψωμί το απόγευμα, αν σας έρχεται να βάλετε τα κλάματα (συμβαίνει, μην ανησυχείτε) ή παραλείψτε ένα γεύμα, αν είστε πεθαμένη στην κούραση. Αλλά αυτά πρέπει να είναι η εξαίρεση. Για το καλό σας. Είστε αθλήτρια σε έναν αγώνα δρόμου που, όπως βεβαιώνουν όλες οι νέες μαμάδες, θα τελειώσει πάρα πολύ γρήγορα. «Πίστευα ότι αυτή η περίοδος με τις άγρυπνες νύχτες και τα ταΐσματα κάθε ώρα δεν θα τελείωνε ποτέ... και το παιδί μου πάει ήδη στον παιδικό σταθμό. Πόσο τις νοσταλγώ!» Καμιά μαμά δεν νοσταλγεί την κούραση των πρώτων μηνών, αλλά όλες λένε ότι περνούν γρήγορα. Υπερβολικά γρήγορα.

Τι πρέπει να τρώτε;

Πρέπει να είστε αποδοτική και να έχετε τη δύναμη μιας αθλήτριας, όχι σε αγώνα ταχύτητας, αλλά σε μαραθώνιο που διαρκεί μήνες. As πούμε έναν με δύο μήνες. Στη συνέχεια το στρες μειώνεται, εγγυημένα.

Οι αθλητές τρώνε «υγιεινά και ισορροπημένα». Δύο λέξεις που έχουν τη δύναμη να μας εκνευρίζουν πάρα πολύ γιατί κατά τους ειδικούς αποτελούν τη λύση για τα πάντα: ασθένειες, περιττά κιλά, γήρανση... Αλλά είναι αλήθεια. Ήρθε η στιγμή να αντιμετωπίσετε τη σκληρή πραγματικότητα. Αν δεν είχατε ένα απαιτητικό μωρό να φροντίσετε, θα μπορούσατε να πειραματιστείτε με όλες τις δίαιτες που συνιστούν οι σταρ του Χόλιγουντ ή να καταβροχθίζετε τούρτες και μετά να παίρνετε εκείνα τα χάπια που υπόσχονται ότι καίνε τα λίπη. Η αλήθεια είναι ότι ποτέ δεν πρέπει να κάνετε κάτι τέτοιο, τώρα, όμως, αποκλείεται.

Τώρα χρειάζεστε ενέργεια και διαύγεια. Επομένως, χρειάζεστε την περίφημη «ισορροπημένη διατροφή». Μην εκνευρίζεστε και διαβάστε λίγες ακόμα σελίδες. Εκτός αν είστε ήδη θιασώτες της υγιεινής διατροφής, οπότε μπορείτε να περάστε κατευθείαν στο επόμενο κεφάλαιο.

Δεν χρειάζεται ούτε να ζυγίζετε ούτε να μετράτε (το μόνο που σας λείπει με τόσα που έχετε να κάνετε!). Να θυμάστε μόνο κάποιους βασικούς κανόνες. Θα νιώσετε καλά, και αυτό είναι αρκετό για να συνεχίσετε στον «σωστό δρόμο».

Η λεγόμενη «μεσογειακή δίαιτα», που θεωρείται η πιο ισορροπημένη από τους περισσότερους σοβαρούς διαιτολόγους, προβλέπει ότι στο σύνολο όσων τρώμε καθημερινά το 60% περίπου πρέπει να αποτελείται από υδατάνθρακες, το 15%-20% από πρωτεΐνες και το 20%-25% από λιπαρά. Το πρόβλημα είναι ότι τα τρόφιμα δεν περιέχουν μόνο τη μία ή την άλλη από αυτές τις θρεπτικές ουσίες, αλλά σχεδόν πάντα αποτελούν ένα μείγμα (βλ. πλαίσιο στη σ. 45).

Είστε ήδη στα όρια της υπομονής σας. Και έχετε δίκιο. Το μικρό κλαίει, το πλυντήριο έχει γεμίσει ασφυκτικά, χτυπάει το κινητό και είναι η πεθε-

ρά σας. Ας δούμε τι μπορείτε να κάνετε: να θυμάστε ότι έχετε ανάγκη λίγο από όλα. Για να έχετε ενέργεια, χρειάζεστε σάκχαρα βραδείας απορρόφησης (δηλαδή, υδατάνθρακες, όχι τη ζάχαρη που βάζουμε στον καφέ και μεταβολίζεται στο δευτερόλεπτο), βιταμίνες (δηλαδή, φρούτα και φρέσκα λαχανικά) και πρωτεΐνες – τελευταία, η μυϊκή μάζα σας δεν είναι και στα καλύτερά της.

Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής

Για να υιοθετήσετε μια συμπεριφορά υγιεινής διατροφής, αρκεί να ακολουθήσετε αυτές τις δέκα εντολές (δεν είναι ιερές, επομένως, για άλλη μία φορά μπορείτε να μην είστε αυστηρή!)

1. Ανάμεσα στο μεσημεριανό και στο βραδινό προσπαθήστε να τρώτε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες και, πάντα για να κάνετε πιο απλά τα πράγματα, να καταναλώνετε ελάχιστα λιπαρά, κάτι που ποτέ δεν είναι κακό (εκτός από το λάδι, άφθονα λιπαρά υπάρχουν στα τυριά, το γιασούρτι, το ψωμί, τα γλυκά κ.λπ.).

2. Να τρώτε μόνο ένα πιάτο ανά γεύμα. Είναι ο πιο απλός τρόπος για παρακολουθείτε την ισορροπία ανάμεσα στα διάφορα θρεπτικά συστατικά και να μην υπερβάλλετε. Και καουμπόης να ήσασταν δεν θα καταφέρνατε να φάτε μια μπριζόλα του ενός κιλού με ένα βουνό πατάτες. Όλοι, όμως, μπορούμε πολύ εύκολα να το παρακάνουμε τσιμπολογώντας από ένα ταψί μακαρόνια ογκρατέν, μια πιατέλα με τυριά, το βαζάκι με τη μουστάρδα, ένα κομματάκι σαλάμι που έμεινε στο τραπέζι και το κουτάκι με τα σοκολατάκια για το τέλος. Το ένα πιάτο, όμως, δεν σημαίνει ότι πρέπει να προκαλεί κατάθλιψη – για παράδειγμα, μισό μπιφτέκι με σαλάτα από προχθές. Κάνει κακό στη διάθεση και δεν χορταίνει.

3. Ένα κόλπο για να διατηρείτε δυνάμεις αλλά και για να μην πεινάτε συνεχώς είναι να μάθετε να αξιοποιείτε τη δύναμη του κορεσμού που προσφέρουν τα διάφορα θρεπτικά υλικά: οι υδατάνθρακες δίνουν αίσθηση κορεσμού γρήγορα (μέσα σε είκοσι λεπτά), που όμως φεύγει εξίσου γρήγορα

(έπειτα από μιάμιση ώρα). Μια μπριζόλα δημιουργεί αργά την αίσθηση του κορεσμού (έπειτα από περίπου μιάμιση ώρα), αλλά μας προστατεύει περισσότερο από την πείνα (για τρεις με τέσσερις ώρες). Η δίαιτα του καουμπού, λοιπόν, δεν είναι λάθος ως ιδέα. Τα πάντα εξαρτώνται από την ποσότητα και την ποιότητα του κρέατος, από την αναλογία ανάμεσα στο κρέας και στις πατάτες και από το λάδι με το οποίο έχουν τηγανιστεί. Αλλά εσείς δεν έχετε και πολύ χρόνο για να τηγανίζετε. Ευτυχώς.

4. Γεμίστε (ή ακόμα καλύτερα ζητήστε από τον αξιαγάπητο σύντροφό σας να γεμίσει) το ψυγείο με φρούτα, λαχανικά και άπαχα γιαούρτια. Μπορείτε να κάνετε όσα μικρά υγιεινά γεύματα θέλετε γιατί έχετε μεγάλη ανάγκη από βιταμίνες. Να έχετε επίσης πρόχειρα αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια, μούσλι, τα οποία μπορείτε να τρώτε με γιαούρτι ή γάλα, μπάρες από αλεύρι ντίνκελ ή άλλα δημητριακά ολικής άλεσης. Αν το πρωινό, το δεκατιανό και το απογευματινό έχουν ως βάση τους αυτά τα τρόφιμα, θα σας δώσουν την ενέργεια των αθλητών. Το μόνο πρόβλημα είναι ότι δεν είστε πάντα σίγουρη αν είναι πρωί ή απόγευμα, αν έχετε ήδη φάει το κολατσιό σας ή δεν έχετε φάει για βράδυ....

5. Να αποφεύγετε όλες τις δύσπεπτες τροφές και να μην υπερβάλλετε με το αλκοόλ. Όπως είπαμε, πρέπει να είστε γεμάτη ενέργεια και διαύγεια.

6. Να προτιμάτε ωμά λαχανικά εποχής, γιατί περιέχουν περισσότερες βιταμίνες και μέταλλα. Και δεν θα χάνετε χρόνο να τα μαγειρέψετε! Να τρώτε άφθονα φρέσκα φρούτα, αλλά να θυμάστε ότι περιέχουν ζάχαρη, δεν είναι φτιαγμένα από σκέτο νερό, βιταμίνες και ίνες. Για να χορταίνετε χωρίς να καταναλώνετε υπερβολικά σάκχαρα, ένα μικρογεύμα πρέπει να έχει βάση τα φρέσκα φρούτα (ακόμα καλύτερα τα λαχανικά) και λίγα αποξηραμένα φρούτα, μια μπάρα ή κράκερ ολικής άλεσης.

7. Τα βαριά φαγητά και το αλκοόλ προκαλούν υπνηλία, η οποία θα μπορούσε να γίνει τεράστιο πρόβλημα αν το μωρό απαιτεί την προσοχή σας. Αντιθέτως, το νερό «λιπαίνει» τα γράναζια του εγκεφάλου. Έχει αποδειχθεί ότι βοηθά να σκεφτόμαστε καλύτερα και ωφελεί όσους πάσχουν από υπόταση.



Πού βρίσκονται τα θρεπτικά συστατικά;

- Ζυμαρικά, ψωμί, ρύζι, δημητριακά (καλαμπόκι, βρώμη, κριθάρι, νίνκελ) και πατάτες: περιέχουν υδατάνθρακες, βιταμίνη Β και πρωτεΐνες (αυτές οι πρωτεΐνες δεν επαρκούν και γι' αυτό οι χορτοφάγοι προσθέτουν στη διατροφή τους όσπρια κ.λπ.). Τα προϊόντα ολικής άλεσης είναι πλούσια σε ίνες.
- Όσπρια (φασόλια, ρεβίθια, αρακάς, φακές κ.λπ.): περιέχουν πρωτεΐνες, μέταλλα, άμυλο και ίνες.
- Κρέας, ψάρι και αυγά: περιέχουν μέταλλα και πρωτεΐνες εξαιρετικής ποιότητας. Αν δεν υπάρχουν ιδιαίτερα προβλήματα, μπορείτε να τρώτε δύο με τρία αυγά την εβδομάδα.
- Γάλα και γαλακτοκομικά (γιαούρτι, βούτυρο, τυριά): περιέχουν ασβέστιο, πρωτεΐνες εξαιρετικής ποιότητας και λιπαρά σε μικρότερη ή μεγαλύτερη ποσότητα.
- Φρούτα και λαχανικά: περιέχουν ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά, που ενισχύουν τον οργανισμό απέναντι στις ασθένειες και τη γήρανση.
- Λιπαρά: είναι αυτά που χρησιμοποιούμε ως άρτυμα (καλύτερα έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, ωμό), αλλά περιέχονται επίσης στα περισσότερα τρόφιμα, από το κρέας έως τα μπισκότα.



8. Να αποφεύγετε τον καφέ, ή τουλάχιστον την υπερβολική κατανάλωση καφέ (πολλά εξαρτώνται από τις συνήθειές σας), γιατί θα ήταν καλύτερα να συνηθίσετε να παίρνετε έναν υπνάκο όποτε σας το επιτρέπει το μικρό.

9. Να πίνετε κάποιο αφέψημα. Θα βρείτε όλων των ειδών τα αφεψήματα, για κάθε γούστο, τα οποία φτιάχνονται γρήγορα και είναι ιδανικά για μια νέα μαμά, γιατί της δίνουν την ψευδαίσθηση ότι κάνει διάλειμμα για καφέ ή τσάι και κάνουν καλό στον οργανισμό της (ζητήστε τη συμβουλή κάποιου ειδικού στα βότανα κυρίως αν θηλάζετε).

10. Για να ετοιμάσετε ένα αφέψημα ή ένα (υγιεινό) κολατσιό χρειάζεστε πέντε λεπτά. Αλλά, όπως είδαμε στο κεφάλαιο «Η ψυχική σας κατάσταση», είναι αυτά τα πέντε λεπτά μπορούν να αλλάξουν τον κόσμο. Τον δικό σας κόσμο.

Συμβουλές για μια καλά οργανωμένη μαμά

Και για το τέλος, λίγες συμβουλές από σούπερ οργανωμένες μαμάδες.

- Να ετοιμάζετε νωρίτερα το βραδινό σας ή τουλάχιστον τα απαραίτητα, ώστε να περιορίζετε στο ελάχιστο τη δουλειά στην κουζίνα το βράδυ, που κατά πάσα πιθανότητα θα είστε κατάκοπη.
- Όταν βρίσκετε τη θέληση και τη δύναμη να μαγειρέψετε κάτι πιο περίπλοκο (σούπα, ψητό, μακαρόνια ογκρατέν, λαχανικά, ζωμούς), να τα μαγειρεύετε σε μεγάλες ποσότητες και να τα βάζετε στην κατάψυξη. Ο χρόνος και ο κόπος για να φτιάξετε μια φασολάδα για δύο ή για δέκα είναι οι ίδιοι. Και γρήγορα θα ευλογείτε αυτό το υγιεινό κατεψυγμένο πιάτο!
- Να ζητάτε βοήθεια χωρίς ντροπή και χωρίς έλεος: δεν έχετε ιδέα πόσοι φίλοι, γείτονες, συγγενείς και γνωστοί νιώθουν ευτυχείς και χρήσιμοι να μαγειρεύουν για άλλους. Σε όποιον ανακοινώνει ότι θα έρθει επίσκεψη να λέτε: «Είμαστε γεμάτοι ρουχαλάκια και κουκλάκια, αν θέλεις πραγματικά να μου κάνεις ένα υπέροχο δώρο, γιατί δεν μου φτιάχνεις ένα ταψί παστίτσιο ή το περίφημο ψητό σου;».
- Σκεφτείτε κάποια μικρογεύματα που μπορείτε να τα τρώτε κρατώντας το μωρό αγκαλιά. Θηλάζει αργά, κλαίει, δεν κοιμάται... υπάρχουν δυστυχώς χίλιοι λόγοι για τους οποίους θα βρεθείτε με την αγκαλιά σας κατειλημμένη. Γι' αυτό να έχετε πάντα έτοιμα πλυμένα λαχανικά, κεφτεδάκια, κομματάκια τυρί μαζί με κομματάκια αχλάδι κ.λπ. Με δυο λόγια, επινοήστε μικρά μενού έκτακτης ανάγκης για να μην προστρέχετε στα μπισκότα όταν πεινάτε.

Αν θηλάζετε

Η «υγιεινή και ισορροπημένη» διατροφή είναι σημαντική όχι μόνο για εσάς αλλά και για το μωρό σας.

Παρακάτω ακολουθούν κάποιες σημαντικές συμβουλές.

- Είναι σημαντικό να πίνετε πολλά υγρά, κυρίως αν κάνει ζέστη – νερό,

αφεψήματα, χυμούς, αναψυκτικά χωρίς αλκοόλ και κατά προτίμηση χωρίς ανθρακικό.

- Δεν είναι αλήθεια ότι η μπίρα «κατεβάζει γάλα», δεν έχει καμία τέτοια ιδιότητα. Πέρα από το ότι ίσως σας φτιάχνει τη διάθεση και σας προσφέρει κάποια ευχαρίστηση. Καλύτερα να πίνετε μόνο μια μικρή μπίρα (ή μισό ποτήρι κρασί) με το γεύμα.
- Αν δεν μπορείτε να φάτε γαλακτοκομικά, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας γιατί πρέπει να προσθέσετε στη διατροφή σας ασβέστιο.
- Να αποφεύγετε τα light φαγητά, που συχνά είναι πλούσια σε συνθετικά σάκχαρα, τα οποία δημιουργούν ζυμώσεις και προκαλούν εντερικές διαταραχές σε εσάς και αέρια και κολικούς στο μωρό.
- Περιορίστε τον καφέ σε ένα-δυο φλιτζάνια την ημέρα. Προτιμήστε τσάι και καφέ χωρίς καφεΐνη.
- Κάποια φαγητά αλλάζουν τη γεύση από το γάλα, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να τα αποφεύγετε. Αντιθέτως, είναι ένας τρόπος για να μάθετε στο μικρό σας νέες γεύσεις.
- Απαγορεύονται τα ποτά με μεγάλη περιεκτικότητα σε αλκοόλ και το κάπνισμα (η νικοτίνη περνάει στο γάλα).

Πάντα σε φόρμα!

Μόνο μία στις χίλιες γυναίκες ξαναβρίσκουν τη γραμμή τους μόλις βγουν από την αίθουσα τοκετού και δύο στις χίλιες έπειτα από μία εβδομάδα – είναι θέμα γονιδίων. Δεν υπάρχει δίαιτα ούτε γυμναστική (πάντα εφόσον έχετε την όρεξη, τον χρόνο και τη δύναμη να τις ακολουθήσετε) που να μπορούν να σας ξαναχαρίσουν τη φόρμα σας γρήγορα. Είδατε σε ένα περιοδικό τη φωτογραφία κάποιας ηθοποιού του Χόλιγουντ που είναι αδύνατη σαν στέκα του μπιλιάρδου τρεις μήνες μετά τον τοκετό; Σβήστε αυτή την εικόνα από το μυαλό σας. Αυτή έχει στην υπηρεσία της σεφ, μασέρ και γυμναστή. Και κυρίως, ήταν και πριν από τον τοκετό σαν στέκα, και σίγουρα πέρασε την εγκυμοσύνη της υπολογίζοντας σχολαστικά τη δοσολογία όσων έτρωγε. Γιατί, όπως είναι φυσικό, πολλά εξαρτώνται από το τι έχει συμβεί στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ωστόσο, αν έχετε γεννήσει πια ή είστε στον έβδομο μήνα, υπομονή. Θα το σκεφτείτε στο επόμενο παιδί σας και, αντλώντας δύναμη από αυτήν εδώ την εμπειρία, θα αποφύγετε τα υπερβολικά κιλά και θα διατηρήσετε τον καλό μυϊκό τόνο σας.

Τις πρώτες ημέρες στο σπίτι, τόσο η κοιλιά όσο και η πλάτη σας μπορεί να σας πονάνε πολύ. Η δοκιμασία του τοκετού ενδεχομένως να προκαλέσει πόνους στη βάση της σπονδυλικής στήλης, προς το ιερό οστό, ή εκεί όπου ενώνονται τα οστά της λεκάνης (στην ηβική σύμφυση). Επιπλέον, η επισιοτομή, η καισαρική τομή και η «αποκατάσταση» της μήτρας προκαλούν επίσης δυσφορία.

Αφήστε τον χρόνο να κυλήσει

Αφήστε την πλάτη και τους κοιλιακούς σας στην ψυχία τους όσο περισσότερο μπορείτε. Υπάρχει περίπτωση, όταν είστε ξαπλωμένη και προσπαθείτε να σηκωθείτε, να πονάτε. Τότε, πρέπει να γυρίζετε στο πλάι, να κατεβάζετε τα πόδια στο πάτωμα και να σηκώνεστε βάζοντας δύναμη στα χέρια. Ή να ζητάτε από τον σύντροφό σας να σας βοηθήσει ανασπώνοντας την πλάτη σας. Ακόμα καλύτερα, να αφήνετε να σηκωθεί εκείνος αν κλαίει το μωρό μέσα στη νύχτα!

Αν βρεθείτε με μια απαίσια, χαλαρή κοιλιά που προεξέχει, κλειδώστε την ντουλάπα με τα ρούχα που φορούσατε πριν από την εγκυμοσύνη (θα πάθετε κατάθλιψη αν τα δοκιμάσετε) και κάντε λίγες ασκήσεις χαλάρωσης. Ο φυσιολογικός χρόνος για να αποκτήσετε πάλι τη γραμμή σας είναι οκτώ με δέκα μήνες. Για να δείτε αποτελέσματα στην κοιλιά σας, ακόμα και αν ακολουθείτε κάποια δίαιτα και κάνετε λίγη γυμναστική, χρειάζονται τρεις με πέντε μήνες. Οι μύες της κοιλιάς (και όχι μόνο αυτοί) έχουν υποστεί μεγάλη πίεση από την εγκυμοσύνη και χρειάζονται χρόνο για να επανέλθουν. Με το να προσπαθείτε να κάνετε ασκήσεις για να επανέλθετε συντομότερα, απλώς θα τους ασκήσετε ακόμα μεγαλύτερη πίεση. Να έχετε υπόψη ότι, για να υποστηρίξουν την κοιλιά σας, οι μύες αυτοί μπορεί ακόμα και να έχουν διπλασιάσει το αρχικό μήκος τους!

Έπειτα, ο τοκετός είναι μια σωματική δοκιμασία που χρειάζεται αποθεραπεία. Οι αθλητές αφιερώνουν χρόνο στην αποθεραπεία, δηλαδή το χαλάρισμα, ύστερα από κάθε τους προσπάθεια, κι εσείς μόλις τελειώσατε έναν αγώνα που είχε διάρκεια εννέα μηνών. Καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ο οργανισμός σας υποβλήθηκε σε σημαντικές αλλαγές, και ο τοκετός τον έθεσε σε σκληρή δοκιμασία. Επομένως, αξίζετε μια μεγάλης διάρκειας αποθεραπεία και όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ηρεμία.

Το σώμα έχει μια θαυμαστή ικανότητα να επιστρέψει στην προηγούμενη κατάστασή του. Αφήστε το να το κάνει. Τον πρώτο καιρό μετά τον τοκετό, το βάρος χάνεται αρκετά γρήγορα. Αν υποφέρατε από κατακράτηση υγρών

στη διάρκεια της κύησης, θα απαλλαγείτε γρήγορα από τα επιπλέον υγρά. Ωστόσο, λίγο μετά, η απώλεια βάρους θα σταματήσει ή θα επιβραδυνθεί σημαντικά.

Μέχρι να αποκτήσετε ξανά την υπέροχη γραμμή σας, μην παραμελείτε το ντύσιμό σας. Φορέστε άφοβα ρούχα που σας κάνουν να δείχνετε χαριτωμένα, χωρίς «να σας εκθέτουν» υπερβολικά: μη βιαστείτε να εγκαταλείψετε κάποια ρούχα εγκυμοσύνης (κυρίως των πρώτων μηνών!), συνηθισμένα ρούχα, απλώς είναι ψηλόμεσα. Ή τα παντελόνια με κορδόνια, τις ολόσωμες φόρμες κ.λπ. Οτιδήποτε σας στενεύει θα σας μαυρίζει την ψυχή.

Οι πρώτες ασκήσεις

Η ζωή της νέας μαμάς είναι πολύ κουραστική και ταυτόχρονα ανθυγιεινή. Θα περνάτε πολλές ώρες κλεισμένη στο σπίτι, κάνοντας «άρση βαρών» και κανενός είδους άσκηση που θα έδινε την ένταση και θα σας βοηθούσε να ξαναβρείτε τη φόρμα σας. Μόλις, λοιπόν, σας έρθει η όρεξη, να περπατάτε, να βγαίνετε έξω και παράλληλα να αρχίσετε κάποιες κατάλληλες ασκήσεις μέσα στο σπίτι, με στόχο περισσότερο την ευεξία, την ελαστικότητα και τη χαλάρωση και λιγότερο το μυϊκό σας σύστημα.

Μπορείτε να κάνετε λίγες ασκήσεις για τους κοιλιακούς, αλλά έχοντας υπόψη ότι έχει μεγαλύτερη σημασία η διάρκεια και όχι η ένταση της άσκησης (ο στόχος είναι να ενισχύσετε τον μυϊκό τόνο και όχι να φουσκώσετε τους μύς σας σαν να κάνατε μπόντι μπίλντινγκ!) και ότι στη διάρκεια της άσκησης είναι απαραίτητο να προστατεύετε την πλάτη σας, που έχει ήδη υποστεί και θα συνεχίσει να υφίσταται μεγάλη πίεση. Αποφύγετε να κάνετε μόνη σας ασκήσεις για τους κοιλιακούς, γιατί μπορεί να προκαλέσετε μεγάλη ζημιά στη σπονδυλική σας στήλη.

Καλύτερα να έχετε την καθοδήγηση ενός ειδικού, σε ένα καλό γυμναστήριο. Αλλά και πάλι, θα μάθετε να καταλαβαίνετε και μόνη σας πότε μια άσκηση μπορεί να προκαλέσει ζημιά στην πλάτη. Δεν είναι δύσκολο να

νιώσετε αν γυμνάζονται μόνο οι κοιλιακοί ή δοκιμάζεται σκληρά όλη η σπονδυλική σας στήλη.

Προσπαθήστε, για παράδειγμα, να δείτε τη διαφορά ανάμεσα σε μια λάθος άσκηση, όπως να προσπαθήσετε να ανασπώσετε τεντωμένα τα πόδια, και σε μια πιο ανώδυνη: ξαπλωμένες, με τα γόνατα λυγισμένα και τις πατούσες στο πάτωμα, ανασπώστε ελαφρώς τους ώμους κρατώντας τα χέρια μπλεγμένα πίσω από το κεφάλι σας. Αρκεί να καταφέρετε να ανασπώσετε ελαφρώς τις ωμοπλάτες. Εστιαστείτε σε αυτό που συμβαίνει στο επίπεδο των κοιλιακών και στο κάτω μέρος της πλάτης. Νιώσατε τη διαφορά ανάμεσα στις δύο ασκήσεις;

Σκεφτείτε επίσης τι «έχει περάσει» το σώμα σας τους τελευταίους εννέα μήνες και τι κάνατε προηγουμένως για να το φροντίσετε. Δεν μπορείτε να του ζητάτε πολλά αν πριν από την εγκυμοσύνη κάνατε λίγα πράγματα γι' αυτό. Ασφαλώς, τα επιπλέον κιλά είναι εξαιρετικό κίνητρο για να ξαναβρεθείτε σε φόρμα, αλλά να το κάνετε σιγά σιγά και με σωστή καθοδήγηση. Αν η γυμνάστρια, αδύνατη και μυώδης σαν τον Σβαρτσενέγκερ, σας κοιτάζει με φρίκη και υπόσχεται να σας «σμιλέψει» μέσα σε έναν μήνα, φύγετε τρέχοντας! Αν μάλιστα προσθέσει ότι πρέπει να καταβάλετε σκληρή προσπάθεια, μην περιμένετε ούτε καν να τελειώσει τη φράση της για να βρείτε την πόρτα της εξόδου!

Απαγορεύεται να σπκώνετε βάρη. Ναι στη γιόγκα, την κολύμβηση, τις ήπιες ασκήσεις και τους χαλαρούς περιπάτους, με ή χωρίς το καροτσάκι με το μωρό.

Μικρές, χρήσιμες ασκήσεις στο σπίτι

Δεν θα έχετε και πολύ ελεύθερο χρόνο. Στην πραγματικότητα, δεν θα έχετε καθόλου. Αλλά είναι απαραίτητο να ξεκλέβετε λίγα λεπτά για να ξαναβρείτε τη φόρμα σας και την ευεξία σας. Μιλήσαμε ήδη για αυτά στο αντίστοιχο κεφάλαιο, κυρίως για την ψυχολογική διάθεση της νέας μητέρας.

Το βασικό σας μέλημα, τους επόμενους μήνες, θα είναι να μεγαλώσετε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο το μωρό σας. Πώς θα μπορέσετε να το κάνετε, αν είστε κουρασμένη και εκνευρισμένη, αν έχετε ενοχλήσεις ή ταλαιπωρείστε από κάποιον πόνο;

Επομένως, για το δικό σας αλλά και για το δικό του καλό, ας δούμε μερικές εύκολες ασκήσεις για τη «συντήρηση ρουτίνας» της πλάτης, των ώμων και των χεριών σας, που είναι τα μέρη του σώματος που δοκιμάζονται σκληρότερα, όταν έχετε μικρό παιδί.

Για κάποια «έκτακτη ανάγκη», που ευχόμαστε να μην προκύψει, καλό θα ήταν να απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό που διαθέτει δίπλωμα, κοινή λογική και εμπειρία: έναν φυσίατρο ή έναν φυσιοθεραπευτή.

Το λουμπάγκο είναι κάτι που μπορεί να αντιμετωπιστεί και με καθημερινές παυσίπονες ενέσεις, αλλά, όταν περάσει ο πόνος, το πρόβλημα που το προκάλεσε παραμένει. Και η κακή αυτή εμπειρία μπορεί να επανεμφανιστεί οποιαδήποτε στιγμή, εκεί που δεν το περιμένετε.

Επομένως, αν έχετε έναν οξύ ή επίμονο πόνο στη σπονδυλική στήλη, μια

ενόχληση στην πλάτη, στον αυχένα, στα χέρια, με δυο λόγια κάποιο πρόβλημα που έχει να κάνει με τους μυς, τις αρθρώσεις, τους τένοντες, τη σπονδυλική στήλη, τότε απευθυνθείτε σε ειδικό. Όχι μόνο για να λύσετε το πρόβλημα που προκύπτει από το σύμπτωμα, αλλά και για να διαγνώσει τι δεν πάει καλά και να σας δώσει οδηγίες για το πώς θα το θεραπεύσετε. Δουλειά ενός καλού φυσιοθεραπευτή, πέρα από το να σας ανακουφίσει γρήγορα, είναι να σας διδάξει στάσεις, γυμναστικές ασκήσεις και ό,τι άλλο χρειάζεται για να τον επισκέπτεστε όσο το δυνατόν πιο σπάνια.

Ευεξία και χαλάρωση

Τι συμβαίνει με τη σπονδυλική στήλη σας; Κατά πάσα πιθανότητα, τίποτα το σοβαρό αν ως τώρα δεν είχατε πρόβλημα και κυρίως αν δεν υποφέρατε στη διάρκεια της εγκυμοσύνης (περίοδο ιδιαίτερα επιβαρυντική για τη σπονδυλική σας στήλη).

Κατά τους πρώτους μήνες μετά τη γέννηση του μωρού σας, όμως, μπορεί να καταβάλλετε μεγάλη προσπάθεια ή να κάνετε εσφαλμένες κινήσεις, να στέκεστε με επιβλαβείς τρόπους και να συσσωρεύετε στρες και κούραση που εύκολα αντανakλώνται στο μυοσκελετικό σύστημα. Ποιος δεν έχει υποφέρει από πόνους στην πλάτη λόγω κούρασης ή από κάποιον πόνο στον αυχένα ή στους ώμους που να οφείλεται σε ένταση;

Για τον λόγο αυτόν, οι ασκήσεις που σας προτείνουμε δεν βοηθούν μόνο στην καλή κατάσταση της σπονδυλικής στήλης, αλλά και στη χαλάρωση. Απευθύνονται στις νέες μητέρες, που έχουν ελάχιστο χρόνο. Άρα δεν υπάρχουν δικαιολογίες: ασχοληθείτε με την υγεία σας και κάνετε τουλάχιστον μία άσκηση τη φορά.

Αν έχετε μισή ώρα ελεύθερη, πραγματικά ελεύθερη (και δεν σκοπεύετε να την περάσετε με το ένα αυτί τεντωμένο προς την κούνια και το ένα μάτι στην κουζίνα), αρκεί να κάνετε τις ασκήσεις που σας προτείνουμε δυο-τρεις φορές την εβδομάδα. Αν έχετε στη διάθεσή σας μόνο πέντε-δέκα λεπτά,

να κάνετε μία ή δύο ασκήσεις κάθε ημέρα. Δοκιμάστε τες εκ περιτροπής και κρατήστε αυτές που σας φαίνονται καταλληλότερες για τη δική σας σπονδυλική στήλη (ή τους ώμους ή τον αυχένα, ή τέλος πάντων την περιοχή που υποφέρει), που σας κάνουν να νιώθετε καλύτερα και λύνουν πιο αποτελεσματικά τις εντάσεις.

Δεν πρόκειται για γυμναστική ενδυνάμωσης των μυών ή αδυνατίσματος. Δεν απαιτείται καμία προσπάθεια (δεν είναι η στιγμή κατάλληλη για κάτι τέτοιο!), αλλά μόνο λίγη συγκέντρωση ώστε να εκτελείτε τις κινήσεις σωστά.

Ήπια και αργά, αργά και ήπια

Μη βιάζεστε και μην κάνετε απότομες κινήσεις. Πολλές από τις ασκήσεις που προτείνουμε είναι στρέτσιγγκ, δηλαδή βοηθούν στην επιμήκυνση των μυών. Πρέπει να νιώθετε μόνο ένα ελαφρύ ή μέτριο τέντωμα. Τίποτα παραπάνω. Όταν σας ζητείται να διατηρήσετε το τέντωμα για λίγη ώρα, να το κάνετε με μια ήπια κίνηση, με ένταση παρόμοια με αυτήν που νιώθετε ενώ τεντώνεστε όταν ξυπνάτε. Να τεντώνεστε τόσο όσο χρειάζεται για να επιμηκύνετε τον μυ (χωρίς να νιώθετε ενόχληση, και κυρίως πόνο) να μένετε σε αυτήν τη θέση και επαναλάβετε το τέντωμα χωρίς το σώμα σας να ταλαντεύεται ή «να αναπηδά». Ακριβώς όπως κάνετε όταν τεντώνεστε στο κρεβάτι επιμηκύνοντας χέρια και πόδια. Να αναπνέετε αργά, χαλαρά. Αν νιώσετε ότι μπορείτε να τεντωθείτε λιγάκι παραπάνω, να το κάνετε στη φάση της εκπνοής, όταν βγάζετε τον αέρα.

Αργές και ήπιες κινήσεις ακόμα και στο τέλος της άσκησης, όταν μειώνεται η ένταση και επιστρέφετε στην αρχική θέση.

Μη βάζετε κανενός είδους στόχο – ούτε για τον αριθμό των ασκήσεων ούτε για την έκταση του τεντώματος ή την «τελειότητα» της στάσης σας. Μην ανησυχείτε αν δεν καταφέρνετε κάποια άσκηση ή αν δεν σας προσφέρει άμεσα ανακούφιση. Δεν είμαστε μηχανές. Η καθεμία από εμάς έχει τους δικούς της ρυθμούς, τη δική της σωματοδομή, και, για να αντλούμε το μεγάλυ-

τερο δυνατό όφελος, πρέπει να προσαρμόζουμε αυτό το μικρό πρόγραμμα ασκήσεων στις δικές μας ανάγκες. Ημέρα με την ημέρα θα καταλαβαίνετε, για παράδειγμα, ότι μια ελάχιστη αλλαγή στη θέση σας «βελτιώνει» την άσκηση ή σας επιτρέπει να αντιληφθείτε με μεγαλύτερη ακρίβεια πού εντοπίζεται η ένταση, να καταλάβετε πώς χαλαρώνει βαθιά ένας μυς ή αν υπάρχει κάτι παράξενο στην κίνηση ενός ώμου. Δεν υπάρχει καμία βιασύνη.

Προϋποθέσεις για τις ασκήσεις

Λίγες μικρές, απαραίτητες προϋποθέσεις. Να αποφεύγετε την άσκηση με γεμάτο στομάχι, ακόμα κι αν έχετε φάει βιαστικά μισό σάντουιτς ή δυο μπισκότα. Στη διάρκεια της πέψης είναι καλύτερα να αφήνετε ήσυχα τα «ειδικά» όργανα και να αποφεύγετε τις παράξενες στάσεις του σώματος.

Ακόμα κι αν το σπίτι σας είναι μικρό, βρείτε την πιο ευρύχωρη ή τη λιγότερο φορτωμένη γωνιά. Μετακινήστε δύο καρέκλες ή μια πολυθρόνα, αν χρειάζεται, για να μη βρεθείτε από τεμπελιά να κάνετε την άσκηση με το ένα πόδι στραβό, το κεφάλι πάνω στο ψυγείο, το ένα χέρι κάτω από τον καναπέ. Αν πράγματι δεν έχετε χώρο, προτιμήστε το διπλό κρεβάτι, αρκεί να έχει σκληρό στρώμα.

Να φοράτε άνετα ρούχα – αν και αυτή η συμβουλή είναι μάλλον περιττή για μια νέα μαμά που περνάει το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας με την πιτzáμα ή μια φόρμα.

Προσπαθήστε να είστε χαλαρή. Σε όλες τις ασκήσεις που σας προτείνουμε είναι σημαντικό να έχετε επίγνωση αυτού που συμβαίνει στο σώμα σας, να αντιλαμβάνεστε ακόμα και την πιο μικρή κίνηση, «να απομονώνετε» τον μυ που εκτελεί την κίνηση από το υπόλοιπο σώμα, το οποίο πρέπει να παραμένει χαλαρό. Αν κάνετε κινήσεις χωρίς να συνειδητοποιείτε αυτό που κάνετε, οι ασκήσεις θα σας φανούν άχρηστες (και θα είναι!) γιατί απαιτούν ελάχιστη προσπάθεια.

Η αναπνοή

Το πρώτο βήμα για να αποφύγετε τη βιασύνη και να κατανικήσετε το στρες είναι να αναπνέετε φυσιολογικά στη διάρκεια των ασκήσεων. Τι σημαίνει αυτό; Τις στιγμές του άγχους, της ταραχής και του εκνευρισμού (και όχι μόνο όταν καταβάλλουμε σωματική προσπάθεια) έχουμε την τάση να αναπνέουμε γρήγορα και «κοφτά», εντείνοντας το στρες. Επομένως, έστω αυτά τα ελάχιστα λεπτά που αφιερώνετε στον εαυτό σας, να σκέφτεστε πώς αναπνέετε.

Να ξαπλώνετε, να κλείνετε τα μάτια, να αναπνέετε για λίγο ήρεμα. Φροντίστε να έχετε και ένα ρολόι ή χρονόμετρο που μετράει τα δευτερόλεπτα ώστε να μετράτε τον ρυθμό της αναπνοής σας, η οποία περιλαμβάνει δύο φάσεις: της εισπνοής και της εκπνοής. Πρέπει να μετράτε 12-16 αναπνοές το λεπτό. Αν είναι περισσότερες (και δεν υπάρχουν προβλήματα υγείας που να το δικαιολογούν), καλό θα ήταν, πριν αρχίσετε τις ασκήσεις, να αφιερώνετε λίγα λεπτά παραπάνω στη χαλάρωση. Ή, αντί να κάνετε τις ασκήσεις, να εμβαθύνετε στην κατάσταση της χαλάρωσης ακούγοντας, γιατί όχι, και κάποια από τις μουσικούλες που βάζετε για να αποκοιμηθεί το μωρό σας. Έπειτα από κάποιες ημέρες, αφού έχετε καταφέρει να φτάσετε σε ένα καλό επίπεδο χαλάρωσης, αρχίστε και τη γυμναστική. Είπαμε, μη βιάζεστε.

Υπάρχει ένας τρόπος αναπνοής που συχνά ξεχνάμε και ο οποίος μας βοηθά σημαντικά να συνειδητοποιήσουμε τον τρόπο που εισπνέουμε και εκπνέουμε τον αέρα. Πρόκειται για τη διαφραγματική αναπνοή, δηλαδή την αναπνοή «από την κοιλιά». Όταν είμαστε βρέφη, αναπνέουμε όλοι με αυτόν τον τρόπο. Στη συνέχεια, σχεδόν την ξεχνάμε. Κι όμως, έτσι οξυγονώνονται πληρέστερα οι πνεύμονες, και αυτό μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε την κούραση και να χαλαρώσουμε την ένταση.

Συχνά, η διαφραγματική αναπνοή διδάσκεται στα μαθήματα τοκετού, αλλά, ακόμα κι αν δεν τη γνωρίζετε, είναι πολύ εύκολη: αρκεί να βεβαιώνετε ότι η κοιλιά σας ανεβοκατεβαίνει όταν αναπνέετε. Προσπαθήστε να το κάνετε ενώ είστε ξαπλωμένη, με τα πόδια ελαφρώς λυγισμένα. Ακουμπήστε

τα χέρια πάνω στην κοιλιά και ελέγξτε αν φουσκώνει ενώ εισπνέετε αργά και ξεφουσκώνει όταν εκπνέετε αργά, με το στόμα μισάνοιχτο. Όταν το μάθετε, θα αντιλαμβάνεστε την κίνηση της κοιλιάς ακόμα και στα πόδια (σε αυτήν τη στάση γίνετε λίγο λιγότερο αισθητή).

Να κάνετε λίγες διαφραγματικές αναπνοές τη φορά, πριν αρχίσετε το πρόγραμμα της γυμναστικής σας. Να μάθετε σταδιακά να το κάνετε, μέχρι να φτάσετε στις 10 αναπνοές το πολύ. Αν υπερβάλλετε, θα ζαλιστείτε, γιατί, όπως είπαμε, φτάνει στους πνεύμονες μεγάλη ποσότητα οξυγόνου.

Όταν αρχίσετε τις ασκήσεις, να αναπνέετε αργά αλλά φυσιολογικά, χωρίς να σκέφτεστε πού θα καταλήξει ο αέρας.

«Αχ, η μέση μου!»

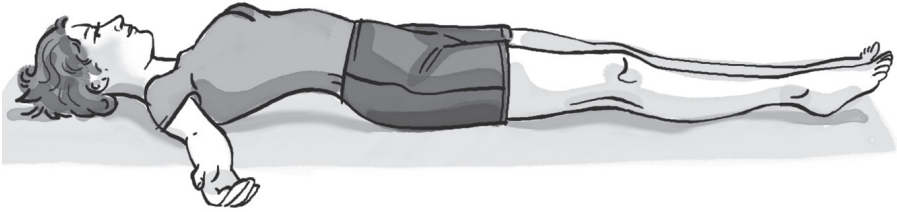
Σε μεγάλο βαθμό, οι πόνοι της πλάτης εντοπίζονται στην οσφυϊκή περιοχή, το τελευταίο τμήμα της σπονδυλικής στήλης, εκεί όπου σχηματίζεται μια φυσιολογική καμπύλη που ονομάζεται λόρδωση της οσφυϊκής μοίρας. Αυτή η καμπύλη εντείνεται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, όταν μεγαλώνει η κοιλιά, και που αν εξαφανιστεί ή αν, αντίθετα, αυξηθεί υπερβολικά, δημιουργεί πρόβλημα. Είναι επίσης η περιοχή που δέχεται τις μεγαλύτερες πιέσεις. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσετε την κατάσταση σε αυτό το τμήμα της σπονδυλικής στήλης, γιατί έτσι θα καταλάβετε τις εσφαλμένες στάσεις του σώματος που ενδεχομένως παίρνετε και θα εντοπίσετε τις περιοχές που έχουν υποστεί ακαμψία και σας προκαλούν πόνο.

Άσκηση 1

Ξαπλωμένη, με τα χέρια ανοιχτά και τις παλάμες προς τα επάνω, επικεντρωθείτε στην οσφυϊκή περιοχή: μεγάλο μέρος αυτής της περιοχής κανονικά πρέπει να είναι ανασκηκωμένο από το πάτωμα (εικόνα 1α).

Λυγίστε τα πόδια και παρατηρήστε αυτό που συμβαίνει: η πλάτη σας κολλάει στο πάτωμα (εικόνα 1β).

Εικόνα 1α



Εικόνα 1β



Μείνετε σε αυτήν τη θέση και προσπαθήστε να τεντώσετε τα χέρια προς τα πάνω: η λόρδωση γίνεται και πάλι έντονη.

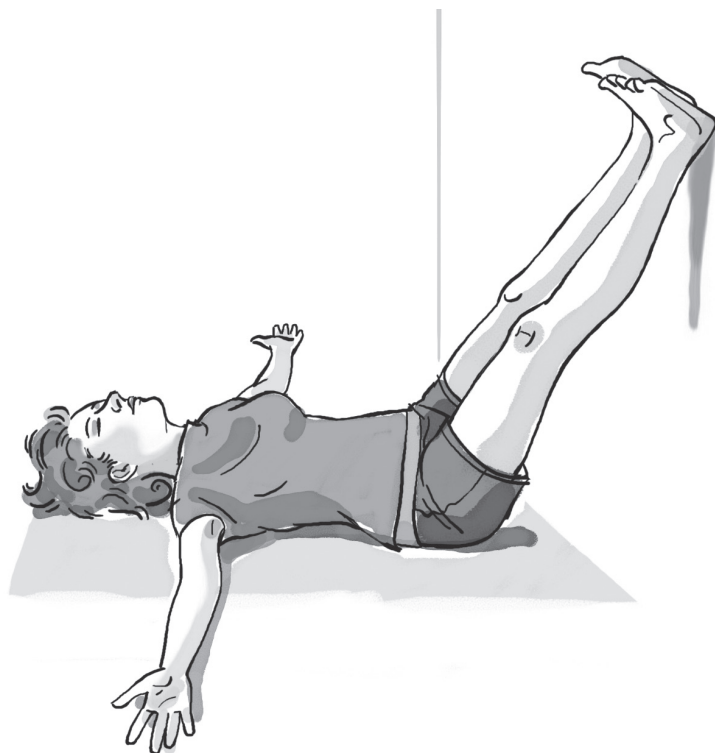
Επαναλάβετε ήρεμα μέχρις ότου δεν μπορείτε πια να αντιληφθείτε τις διαφορές, δηλαδή τι συμβαίνει στη σπονδυλική σας στήλη στις τρεις διαφορετικές θέσεις. Η άσκηση αυτή σας βοηθά να συνειδητοποιήσετε την κατάσταση της οσφυϊκής περιοχής, επομένως δεν χρειάζεται να την επαναλαμβάνετε πάντα όταν εκτελείτε το καθημερινό ή εβδομαδιαίο πρόγραμμα γυμναστικής. Μπορείτε να την κάνετε όταν νιώθετε πόνο ή ακαμψία γιατί θα σας βοηθήσει πολύ να καταλάβετε αν κάποια ενόχληση ή αίσθηση «μπλοκαρίσματος» ξεκινάει από αυτή την περιοχή.

Άσκηση 2

Ξαπλώστε με τη λεκάνη όσο το δυνατόν πιο κοντά σε έναν τοίχο, με τα πόδια καλά τεντωμένα και τις φτέρνες να ακουμπούν στον τοίχο. Η πλάτη

πρέπει να είναι κολλημένη στο πάτωμα, χωρίς να κυρτώνει (αυτό το μάθατε στην πρώτη άσκηση). Αν έχει την τάση να ανασπώνεται, απομακρύνετε λίγο τη λεκάνη σας από τον τοίχο. Βρείτε μια άνετη θέση που δεν προκαλεί εντάσεις στους μυς των ποδιών και που σας επιτρέπει να κρατάτε την πλάτη κολλημένη στο πάτωμα.

Με τα χέρια χαλαρά κατά μήκος του σώματος (με τις παλάμες προς τα επάνω) και κοντά στα πλευρά σας, αναπνέετε αργά, συνειδητοποιώντας τις εντάσεις που ίσως υπάρχουν – κανονικά δεν πρέπει να υπάρχουν. Έπειτα από λίγες αναπνοές (όσες θέλετε – αυτή η άσκηση είναι για χαλάρωση), φέρτε τα χέρια προς τα επάνω, φτάνοντας στη θέση που φαίνεται στην εικόνα 2. Αναπνέετε αργά. Προσπαθήστε να φτάσετε πιο ψηλά τα χέρια σας κάνοντας μικρές κινήσεις. Σταματήστε και κατεβάστε πάλι τα χέρια

*Εικόνα 2*

σας χαμηλά, όταν αρχίσει η πλάτη να καμπυλώνει ή οι ώμοι να ανασκώ-
νονται. Με τον καιρό, θα δείτε ότι θα καταφέρνετε να κρατάτε την πλάτη,
τους ώμους και τα χέρια χαλαρά ακόμα κι όταν τα μπράτσα σας ανεβαί-
νουν ψηλά, κοντά στα αυτιά. Αλλά θα χρειαστεί επιμονή και υπομονή.
Σε κάθε περίπτωση, είναι μια άσκηση πολύτιμη ακόμα κι αν, στην αρχή,
γίνεται με τη λεκάνη μακριά από τον τοίχο και τα χέρια χαμηλά.

Άσκηση 3

Καθίστε με τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά και τη λεκάνη όσο το δυνατόν πιο
κοντά στο τοίχο. Και σε αυτή την περίπτωση, όλη η σπονδυλική στήλη, οι
ώμοι και το κεφάλι πρέπει να ακουμπούν καλά στον τοίχο, χωρίς να κυρτώ-
νουν. Αν έχετε την τάση να κυρτώνετε, απομακρύνετε λίγο τη λεκάνη από
τον τοίχο.



Εικόνα 3

Αναπνέετε φυσιολογικά απολαμβάνοντας την αίσθηση της χαλάρωσης και επιμηκύνετε τη σπονδυλική στήλη από το κεφάλι έως τον κόκκυγα. Μείνετε σε αυτήν τη θέση για περίπου δέκα αναπνοές.

Αν σας ευχαριστεί, μπορείτε να επαναλάβετε την άσκηση δυο-τρεις φορές.

Άσκηση 4

Ας εστιάσουμε τώρα στη λεκάνη, γιατί είναι ένας «κόμβος» ζωτικής σημασίας. Η σπονδυλική στήλη ακουμπάει στη λεκάνη, και από τη θέση της εξαρτώνται η στάση και η ισορροπία της σπονδυλικής μας στήλης. Επιπλέον, η καλή κινητικότητα τόσο της οσφυϊκής περιοχής όσο και της λεκάνης είναι απαραίτητη για τη γενικότερη ευεξία μας.

Άγχος και στρες προκαλούν μπλοκάρισμα στο διάφραγμα και μια συνεχή ένταση των κοιλιακών μυών. Το αποτέλεσμα είναι να προκαλείται ακαμψία στη λεκάνη και στη σπονδυλική στήλη. Έτσι ξεκινά μια αλυσίδα πόνων! Για τον λόγο αυτόν, τα πρώτα βήματα του δικού μας μικρού προγράμματος γυμναστικής αφορούν την αναπνοή, την οσφυϊκή περιοχή και τώρα τη λεκάνη, τα κρίσιμα σημεία για τη «συντήρηση» της πλάτης.

Για να συνειδητοποιήσετε αυτή την κίνηση της λεκάνης, συγκεντρωθείτε στην περιοχή του σώματος ανάμεσα στην ήβη και στο ιερό οστό.

Ξαπλώστε με τα πόδια λυγισμένα και λίγο ανοιχτά, τα χέρια τεντωμένα, με



Εικόνα 4α



Εικόνα 4β

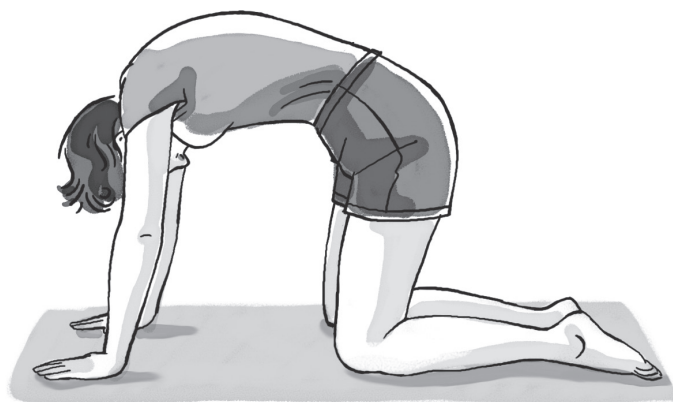
τις παλάμες προς τα επάνω. Με δυο λόγια, μείνετε σε απόλυτη χαλάρωση, γιατί πρέπει να σκέφτεστε μόνο αυτό που συμβαίνει στη λεκάνη σας. Προσπαθήστε τώρα να κυλίσετε εμπρος-πίσω τη λεκάνη σας. Να κυλίσετε, όχι να ανασπώσετε!

Όταν ασκείτε πίεση στο ιερό οστό, η λεκάνη μετακινείται προς τα εμπρός και θα νιώσετε να σχηματίζεται η περίφημη πια οσφυϊκή λόρδωση (εικόνα 4α). Όταν σπρώχνετε προς τα επάνω, σαν να θέλατε να ανασπώσετε την ήβη, αλλά μένοντας καλά κολλημένη στο πάτωμα, η λεκάνη μετακινείται προς τα πίσω και η λόρδωση αρχίζει να υποχωρεί (εικόνα 4β). Επαναλάβετε ήρεμα την άσκηση μέχρις ότου δεν αντιλαμβάνεστε πια την κίνηση της λεκάνης.

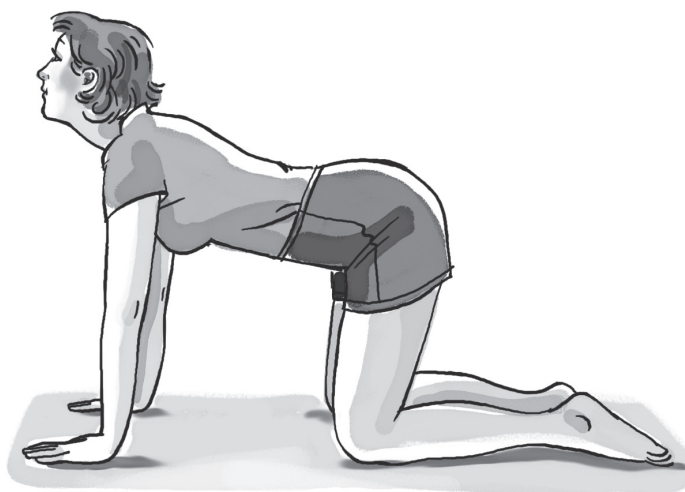
Και αυτή η άσκηση, όπως και η άσκηση 1, σας βοηθά να έχετε επίγνωση ενός μέρους του σώματός σας, για αυτό δεν είναι απαραίτητο να την επαναλαμβάνετε σε καθημερινή ή εβδομαδιαία βάση. Μπορείτε, όμως, να την κάνετε όποτε νιώθετε πόνο ή ακαμψία.

Άσκηση 5

Γονατίστε «στα τέσσερα» με το βάρος του σώματος καλά κατανομημένο στα τέσσερα σημεία στήριξής σας, με τα πόδια λίγο ανοιχτά για να έχετε καλύτερη ισορροπία, τα χέρια ανοιγμένα σε πλάτος ίσο με το άνοιγμα των ώμων και σε απόσταση από τα γόνατα ίση με το μήκος του κορμού σας.



Εικόνα 5α



Εικόνα 5β

Κυρτώστε την πλάτη, αργά, αφήνοντας το κεφάλι να πέσει προς τα κάτω, χαλαρό (εικόνα 5α). Στη συνέχεια, καμπυλώστε την πλάτη προς την αντίθετη κατεύθυνση, εστιάζοντας και στην κίνηση της λεκάνης που, τώρα, πηγαίνει προς τα μπροστά. Ανασηκώστε το κεφάλι, προσέχοντας ο λαιμός σας να μη λυγίσει προς τα πίσω (εικόνα 5β).

Επαναλάβετε το πολύ δέκα φορές, εισπνέοντας ενώ κυρτώνετε την πλάτη και εκπνέοντας ενώ καμπυλώνετε.

Είναι μια άσκηση πολύ χρήσιμη που θα σας βοηθήσει να λύσετε τις μυϊκές εντάσεις, να κινητοποιήσετε τη λεκάνη και την οσφυϊκή μοίρα και να βελτιώσετε την ευελιξία αυτής της περιοχής του σώματός σας.

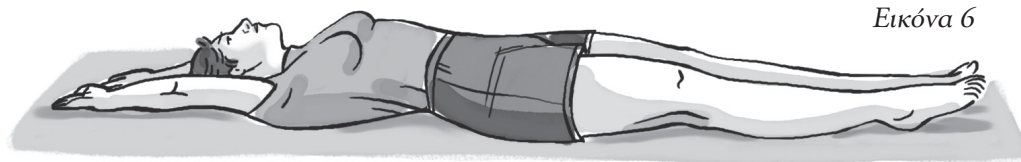
«Αχ, οι ώμοι μου!»

Μπορεί να νιώθετε ενόχληση, κούραση ή ακόμα και πόνο εξαιτίας της έντασης και της κόπωσης των μυών από την «άρση βαρών». Μπορεί για την ώρα το πολύτιμο μωρό σας να είναι ελαφρύ, αλλά είναι ικανό να σας προκαλέσει πρόβλημα. Επιπλέον, τον πρώτο καιρό δεν έχετε και μεγάλη σιγουριά για τον τρόπο που το κρατάτε, και έτσι είστε συνεχώς σε ένταση και παίρνετε περίεργες στάσεις.

Για να ανακουφίσετε τους ώμους σας που πονάνε, αρκεί οποιαδήποτε «κινητοποιήσή» τους: όπως όλες οι αρθρώσεις (και όπως οι μεντεσέδες μιας πόρτας), οι ώμοι πρέπει να κινούνται για να είναι καλά. Ακόμα κι όταν είναι κουρασμένοι.

Όρθια, με τους ώμους όσο το δυνατόν πιο χαλαρούς και τα χέρια χαλαρά κατά μήκος του σώματος, κάνετε αργές περιστροφικές κινήσεις των ώμων. Κάνετε εναλλάξ περιστροφές προς τα εμπρός και προς τα πίσω.

Μια άλλη χρήσιμη άσκηση για να «λύνεται» η ένταση είναι η εξής: όρθια, σκύψτε προς τα εμπρός λυγίζοντας τον κορμό σας, με τα πόδια τεντωμένα, αλλά όχι άκαμπτα, και λίγο ανοιχτά, και αφήστε το κεφάλι και τα χέρια να πέσουν προς τα κάτω. Ταλαντευτείτε απαλά και αργά δεξιά και αριστερά, σαν τα χέρια σας να ήταν άψυχα. Μην κάνετε καμία προσπάθεια και μη δοκιμάσετε να κάνετε επικύψεις, απλώς χαλαρώστε τους ώμους και τα χέρια. Να θυμάστε ότι αυτή η άσκηση είναι πολύτιμη γενικότερα για ένα διάλειμμα ευεξίας όταν κάνετε δραστηριότητες που κουράζουν τους ώμους και τα χέρια, π.χ. κάθεστε στον υπολογιστή, σιδερώνετε, οδηγείτε, κ.λπ.



Εικόνα 6

Και τώρα μερικές ασκήσεις χρήσιμες για να φύγει η ένταση από τους ώμους και την πλάτη.

Άσκηση 6

Ξαπλωμένη και όσο το δυνατόν πιο χαλαρή, τεντώστε προς τα επάνω τα χέρια απομακρύνοντάς τα όσο περισσότερο μπορείτε από το κεφάλι (όπως όταν τεντώνεστε στο κρεβάτι), και τα πόδια προς τα κάτω, επιμηκύνοντας τις μύτες των δαχτύλων. Προσπαθήστε να κρατάτε την πλάτη σε όλο της το μήκος ακουμπισμένη στο πάτωμα, εστιάζοντας μόνο στην κίνηση των άκρων. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 4-5 αναπνοές και, αν θέλετε, επαναλάβετε την άσκηση 2-3 φορές.



Εικόνα 7

Άσκηση 7

Ξαπλωμένη, με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια λίγο ανοιχτά, τεντώστε το ένα χέρι προς τα πάνω και το άλλο προς τα κάτω, φροντίζοντας η πλάτη



Εικόνα 8

σας να ακουμπάει καλά στο πάτωμα. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 4-5 αναπνοές, αλλάξτε θέση στα χέρια και επαναλάβετε. Μπορείτε να επαναλάβετε την άσκηση 2-3 φορές ή να μείνετε περισσότερη ώρα στη θέση αυτή, αν δεν νιώθετε πόνο και δεν κυρτώνετε την πλάτη.

Άσκηση 8

Ξαπλωμένη, με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια λίγο ανοιχτά, μπλέξτε τα χέρια πίσω στον αυχένα και ανασπώστε το κεφάλι φέρνοντας το πιγούνι προς το στήρνο. Προσοχή, αυτή η άσκηση δεν είναι για κοιλιακούς! Οι ωμοπλάτες πρέπει να μένουν κολλημένες στο πάτωμα και να λυγίζει μόνο ο αυχένας με τη βοήθεια των χεριών. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 4-5 αναπνοές, λυγίζοντας όσο περισσότερο μπορείτε τον λαιμό στη φάση της εκπνοής. Επαναλάβετε, αν θέλετε, μέχρι 3 φορές.



Εικόνα 9



Πώς κρατάτε αγκαλιά το μωρό

Να προσέχετε κυρίως την πλάτη σας. Θα χρειαστεί να κρατάτε αγκαλιά το μωρό που, νεογέννητο, ζυγίζει τουλάχιστον δύο με τρία κιλά και μεγαλώνει αστραπιαία. Συμβουλή: όποτε μπορείτε, να το κρατάτε αγκαλιά καθιστή. Και όταν είστε όρθια, να αλλάζετε χέρι όποτε το θυμάστε. Μόλις εσείς αποκτήσετε αρκετή αυτοπεποίθηση κι εκείνο μεγαλώσει λίγο, να μάθετε να το ακουμπάτε «καβάλα» στο πλευρό σας, έτσι ώστε το βάρος να πέφτει στη λεκάνη και στα πόδια και όχι στη σπονδυλική στήλη. Να θυμάστε να αλλάζετε συχνά πλευρό.

Όταν το σηκώνετε από τον καναπέ, από μια χαμηλή κούνια ή (αργότερα) από το πάτωμα, προσπαθήστε να λυγίζετε τα γόνατα και όχι την πλάτη. Θα σας γίνει μια καλή συνήθεια που δεν θα χάσετε ποτέ, ακόμα και για να σηκώνετε μια εξάδα νερό ή τις γλάστρες στο μπαλκόνι.

Ο χτύπος της καρδιάς της μαμάς έχει χαλαρωτική επίδραση. Επί εννέα μήνες, το παιδί σας άκουγε σχεδόν αποκλειστικά αυτόν τον ήχο. Για αυτό, λένε ότι αν το κρατάτε αγκαλιά ακουμπώντας το κοντά στην καρδιά σας, δηλαδή στην αριστερή πλευρά του στήθους σας, θα ηρεμεί. Κυρίως αν του τραγουδάτε ταυτόχρονα και ένα νανούρισμα. Ακόμα κι αν η μέθοδος αυτή λειτουργεί, ή πιστεύετε ότι σε κάθε περίπτωση θα του κάνει καλό, δεν υπάρχει λόγος να πάθετε κάποια ζημιά στην πλάτη ή αγκύλωση στον ώμο. Να χρησιμοποιείτε αυτό το κόλπο μόνο σε περίπτωση επιτακτικής ανάγκης, όταν το μικρό είναι πολύ ανήσυχο. Τις άλλες φορές, να το κρατάτε πότε από το ένα και πότε από το άλλο πλευρό.

Τα παιδιά είναι πολύ πιο «γερά» από όσο φανταζόμαστε. Στην αρχή, όμως, το σίγουρο είναι ότι θα κρατάτε το μωρό σας σαν πολύτιμη πορσελάνη.

Πάρτε τον χρόνο σας. Αν και σίγουρα θα σας έχει δείξει η μαία, είναι λογικό να χρειάζεστε αρκετή ώρα για τις πρώτες αλλαγές πάνας. Να προσέχετε μόνο το κεφάλι του μωρού. Μέχρι να γίνει περίπου τριών μηνών, δεν μπορεί να το στηρίξει μόνο του γιατί δεν έχει αναπτύξει ακόμα τους απαραίτητους μυς. Γι' αυτό, πρέπει να του υποστηρίζετε πάντα τον αυχένα όταν το αλλάζετε και όταν το κρατάτε αγκαλιά. Να κάνετε αργές και απαλές κινήσεις όταν το παίρνετε αγκαλιά, το μεταφέρετε από το ένα χέρι στο άλλο ή το αλλάζετε. Στα βρέφη, το έχουμε ήδη πει, δεν αρέσει τίποτα το «απότομο». Έρχονται από εννέα μήνες απόλυτης γαλήνης!



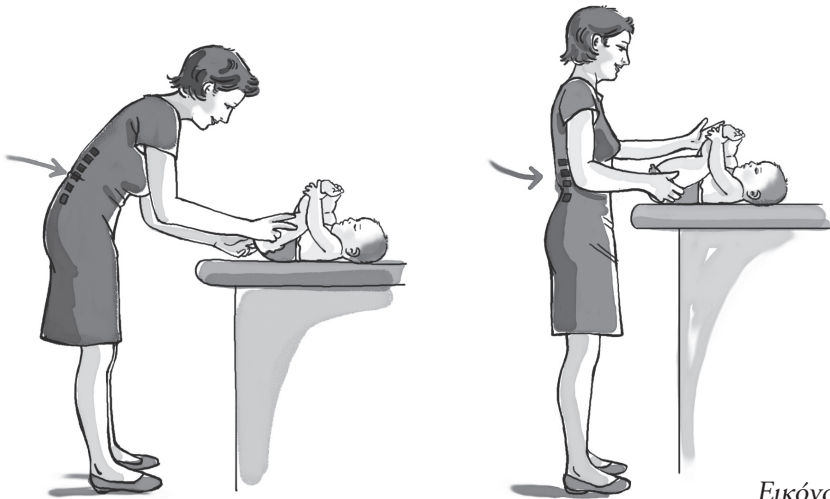
Προσοχή στη στάση...

Πέρα από τις ασκήσεις για τον αυχένα, τους ώμους και την πλάτη, είναι χρήσιμο να παίρνετε μερικές βασικές προφυλάξεις που θα κάνουν καλύτερη τη ζωή σας και θα σας απαλλάξουν από ενοχλητικά πονάκια στο σώμα...

Όταν σπρώχνετε το καροτσάκι (εικόνα 9): να φρονίζετε η λαβή να βρίσκεται στο σωστό ύψος, ώστε να μη σκύβετε ούτε προς τα εμπρός ούτε προς τα πίσω. Στο πέρασμα του χρόνου, μπορεί να αποκτήσετε πρόβλημα στην πλάτη σας.

Όταν αλλάζετε το μωρό (εικόνα 10): η αλλαξιέρα πρέπει να έχει το σωστό ύψος για να μην αναγκάζεστε να σκύβετε, «μανούβρα» ιδιαίτερα επικίνδυνη για την πλάτη γιατί θα χρειάζεται να σηκώνετε και το μωρό ενώ είστε σκυμμένη.

Κάποιες μαμάδες, τον πολύ πρώτο καιρό ή όταν το παιδί είναι πολύ ανήσυχο, προτιμούν να το αλλάζουν στο πάτωμα ή στο διπλό κρεβάτι, για να μην



Εικόνα 10

υπάρχει κίνδυνος να τους πέσει κάτω. Σε αυτή την περίπτωση, γονατίστε και καθίστε πάνω στις φτέρνες σας, δηλαδή σκύψτε «πάνω» από το παιδί, μη στέκεστε δίπλα του. Η πλάτη σας μισεί τα στριψίματα, κυρίως όταν καταβάλλετε προσπάθεια.

Μισεί επίσης την «άρση βαρών» όταν είναι κυρτωμένη, γιατί όλο το βάρος πέφτει στη σπονδυλική στήλη, συνθλίβοντας τα διαστήματα ανάμεσα στους σπονδύλους. Επειδή, όπως έχουμε πει, θα σηκώνετε βάρη για κάμποσα χρόνια ακόμη, αποκτήστε την υγιή συνήθεια να λυγίζετε τα γόνατα κάθε φορά που σηκώνετε το μωρό από την κούνια και, αργότερα, από το πάτωμα. Όταν ο θησαυρός σας περάσει από την κούνια στο κρεβατάκι με τις προστατευτικές μπάρες ή κάγκελα, να κατεβάζετε οπωσδήποτε το προστατευτικό, ώστε να το παίρνετε αγκαλιά λυγίζοντας τα γόνατα, χωρίς να σκύβετε από πάνω. Ακόμα κι αν κλαίει, αφήστε το να κλάψει δέκα δευτερόλεπτα παραπάνω προκειμένου να αφαιρέσετε πρώτα το προστατευτικό.

«Ποιος θα με βοηθήσει;»

«Είναι το πρώτο σας παιδί, σωστά;» ρωτάει ο παιδίατρος στο τηλέφωνο με έναν τόνο λίγο ειρωνικό και λίγο συγκαταβατικό. Ετοιμαστείτε. Θα έχετε να κάνετε και με γιατρούς που θα σας θεωρούν υπερβολικά αγχωμένη (και συχνά θα έχουν δίκιο), που έχουν συνηθίσει να βλέπουν παιδιά με 40 πυρετό και γνωρίζουν ότι δεν κινδυνεύει η ζωή τους, που δεν δείχνουν να καταλαβαίνουν ότι αυτό το μωρό είναι ξεχωριστό, είναι το δικό σας, είναι μοναδικό, είναι το κέντρο του κόσμου.

Η επιλογή παιδίατρου είναι κρίσιμη. Συχνά, δεν είναι επιλογή, είναι ο μόνος που συνεργάζεται με το ταμείο σας ή, αν ζείτε σε έναν μικρό τόπο, μπορεί, ακόμη κι αν θέλετε και μπορείτε να πληρώσετε, να μην υπάρχει άλλη επιλογή. Ο γιατρός δεν έχει υπομονή και μοιάζει σχεδόν να σας αντιπαθεί; Εντάξει, ας ξεκινήσουμε από τη χειρότερη υπόθεση, δεν τα πάτε καθόλου καλά μεταξύ σας. Να ξέρετε πάντως ότι κανένας παιδίατρος, κυρίως αν εργάζεται σε δημόσιο νοσοκομείο ή κέντρο υγείας, δεν θα αδιαφορήσει για τη μοίρα του μικρού θησαυρού σας. Ίσως κάνει μόνο τα στοιχειώδη, αλλά δεν θα το αφήσει να κινδυνεύσει. Δεν σας εμπνέει καθόλου εμπιστοσύνη, και το μικρό σας εξακολουθεί να κλαίει έπειτα από τρεις ώρες; Μπορείτε να πάτε στα Επείγοντα, για να είστε πιο σίγουρη.

Η μαία

Ας πάμε ένα βήμα πίσω. Ποιος πρέπει να φροντίζει το μωρό σας; Αν παρακολουθήσατε μαθήματα τοκετού, τα ξέρετε ήδη όλα. Ωστόσο,

δυστυχώς, πολύ συχνά, ακόμα και νέες μητέρες που δεν έχουν παρακολουθήσει κανένα μάθημα παίρνουν εξιτήριο από το μαιευτήριο δυο-τρεις ημέρες μετά τον τοκετό, την πιο κρίσιμη στιγμή, όταν ούτε καν ξέρουν πώς να πάρουν αγκαλιά το μωρό τους ούτε νιώθουν σίγουρες για τον θηλασμό ή δεν έχουν ξεκινήσει καν να θηλάζουν – καμιά φορά, το γάλα κατεβαίνει μετά την τρίτη ημέρα.

Οι γιαγιάδες μας γεννούσαν στο σπίτι, με μεγάλο ίσως κίνδυνο για την υγεία τους, αλλά σε ένα πολύ καθησυχαστικό περιβάλλον. Οι μαμάδες μας έμεναν στο μαιευτήριο πέντε-έξι ημέρες και, όταν έβγαιναν, σχεδόν πάντα υπήρχε κάποιος πρόθυμος να βοηθήσει. Σήμερα, χάρη στα θαύματα της ιατρικής, μας... ξαποστέλνουν στο σπίτι πολύ γρήγορα. Ποιος ξέρει πόσες νέες μαμάδες θα έμεναν ευχαρίστως λιγάκι ακόμα στο μαιευτήριο... Και πολλές γυναίκες είναι μόνες, χωρίς βοήθεια – η μητέρα τους είναι νέα και εργάζεται, η αδελφή τους εργάζεται επίσης και η πεθερά το ίδιο, ή είναι... κρουαζιέρα με τις φίλες της.

Αν είστε από τις λίγες τυχερές που έχετε κάποιο ασφαλιστικό πρόγραμμα το οποίο προβλέπει υπηρεσίες μαιευτικής φροντίδας κατ' οίκον, ή αν έχετε τη δυνατότητα να πληρώσετε με δικά σας έξοδα για αυτήν, η μαία θα είναι ο φάρος σας στην τρικυμία σε όλη την περίοδο της λοχείας, δηλαδή για 30-40 ημέρες μετά τον τοκετό. Η μαία είναι αυτή που θα περιποιηθεί τόσο τη μαμά όσο και το παιδί: τη μήτρα σας και τα «πéριξ» (φροντίζοντας τα ράμματα της επισιτομής ή της καισαρικής, αν χρειάζεται), το στήθος σας, το γάλα, το πώς θα θηλάσετε, την υγιεινή του μωρού, τη διατροφή τη δική του και τη δική σας, ακόμα και την ψυχική σας διάθεση.

Μια καλή μαία γνωρίζει τη διαφορά και μπορεί να διακρίνει τα baby blues από κάτι πιο σοβαρό, είναι σε θέση να δώσει σε μια γυναίκα τα σωστά ερεθίσματα για να μην παραμελήσει τον εαυτό της, για «να ξαναβρεί τον εαυτό της» από σωματικής πλευράς. Έχει δει πολλές νέες μαμάδες και γνωρίζει πολλά μυστικά για να τις βοηθήσει να τα βγάλουν πέρα.

Αν το νοσοκομείο δεν σας έχει ήδη φέρει σε επαφή με κάποια μαία, να θυμάστε ότι ένα καλό σημείο αναφοράς είναι ο Σύλλογος Μαιών-Μαιευτών, που σίγουρα θα έχει κάποια να σας προτείνει.

Το 90% της ευεξίας του μωρού σας εξαρτάται από έναν θηλασμό χωρίς προβλήματα και από έναν ήρεμο ρυθμό ύπνου-ξύπνιου, όπως λένε οι μαίες. Επομένως, τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του είναι σημαντικό να εστιάζετε μόνο σε αυτούς τους βασικούς στόχους: να μάθετε να το θηλάζετε και να το κοιμίζετε (για τον ύπνο θα μιλήσουμε παρακάτω).

Ο θηλασμός είναι κάτι φυσικό και ως έναν βαθμό ενστικτώδες. Ωστόσο, καθώς δεν λειτουργούμε ακριβώς σαν τα ζώα, έχουμε ανάγκη από λίγη βοήθεια. Μια καλή μαία μπορεί να μεταμορφώσει μια εξαντλητική προσπάθεια που διαρκεί μιάμιση ώρα σε μια ευχάριστη και γρήγορη συνήθεια. Πρέπει να βρείτε την πιο βολική θέση για εσάς και για το μωρό, να μάθετε να του δίνετε το στήθος σας, να αποφεύγετε (για εσάς) ερεθισμούς, ραγάδες, συμφόρηση των μαστών... Για μια νέα μητέρα όλα αυτά είναι μικρές τραγωδίες, μα για μια καλή μαία είναι απλώς ρουτίνα.

Ο παιδίατρος

Στον παιδίατρο πηγαίνουμε για τακτικούς ελέγχους της ανάπτυξης του παιδιού (γενικά στις 10 ημέρες, ανάμεσα στις 30 και στις 45, ανάμεσα στις 60 και στις 90, ανάμεσα στον τέταρτο και στον έκτο μήνα, στον όγδοο και ανάμεσα στον δέκατο και στον δωδέκατο μήνα), για μια «επιθεώρηση» της υγείας του, αλλά κυρίως για την απαραίτητη «εκπαίδευση στην υγεία». Οι επισκέψεις στον παιδίατρο είναι εξαιρετική ευκαιρία για να καταλάβετε τι μπορεί να συμβεί στο μικρό σας, τι είναι φυσιολογικό και τι όχι, πότε να ανησυχείτε και πότε όχι, πώς να το φροντίζετε. Ρωτήστε τον για τους κολικούς, τις αναγωγές του γάλακτος (τις λεγόμενες «γουλίτσες»), τα εξανθήματα και οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα. Εκμυστηρευτείτε του όλες τις αμφιβολίες σας.



Οι φάσεις της ανάπτυξης: ο ρυθμός και ο τρόπος διαφέρουν για κάθε παιδί

Στην αίθουσα αναμονής του παιδίατρου να αποφεύγετε τις συγκρίσεις με τις άλλες μαμάδες: το δικό μου είναι τόσο εκατοστά (λέει η μαμά που το μετράει κάθε βράδυ), το δικό μου ζυγίζει τόσο, το δικό μου είπε κιάλας... το δικό μου αναγνωρίζει τη γιαγιά του... Η ανάπτυξη των παιδιών δεν ακολουθεί κανόνες, ούτε η σωματική ούτε η ψυχική. Δεν υπάρχουν κωδικοποιημένα σημεία αναφοράς σύμφωνα με τα οποία είναι «φυσιολογικό» ένα βρέφος να επιτυγχάνει συγκεκριμένους στόχους και συγκεκριμένα μεγέθη.

Αν δεν μπορέσατε να αντισταθείτε στον πειρασμό να μελετήσετε κάποιο εγχειρίδιο που μιλάει για τα αντανakλαστικά του μωρού, τις κινήσεις ή τις αντιδράσεις του στα ερεθίσματα, σίγουρα θα έχετε διαβάσει και ότι δεν μπορεί να γίνεται λόγος για συγκεκριμένες ημερομηνίες. Ασφαλώς, υπάρχουν φάσεις τις οποίες πρέπει να περάσει ένα υγιές παιδί, αλλά είναι δουλειά του παιδίατρου να ελέγχει την κάθε περίπτωση. Μην το αφήνετε να πέσει από τα δύο μέτρα, με τη βοήθεια του συντρόφου σας, για να δείτε αν θα αντιδράσει σαν γατάκι ούτε να το βάζετε να περπατήσει κρατώντας από τις μασχάλες όταν είναι δύο μηνών. Ναι, φαίνεται σαν να περπατάει, αλλά δεν έχει ακόμα τους απαραίτητους μυς, τένοντες και οστά για να τα καταφέρει.

Το αν το παιδί σας είναι φαινόμενο ή ιδιοφυΐα, θα το ανακαλύψετε σύντομα, χωρίς να χρειάζεται να κάνετε τεστ στο σπίτι. Και αν δεν είναι ιδιοφυΐα, θα εξακολουθήσει να είναι το πιο όμορφο, χαριτωμένο και αγαπημένο μωράκι στον κόσμο. Γιατί είναι το δικό σας.



Να ρωτάτε, να ρωτάτε ανελέητα. Χωρίς όμως να προτρέχετε: είναι περιττό να ρωτάτε τον γιατρό πώς θα είναι ο απογαλακτισμός όταν το μωρό δεν είναι ακόμα ούτε ενός μηνός ή τι θα μπορούσε να συμβεί όταν και αν θα πάτε στη θάλασσα μέσα στο καταχείμωνο. Μην ντρέπεστε. Οι καλοί παι-

δίατροι χαίρονται να βρίσκονται μπροστά σε μαμάδες που κάνουν πολλές ερωτήσεις στις πρώτες επισκέψεις, γιατί αυτό συνήθως σημαίνει ότι στη συνέχεια θα κάνουν όλο και λιγότερες.

Μην διστάζετε να λέτε τη γνώμη σας. Ακόμα και στο πρώτο παιδί, η μαμά έχει πολύ ανεπτυγμένο το ένστικτο που της επιτρέπει να καταλαβαίνει αν πράγματι κάτι δεν πάει καλά. Όπως δείχνουν πρόσφατες έγκυρες επιστημονικές έρευνες, συνιστάται στους παιδίατρος να ακούν τις μητέρες. Και στις μητέρες συνιστάται να μην ακούν συγγενείς και φίλους. Το δυνατό και σχεδόν αλάθητο μητρικό ένστικτο μπερδεύεται συχνά από τις υπερβολικές συμβουλές και τις υπερβολικές συζητήσεις. Για να μη μιλήσουμε για το διαδίκτυο... Θα έπρεπε να απαγορεύεται στις μαμάδες, και κυρίως στις νέες μαμάδες! Αν δεν μπορείτε να αντισταθείτε στον πειρασμό να σερφάρετε στο διαδίκτυο, κάντε το τουλάχιστον στη σελίδα του επίσημου παιδιατρικού φορέα, που θα δίνει ασφαλείς πληροφορίες.

Αλλάξτε παιδίατρο αν ο δικός σας δεν σας δίνει ικανοποιητικές απαντήσεις, αν δεν σας φαίνεται απολύτως σίγουρος, αν γίνεται ανυπόμονος με το βλαστάρι σας ή, τέλος, αν δεν έχει τουλάχιστον δύο πλαστικά παπάκια πάνω στο γραφείο του. Μην αλλάξετε, όμως, και δέκα γιατρούς!

Μην έχετε την ψευδαίσθηση ότι θα βρείτε έναν αλάθητο γιατρό ή ότι θα σας δίνει πάντα την απάντηση που περιμένετε. Ούτε ότι θα βρείτε δύο παιδίατρος που σκέφτονται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο για τα φάρμακα, τα εμβόλια και τη διατροφή. Η ιατρική είναι μια επιστήμη που δεν βασίζεται στην ακρίβεια, αλλά στον πειραματισμό. Το σημαντικό είναι ο γιατρός να είναι ενημερωμένος, πεπεισμένος για αυτό που κάνει και να σας μεταδίδει την πεποίθησή του. Ξέρουμε πόσο σημαντική είναι η σιγουριά: το φαινόμενο placebo των φαρμάκων είναι η καλύτερη απόδειξη. Το βρέφος δεν μπορεί να πείσει τον εαυτό του ότι το σιρόπι θα του κάνει καλό, εσείς, όμως, μπορείτε να του μεταδώσετε τη σιγουριά σας.

Θα συναντήσετε παιδιάτρους που δίνουν πολύ εύκολα φάρμακα και άλλους που προσπαθούν να τα αποφύγουν πάση θυσία, είναι χορτοφάγοι ή υποστηρικτές της παμφαγικής δίαιτας, αντίθετοι με τις ιατρικές εξετάσεις ή θετικοί απέναντί τους, θιασώτες ή εχθροί της ομοιοπαθητικής. Όπως όλοι οι γιατροί. Ένας καλός γιατρός επιλέγει τον δρόμο που ο ίδιος θεωρεί ότι είναι ο πιο σωστός και ο πιο αποτελεσματικός. Αν είναι πεπεισμένος γι' αυτό, θα μπορέσει να μεταδώσει και σε σας αυτή την πεποίθησή του. Ωστόσο, δεν είναι απαραίτητο να ενστερνιστείτε εκατό τοις εκατό τις θεωρίες του και να εγκαταλείψετε την κριτική σκέψη σας. Και, κυρίως, να εμπιστευέστε πάντα το μητρικό σας ένστικτο.

Φροντίστε να είστε πάντα παρούσα στις επισκέψεις στον παιδίατρο. Για τους γιατρούς είναι σοβαρό πρόβλημα να έχουν να αντιμετωπίσουν τότε τη μητέρα, τότε τον πατέρα ή τη γιαγιά, τη θεία, την νταντά. Η μητέρα (καλύτερα, μαζί με τον πατέρα) πρέπει να είναι εκείνη που συγκεντρώνει όλες τις πληροφορίες και τα συμβάντα: το ιατρικό ιστορικό είναι πολύ χρήσιμο για να γνωρίζει ο γιατρός όλο και καλύτερα το μικρό σας.

Και ο μπαμπάς;

Όποτε είναι δυνατόν, να πηγαίνετε μαζί στον παιδίατρο. Για να μοιράζεστε την ευθύνη, αλλά και γιατί ο σύντροφός σας θα μπορεί να σας προσφέρει βοήθεια και παρηγοριά αν, και μόνο αν, ξέρει τα πάντα για το μωρό. Αν ο νέος πατέρας πάσχει από το πολύ διαδεδομένο δυστυχώς στους άνδρες σύνδρομο της «διαρκούς αμφισβήτησης», είναι ακόμα πιο σημαντικό να μιλάει κι εκείνος με τον παιδίατρο και στο μέλλον με τους δασκάλους και τους καθηγητές. Έτσι θα αποφύγετε σχόλια του τύπου «Μα τι λες! Σου είπε κάτι τέτοιο ο γιατρός;» ή «Μα, αλήθεια, σου είπε να του φτιάξεις αυτό τον κυλό;!»

Τα επόμενα χρόνια, θα χρειαστεί να πάρετε και οι δύο μαζί ένα σωρό αποφάσεις για το παιδί σας και θα πρέπει να συμφωνείτε πάντα για το

καλό της δικής σας σχέσης και του πολύτιμου παιδιού σας. Θα φτάσετε πιο εύκολα σε «συμφωνία», αν έχετε και οι δύο τα απαραίτητα στοιχεία για να κρίνετε.

Θυμάστε αυτά που είπαμε για τη σιγουριά; Στο παιδί πρέπει να δίνονται βεβαιότητες. Ποτέ, λοιπόν, να μη διαφωνείτε μπροστά του και ποτέ να μην του δίνετε αντιφατικές οδηγίες, κυρίως σε ό,τι αφορά την υγεία του. Όσο μικρό κι αν είναι, αντιλαμβάνεται τις εντάσεις, τις αβεβαιότητες, τις ανησυχίες.

Αν εσείς έχετε την τάση να το ντύνετε βαριά ακόμα και τον Αύγουστο και ο μπαμπάς το βγάζει ημίγυμνο βόλτα τον χειμώνα, καλύτερα να το συζητήσετε και να φτάσετε σε έναν συμβιβασμό ώστε να μη βρεθείτε ο ένας να του βάζει ρουχαλάκια και ο άλλος να του τα βγάζει στα κρυφά. Τα παιδιά, από πάρα πολύ νωρίς, ξέρουν να εκμεταλλεύονται με εξυπνάδα και πονηριά τις ασυμφωνίες των γονιών τους. Πριν μάθει να μιλάει και να λέει: «Μα ο μπαμπάς πάντα έτσι το κάνει!» ή «Η μαμά λέει ότι κάνεις λάθος!», συνηθίστε να κάνετε δημοκρατικές συζητήσεις μακριά από τα δικά του αυτιά.

Όταν εμφανίζεστε ενωμένοι, δίνετε σιγουριά στα παιδιά. Και έτσι θα αποφύγετε τα καηρίτσια τους, που συχνά βάζουν σε σκληρή δοκιμασία τη σχέση του ζευγαριού.

Οι αισθήσεις του παιδιού

Κατά τους εννέα μήνες της εγκυμοσύνης επικοινωνούσατε με το μωρό σας. Από σωματικής πλευράς, ο συντονισμός είναι προφανής, δεδομένου ότι εσείς το τρέφατε και το μεγαλώνατε. Από ψυχολογικής πλευράς, εξαρτάται από τη μητέρα. Κάποιες μιλούν πολύ με το έμβρυο, άλλες του δίνουν σημασία μόνο αφού γεννηθεί.

Πάντως, πέρα από το σχετικό άγχος, στην εγκυμοσύνη όλα έρεαν φυσιολογικά. Τώρα, όμως, έχετε να κάνετε με ένα μωρό που ανοίγει διάπλοτο το στόμα, σας κοιτάζει και μοιάζει να σκέφτεται. Δεν «σκέφτεται» αλλά σίγουρα «αισθάνεται». Τι αισθάνεται δύσκολα μπορεί κανείς να πει. Μια βαθιά κατάσταση ευεξίας ή μια βαθιά κατάσταση δυσφορίας. Είναι απορροφημένο στην απίστευτη προσπάθειά του να αναπτυχθεί και να μάθει. Ασφαλώς, χρειάζεται να τρώει και να κοιμάται. Ωστόσο, έχει ανάγκη και από αγάπη και ένα ήρεμο και χαλαρό περιβάλλον. Κι εδώ οι θεωρίες αφθονούν.

Οι «new age» μαμάδες θεωρούν απαραίτητο να μένουν επί ώρες γυμνές με το μωρό γυμνό πάνω στην κοιλιά τους, να του σιγομουρμουρίζουν γλυκόλογα, με κάποια απαλή μουσική ως «χαλί», να το θηλάζουν κάθε φορά που εκπέμπει ένα ανεπαίσθητο σήμα πείνας ή ακαθόριστης δυσφορίας. Οι μαμάδες μεγαλοστελέχη θα σας διαβεβαιώσουν ότι τους πρώτους μήνες το μωρό δεν νιώθει τίποτα το ιδιαίτερο, σίγουρα δεν σκέφτεται και δεν θα σχηματίσει κακή εικόνα για εσάς αν σταματήσετε να το θηλάζετε και του δίνει η νταντά το μπιμπερό όταν, δεκαπέντε ημέρες μετά τον τοκετό, επιστρέψετε στη δουλειά σας.

Φυσικά, δεδομένου ότι η ανθρώπινη φύση είναι ανεξιχνίαστη και απρό-



Ερωτας

Τι είναι το μητρικό ένστικτο; Εκείνες που δεν έχουν παιδί το ταυίζουν με την επιθυμία να αποκτήσουν. Όσες είναι πια μαμάδες, με τη χαρά ότι είναι. Ωστόσο, εκατομμύρια γυναίκες φέρνουν στον κόσμο παιδιά χωρίς να έχουν νιώσει την ακαταμάχητη επιθυμία για αυτό. Και συνήθως αποδεικνύονται εξαιρετικές μητέρες. Έχοντας μικρότερες προσδοκίες, σίγουρα θα είναι λιγότερο καταπιεστικές, ίσως και λιγότερο αγχώδεις από εκείνες που περίμεναν χρόνια ένα παιδί. Είναι αδύνατον να κρίνουμε αν θα το αγαπήσουν λιγότερο ή περισσότερο από τις γυναίκες που ήταν βέβαιες ότι έχουν ισχυρό μητρικό ένστικτο.

Μη νιώθετε, λοιπόν, «τέρας» αν δεν ερωτευτήκατε τρελά το μωρό σας με την πρώτη ματιά. Συμβαίνει σε χιλιάδες γυναίκες. Δεν νιώθουν όλες οι νέες μητέρες εκείνη τη χαρά που σου κόβει την ανάσα, δεν βρίσκουν όλες το παιδί τους το πιο όμορφο στον κόσμο (η αλήθεια είναι ότι στην αρχή πιθανώς είναι ασχημούλι...), δεν τρελαίνονται όλες με την ιδέα ότι θα ξυπνούν δέκα φορές μέσα στη νύχτα. Όλες, όμως, αργά ή γρήγορα, το ερωτεύονται.

Δώστε χρόνο στον εαυτό σας, αν δεν νιώθετε αμέσως στον έβδομο ουρανό, όπως νομίζατε ότι θα συμβεί όταν ήσασταν μικρή και παίζατε με τις κούκλες. Τότε ήταν μια κούκλα, τώρα είναι ένα μικρό εξωγήινο πλάσμα με το οποίο νιώθετε απόλυτα συντονισμένη όταν χαμογελάει, κοιμάται ή θηλάζει. Αλλά, όταν ουρλιάζει απελπισμένο, αναρωτιέστε, ίσως πιο απελπισμένη από εκείνο, αν θα καταφέρετε ποτέ να το καταλάβετε.



Βλεπτη, μπορεί να μεγαλώσουν παιδιά ευτυχισμένα και ικανοποιημένα (ή δυστυχισμένα και ανικανοποίητα) και στις δύο περιπτώσεις. Τι μπορείτε να κάνετε, αν έχετε αμφιβολίες; Ζυγίστε τα υπέρ και τα κατά και μετά αφήστε το ένστικτό σας να αποφασίσει. Σημασία έχει να το κάνετε με πεποίθηση και σιγουριά ώστε να νιώθετε γαλήνη και εσείς και το παιδί.

Επικοινωνία

Το μωρό μαθαίνει μέσα από τα συναισθήματα. Σε αυτήν τη φάση είναι η μοναδική μορφή «νοητικής δραστηριότητας» και επικοινωνίας που διαθέτει. Από ένστικτο προσπαθεί να σας μεταδώσει τα συναισθήματά του και σίγουρα αντιλαμβάνεται τα δικά σας.

Οι ειδικοί μιλούν για μια «ευαίσθητη φάση» που διαρκεί για λίγες ώρες μετά τον τοκετό, κατά την οποία η μαμά και το νεογέννητο μπορούν να δημιουργήσουν έναν ζωτικό δεσμό. Ή τουλάχιστον να ρίξουν τα θεμέλια. Τόσο η μαμά όσο και το παιδί μεταδίδουν συναισθήματα που μένουν αποτυπωμένα και στους δύο, ολοζώντανα. Για αυτό θεωρείται σήμερα σημαντικό η μαμά να έρχεται αμέσως σε επαφή με το νεογέννητο και να προσπαθεί να το θηλάσει.

Η σχέση σας, λιγότερο ή περισσότερο ειδυλλιακή, θα συνεχιστεί για πολύ καιρό με μία μόνο μορφή επικοινωνίας: τη γλώσσα των συναισθημάτων. Το έχουμε πει και δεν θα σταματήσουμε να το επαναλαμβάνουμε: εσείς το παρατηρείτε, μαθαίνετε να το καταλαβαίνετε, μέχρι που αντιλαμβάνεστε αν είναι καλά από τη μυρωδιά του (ναι, από τη μυρωδιά του) ή από το χρώμα του δέρματός του, ακούτε την αναπνοή του και το κλάμα του και προσπαθείτε να διακρίνετε την ελάχιστη διαφορά ανάμεσα στο ένα κλάμα του και στο άλλο. Εκείνο; Σίγουρα, ο θυμωμένος τόνος της φωνής το τρομάζει, μια νευρική μαμά το ταραίζει. Να του μιλάτε. Δεν θα καταλάβει τι του λέτε, αλλά καθώς για σας θα ήταν παράλογο να εκφράζετε τα συναισθήματά σας με ψελλίσματα και μουρμουρητά, μιλήστε του κανονικά. Εκείνο έχει τον δικό του τρόπο κι εσείς τον δικό σας να επικοινωνείτε τα συναισθήματά σας. Άλλωστε, αργά ή γρήγορα θα μάθει να μιλάει. Άρα το να του μιλάτε γλυκά δεν θα του κάνει κακό.

«Θα συλλάβει» κυρίως τον τόνο, τον ήχο της φωνής σας. Και τα συναισθήματά σας. Αν σας κυριεύσει μια μικρή μελαγχολία ή έχετε μια κρίση άγχους (συμβαίνει και στις καλύτερες μαμάδες, ξέρετε), καλύτερα να πάτε για λίγο σε ένα άλλο δωμάτιο και να ξεσπάσετε σε ένα ωραίο κλάμα ή να ρίξετε μερικές γροθιές στο μαξιλάρι. Τα μωρά του ανθρώπου, όπως τα

μικρά όλων των ζώων, αντιλαμβάνονται την ψυχική μας διάθεση ακόμα κι αν προσπαθούμε να χαμογελάμε.

Όταν, αντίθετα, έχετε καλή διάθεση, να το χαϊδεύετε όσο θέλετε. Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος «να κακομάθετε» ένα παιδάκι τον πρώτο χρόνο της ζωής του. Θα περάσουν περίπου δύο χρόνια μέχρι να αναπτύξει μια σχετικά πλήρη σκέψη ώστε να επινοεί στρατηγικές, κόλπα, εκβιασμούς... με δυο λόγια, να κάνει καπρίτσια.

Με ακούει;

Το έμβρυο, στην κοιλιά της μαμάς, μπορεί «να ακούει», ή τουλάχιστον έχει ένα σύστημα ακοής μέσω του οποίου φτάνουν ως αυτό οι ήχοι. Άρα, είναι πολύ πιθανό, όταν γεννηθεί, η φωνή της μαμάς του να του είναι ήδη γνωστή. Αν και αναρωτιέται κανείς πώς να ακουγόταν μέσα από τη μήτρα, το αμνιακό υγρό και διάφορα άλλα!

Πολλές γυναίκες ακούν χαλαρωτικές μουσικές στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τις βάζουν και στο μωρό να τις ακούει. Δεν ξέρουμε σε πόσες περιπτώσεις λειτουργεί κάτι τέτοιο. Όμως, ποτέ δεν κάνει κακό ένας χαλαρωτικός ήχος. Και ο καλύτερος είναι ο ήχος της φωνής της μαμάς που του μιλάει ήρεμα, αργά και καθησυχαστικά ή του τραγουδάει ένα νανούρισμα.

Αιώνες λαϊκής σοφίας έχουν δημιουργήσει αυτά τα αργά, υπνωτιστικά τραγουδάκια που προφανώς λειτουργούν, όχι με τα λόγια (το μικρό θα τα εκτιμήσει κι αυτά αργότερα), ούτε με τη μελωδία της φωνής σας, αλλά με τον αργό ρυθμό τους, τον συνεχώς επαναλαμβανόμενο ίδιο ήχο, στον ίδιο τόνο. Επομένως, και φάλτσα να είστε δεν έχει καμία σημασία. Τουλάχιστον όχι για το μωρό. Οι μελετητές των νανουρισμάτων (ναι, υπάρχουν κι αυτοί!) έχουν ανακαλύψει ότι συνήθως έχουν ρυθμό 60 «χτύπων» το λεπτό, ίδιο με τον (μέσο) παλμό της καρδιάς σε κατάσταση ηρεμίας.

Δεν κάνουν θαύματα, αλλά σίγουρα βοηθούν. Και να το ξεκαθαρίσουμε:

δεν χρειάζεται να τα τραγουδάει μόνο η μαμά. Αντίθετα, φαίνεται ότι η πιο μπάσα ανδρική φωνή είναι ακόμα πιο ηρεμιστική. Είτε το πιστεύει είτε όχι ο σύντροφός σας, έχουν γίνει έρευνες σχετικά με το θέμα.

Το νανούρισμα μπορεί να αποδειχθεί πολύ χρήσιμο κυρίως την ώρα του ύπνου, όταν το μικρό χάνει τη φυσική και/ή οπτική επαφή μαζί σας και δυσκολεύεται να αποκοιμηθεί γιατί το κυριεύει ένα είδος φόβου της εγκατάλειψης. Τότε, το να μένει σε επαφή με τη φωνή σας το καθησυχάζει.

Πρέπει, τέλος, να πούμε ότι τα μωρά δεν έχουν τελειοποιημένη την ακοή. Γι' αυτό, ενστικτωδώς, οι μαμάδες μιλάνε στα μικρά τους κρατώντας τα σφιχτά και με μια γλώσσα φτιαγμένη από στιχάκια και καθαρά και δυνατά επιφωνήματα, που, αν τα ακούσουν άνθρωποι χωρίς παιδιά στον δρόμο, μπορεί να τα θεωρήσουν γελοία. Δεν είναι καθόλου γελοία, είναι η πιο φυσική μορφή επικοινωνίας.

Όταν αρχίσει να προφέρει ένα σύμφωνο και ένα φωνήεν τη φορά, «μπα-μπα-μπα», «μα-μα-μα» (είπε μαμά;!), θα κάνετε κι εσείς το ίδιο – όχι μόνο από τη χαρά σας που το ακούτε να λέει αλήθεια «μα-μά», αλλά για να του δώσετε επιβεβαίωση, ενθάρρυνση, μια σειρά από ερεθίσματα που θα το βοηθήσουν να μιλήσει. Χρησιμοποιώντας πλήρεις λέξεις, εννοείται.

Μικρή «μεγάλη» μύτη

Στην πραγματικότητα, το παιδί θα σας αναγνωρίζει από τη φωνή, από τη μυρωδιά, αλλά κυρίως γιατί είστε συνέχεια κοντά του. Είναι πιθανό σε αυτό να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο η όσφρηση. Αυτό άλλωστε ισχύει για όλα τα ζώα. Για να καθησυχάζουν το μωρό τους όταν κοιμάται, πολλές γυναίκες βάζουν στην κούνια μια κουβερτούλα την οποία έχουν κρατήσει για λίγο στην αγκαλιά τους ή μια δική τους μπλούζα. Δεν είναι σίγουρο ότι κάτι τέτοιο είναι απαραίτητο, αλλά δεν χάνετε τίποτα να δοκιμάσετε. Το σίγουρο είναι ότι πρέπει να αποφεύγετε αρώματα, αρωματισμένα αποσμηπικά, αφρόλουτρα

με έντονη μυρωδιά. Το μικρό θέλει να μυρίζει τη δική σας μυρωδιά (ακόμα κι αν εσείς η ίδια δεν τη γνωρίζετε).

Τι βλέπει;

Όσο για την όραση, τα νεογέννητα εστιάζουν μόνο σε πολύ κοντινές τους εικόνες, σε απόσταση περίπου 20-30 εκατοστά από τα μάτια τους.

Ο μικρός εξωγήινος, πέρα από το ότι έχει μυωπία, δεν έχει καν μεγάλο οπτικό φάσμα. Για να τον διασκεδάσετε, πρέπει να βάζετε ένα αντικείμενο μπροστά στα μάτια του ή να το κρεμάτε στην κούνια – να μην το φτάνει, αλλά όχι και πολύ μακριά του.

Προτιμάει τις έντονες χρωματικές αντιθέσεις. Δεν αντιλαμβάνεται τη φινέτσα που έχει ένα κουκλάκι σε παστέλ χρώματα, και θα είναι πολύ πιο χαρούμενο αν στην κούνια του κρεμάσετε διάφορα αντικείμενα χωρίς συγκεκριμένο νόημα, αλλά με έντονα και αντίθετα χρώματα και απλά σχήματα.

Μην κουνάτε γρήγορα τα αντικείμενα ή το πρόσωπό σας. Αντιλαμβάνεται τις κινήσεις, αλλά δεν μπορεί «να συλλάβει» κάτι που περνάει πολύ γρήγορα από μπροστά του.

«Χαμογελάστε!»

Το μωρό αρχίζει γρήγορα να χαμογελάει, αλλά τις πρώτες εβδομάδες μην ξεγελιάστε: είναι ένα είδος εξαρτημένου αντανακλαστικού. Και βέβαια εκφράζει μια κατάσταση ευεξίας, και δικαίως σας προκαλεί χαρά (θα προσπαθήσετε να το απαθανάτιστε σε ένα σωρό φωτογραφίες αυτό το πρώτο χαμόγελο και θα το περιγράψετε στις φίλες σας), αλλά δεν αφορά ακριβώς εσάς. Οι ενήλικες, όπως είναι φυσικό, ανταποκρίνονται ανάλογα και αυτό ενθαρρύνει το μικρό να χρησιμοποιεί το χαμόγελο σαν εργαλείο επικοινωνίας. Ήδη γύρω στην πέμπτη με έκτη εβδομάδα χαμογελάει γιατί «ξέρει» ότι θα έχει μια θετική ανταπόκριση (χαμόγελα, χάρδια, γλυκόλογα ή μάλλον ήχους), και το κάνει όταν δέχεται ένα ευχάριστο ερέθισμα: μια φωνή, έναν

θόρυβο, οτιδήποτε που δεν του είναι δυσάρεστο και που κεντρίζει την προσοχή του.

Για να αναγνωρίζει τα οικεία πρόσωπα και να τους απευθύνει με τη θέλησή του το χαμόγελό του (ή τα γελάκια του, που συνήθως ξεκινούν μετά τον τρίτο μήνα), θα χρειαστεί να περιμένετε περίπου μέχρι τον πέμπτο μήνα. Τότε, θα διακρίνετε ακόμα και διάφορα είδη χαμόγελου: ντροπαλό, χαρούμενο, μελαγχολικό, παιχνιδιάρικο, αμήχανο... σχεδόν όπως των ενηλίκων. Θα παρακολουθείτε με χαρά, αλλά και προσοχή, αυτή την εξέλιξη γιατί είναι ένα «σημάδι» για το τι συμβαίνει στο μυαλό του: το ζωάκι που είχε μόνο συναισθήματα εξελίσσεται. Τα συναισθήματα γίνονται πιο σύνθετα. Μπορεί να εκφράζει τι νιώθει. Και φυσικά όλα αυτά τα έχει μάθει από εσάς, παρατηρώντας το πρόσωπό σας και ακούγοντάς σας. Παρότι δεν καταλαβαίνει τη σημασία των λέξεων, συλλαμβάνει ήχους, τόνους, διαθέσεις και μύρια άλλα πράγματα που δεν πέφτουν στην αντίληψη των ενηλίκων, γιατί είναι πια εστιασμένοι αποκλειστικά στη λεκτική γλώσσα.

Το μωρό βαριέται, αλλά μην υπερβάλλετε με την ψυχαγωγία του...

Στο μωρό σας αρέσει πολύ να διασκεδάσει. Λοιπόν ναι, όσο μικρό κι αν είναι, μπορεί να βαρεθεί. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους που κλαίει. Λατρεύει να κάνει εξερευνήσεις με το βλέμμα.

Κάποια μωρά μένουν μαγεμένα μπροστά στο τζάκι (μην το αφήσετε πολύ κοντά, καίει!), άλλα «θαυμάζουν» το πλυντήριο ή το στεγνωτήριο. Κάποιες μαμάδες δείχνουν στα παιδιά τους πολύχρωμα βιβλία (από την pop art μέχρι τα παιδικά βιβλία, όλα καλά είναι γιατί το μικρό δεν καταλαβαίνει τι κοιτάζει, αλλά λατρεύει τα έντονα χρώματα και τις καθαρές γραμμές), άλλες δημιουργούν κρεμαστά μόμπιλε με αλουμινόχαρτο και χαρτόνι. Όσο έχει ανάγκη μόνο να κοιτάζει χωρίς να αγγίζει, οι απαιτήσεις του είναι περιορισμένες. Κάποια μωρά βαριούνται εύκολα, ενώ σε άλλα δεν αρέσουν καθόλου τα

καινούργια πράγματα. Η στιγμή της γέννησης, δηλαδή το απότομο πέρασμα από την «απόλυτη άνεση» της μήτρας στον εξωτερικό κόσμο, δεν αρέσει σε κανέναν. Κάποια βρέφη χρειάζονται περισσότερο χρόνο από άλλα να δεχτούν αυτή τη σκληρή πραγματικότητα. Δεν ανέχονται τίποτα, κλαίει με το δυνατό φως, με έναν θόρυβο, με ένα παιχνιδάκι που κουνιέται, με την αλλαγή της πάνας. Εσείς θα πρέπει να καταλάβετε πότε το παιδί σας χρειάζεται ερεθίσματα και πότε την ησυχία του. Και δεν θα είναι δύσκολο. Θα είναι πιο εύκολο από το να πείσετε την πεθερά σας ότι το εγγονάκι της φρικάρει όταν το πετάει στον αέρα ή τη φίλη σας να μην το τρομοκρατεί βάζοντας κάτω από τη μύτη του ένα παπάκι και κάνοντάς του «πα πα πα».

Το μασάζ

Στα μωράκια αρέσει να τα αγγίζουν και να τα χαϊδεύουν. Σε κάποια λιγότερο, σε άλλα περισσότερο. Κάποια δεν ανέχονται το πολυδιαφημισμένο παιδικό μασάζ, ενώ άλλα το λατρεύουν. Είναι πολύ της μόδας, και πράγματι μπορεί να είναι πολύ ευεργετικό. Ωστόσο, πριν γραφτείτε σε κάποιο πανάκριβο σεμινάριο, βεβαιωθείτε ότι στο μικρό σας αρέσουν τα παρατεταμένα χάδια, γιατί υπάρχουν και αυτά που χάνουν την υπομονή τους. Αν το μωρό σας το απολαμβάνει, παρακινείστε και τον σύντροφό σας να συμμετάσχει (καλύτερα να αρχίσετε στο τέλος του δεύτερου μήνα). Συχνά, οι άνδρες δεν είναι εξοικειωμένοι με τα μωρά και/ή δεν ξέρουν πώς να αρχίσουν να επικοινωνούν μαζί τους. Το μασάζ κάνει τον μπαμπά να νιώθει χρήσιμος και σημαντικός και δίνει χαρά στο μωρό. Δεν πρόκειται για κάποια «τεχνική», δεν έχει καμία σχέση με το θεραπευτικό μασάζ. Είναι ένας τρόπος να συνδεθείτε με το παιδί, ένα μέσο επικοινωνίας για να ενισχυθεί ο δεσμός προσκόλλησης και να δυναμώσει η σχέση. Αν σας διδάξει κάποιος έμπειρος να το κάνετε σωστά, ανακουφίζει το μωρό από τις εντάσεις, διεγείρει το κυκλοφορικό, το αναπνευστικό και το γαστρεντερικό σύστημα και δείχνει να βοηθάει στον ύπνο του. Για να αποφύγετε τις (δυστυχώς πολλές) αυτοσχέδιες σχολές, ενημερωθείτε σε εξειδικευμένους ιστότοπους.

Ποιες είναι οι ανάγκες του μωρού;

Το παιδί σας χρειάζεται λίγα και ουσιαστικά πράγματα. Εστιάστε σε αυτά και αντισταθείτε στον πειρασμό να σκέφτεστε τι μπορεί να θέλει στο μέλλον. Κάθε μήνα που περνάει θα αποκτάτε όλο και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, δύναμη, εμπειρία και θα ξέρετε να ικανοποιείτε τις ανάγκες του με όλο και μεγαλύτερη άνεση και λιγότερες αμφιβολίες. Λοιπόν, τώρα θέλει να τρώει, να κοιμάται, να νιώθει καθαρό και να το χαϊδεύετε. Αυτά μόνο. Δεν θα υπεισέλθουμε στις λεπτομέρειες του θηλασμού ή του μπάνιου, γιατί το σημαντικό είναι να έχετε μια μαία στην οποία μπορείτε να απευθύνεστε και γιατί τα πρακτικά θέματα, όταν περιγράφονται σε ένα εγχειρίδιο, φαίνονται πολύ πιο περίπλοκα από όσο είναι. Με λίγη θεωρία ωστόσο μπορούμε να ασχοληθούμε.

Ο θηλασμός

Τα μαθήματα τοκετού, η μαμά σας, οι φίλες σας, ο γυναικολόγος, όλοι σας συμβουλεύουν ένθερμα να θηλάσετε. Αν όμως δεν έχετε καμία επιθυμία να το κάνετε, μη νιώθετε άκαρδη μάνα. Χιλιάδες γυναίκες προτιμούν το μπιμπερό, ακόμα και γιατί είναι ο καλύτερος τρόπος να κάνουν βάρδιες με τον σύντροφό τους (εφόσον εκείνος συμφωνεί). Επίσης, μπορεί να μην έχετε αρκετό γάλα. Τα παιδιά μεγαλώνουν γερά και όμορφα ακόμα και με γάλα σκόνη. Αν είστε σίγουρη για τον τρόπο που θα ταΐζετε το παιδί σας, παραλείψτε την επόμενη παράγραφο. Αν διστάζετε ακόμη, διαβάστε μερικούς καλούς λόγους (κάποιους τους έχετε ακούσει ήδη) για να θηλάσετε.

Τα υπέρ

- Αρχίζουμε με την έγκυρη άποψη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας: «Ο θηλασμός είναι η φυσική και ιδανική διατροφή για το βρέφος και προσφέρει στην ανάπτυξη του παιδιού μοναδικές βιολογικές και συναισθηματικές βάσεις» (κοινή δήλωση ΠΟΥ-UNICEF, Γενεύη, Οκτώβριος 1979). Ο ΠΟΥ συνιστά τουλάχιστον έξι μήνες αποκλειστικά μητρικό θηλασμό. Στη συνέχεια, καλό θα ήταν να διατηρηθεί ο θηλασμός στη διατροφή του παιδιού μέχρι το πρώτο έτος, ενώ ταυτόχρονα εισάγονται και στερεές τροφές.
- Όταν θηλάζει, το βρέφος είναι ευτυχισμένο. Η επαφή με τη μαμά του, πέρα από την αγάπη, του μεταδίδει συναισθήματα και απτικές, ακουστικές, γευστικές και οσφρητικές αισθήσεις.
- Ο θηλασμός δεν κοστίζει τίποτα.
- Το μητρικό γάλα είναι άριστης ποιότητας και αλλάζει ανάλογα με τις ανάγκες του παιδιού. Αλλάζει από τη μια εβδομάδα στην άλλη, ακόμα και στη διάρκεια του ταΐσματος: είναι πιο «ξεδιψαστικό» στην αρχή, πιο λιπαρό και θρεπτικό στο τέλος. Γενικά, τα παιδιά που θηλάζουν δεν χρειάζεται να πίνουν νερό ή οτιδήποτε άλλο.
- Είναι πολύ εύπεπτο και σίγουρα κατάλληλο για το δικό σας μωρό, ενώ συχνά χρειάζεται να αλλάξουμε πολλές φορές γάλα σκόνη μέχρι να βρεθεί ο τύπος που ταιριάζει στο μικρό μας.
- Καλύπτει με ιδανικό τρόπο τις διατροφικές ανάγκες του βρέφους. Οι πρωτεΐνες που περιέχει, για παράδειγμα, είναι πιο εύπεπτες, ενέχουν λιγότερους κινδύνους αλλεργιών και έχουν αντιβακτηριακή δράση μεγαλύτερη από του αγελαδινού γάλακτος.
- Ο θηλασμός απαιτεί ελάχιστο εξοπλισμό, σε σχέση με το μπιμπερό, τις θηλές, το σύστημα αποστείρωσης κ.λπ. Το μητρικό γάλα δεν μολύνεται από μικροοργανισμούς, είναι πάντα στη σωστή θερμοκρασία και αποκλείει τα λάθη κατά την προετοιμασία του γεύματος.
- Μπορείτε να θηλάσετε σχεδόν αποκοιμισμένη και ξαπλωμένη άνετα στο κρεβάτι. Βέβαια, μετά το ταΐσμα, συνήθως πρέπει να του αλλάξετε πάνα.

Ωστόσο, αν το μικρό σας δεν είναι πολύ... βιαστικό, μπορεί και να μη χρειαστεί μέχρι το επόμενο αίσιμα.

- Τα κακά και οι «γουλίτσες» (επιτρέψτε μου το θάρρος) έχουν λιγότερο δυσάρεστη μυρωδιά.
- Μπορείτε να πάτε όπου θέλετε και να θηλάσετε όπου θέλετε. Σήμερα κανείς δεν σκανδαλίζεται στην παραλία, σε μια γωνιά στο σαλόνι ενός ξενοδοχείου ή στο αεροδρόμιο, αν μια μαμά θηλάζει. Αρκεί να μη φοράει ρούχα που απαιτούν ολικό στριπτίζ...
- Το μητρικό γάλα περνάει στο παιδί πολλά αντισώματα, χρήσιμα για την καταπολέμηση πολλών ασθενειών. Το κάνει επίσης λιγότερο ευάλωτο στις αλλεργίες και, όπως διαβεβαιώνουν οι ειδικοί, μειώνει τις πιθανότητες να γίνει παχύσαρκο, να αναπτύξει διαβήτη, αρτηριακή υπέρταση, αρτηριοσκλήρυνση.
- Σύμφωνα με αμερικανική έρευνα, τα παιδιά που θηλάζουν έχουν καλύτερη διανοητική ανάπτυξη, αλλά και ανάπτυξη της όρασης. Κατά μια άποψη, αυτό οφείλεται στα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ωμέγα-3 που υπάρχουν στην ιδανική ποσότητα στο μητρικό γάλα. Δεδομένου ότι είναι τα συστατικά που σχηματίζουν τη δομή της μεμβράνης των εγκεφαλικών κυττάρων και του αμφιβληστροειδούς, ο ισχυρισμός αυτός φαίνεται βάσιμος. Το σίγουρο πάντως είναι ότι το μικρό θα είναι έξυπνο και μπορεί να έχει... μάτι γερακιού, ακόμη κι αν μεγαλώνει με γάλα σκόνη.
- Όταν θηλάζουμε, το γεύμα είναι πάντα διαθέσιμο – και αυτό δεν είναι καθόλου αμελητέο, γιατί τους πρώτους μήνες το πότε θα πεινάσει το μωρό είναι κάτι εντελώς απρόβλεπτο.
- Η επαφή με το νεογέννητο από πάρα πολύ νωρίς (αμέσως μετά τον τοκετό) διεγείρει την παραγωγή ωκυτοκίνης, μιας ορμόνης που επιταχύνει τη συστολή της μήτρας και μειώνει την αιμορραγία. Επιπλέον, η προλακτίνη, ορμόνη που παράγεται από το σώμα της γυναίκας που θηλάζει, μετριάσει τη δράση των άλλων ορμονών που επηρεάζουν στην αρτηριακή πίεση και στη διάθεση. Με δυο λόγια, ωφελείται και η ψυχοσωματική κατάσταση της μαμάς.

- Έχει αποδειχθεί ότι ο θηλασμός μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, φαίνεται ότι μειώνεται και ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών προβλημάτων μετά την εμμηνόπαυση. Επίσης, θα έχετε για πολύ καιρό πλούσιο και σέξι μπούστο.

Τα κατά

Ο θηλασμός δεν έχει μόνο υπέρ: σας περιμένουν κούραση, αίσθηση αφυδάτωσης, πρηξίματα, συμφόρηση μαστών, ραγάδες, μαστίτιδες, πόνος... Αν έχετε γεννήσει με καισαρική, οι συστολές της μήτρας που προκαλεί ο θηλασμός μπορεί να είναι πολύ οδυνηρές.

Επιπλέον, ο θηλασμός μπορεί να αποδειχθεί δύσκολος στην πράξη. Το μωρό, που πρέπει να φάει, δεν προσκολλάται σωστά στο στήθος, θηλάζει λίγο, αποκοιμιέται, είναι ανήσυχο... Πολλές μαμάδες φτάνουν στα πρόθυρα νευρικής κρίσης όταν μετρήσουν τις ώρες που περνούν θηλάζοντας ή προσπαθώντας να θηλάσουν.

Όταν θηλάζουμε, έχουμε ελάχιστες ελεύθερες ώρες (και αυτό αν όλα πάνε καλά!). Δεν μπορούμε να δώσουμε τη σκυτάλη στον μπαμπά, στη γιαγιά ή στην νταντά. Δεν μπορούμε να επιστρέψουμε στη δουλειά σύντομα. Όλα αυτά δημιουργούν πρόβλημα αν είστε ελεύθερη επαγγελματίας ή αν μόλις έχετε ξεκινήσει μια καριέρα που κινδυνεύει να καταστραφεί εξαιτίας της πολύμηνης απουσίας σας. Ο κόσμος της εργασίας, δυστυχώς, είναι ανελέητος. Δεν είναι σπάνιο μια γυναίκα, μετά την άδεια μητρότητας, να βρεθεί και πάλι στην αφετηρία, ενώ κοπιάζοντας επί χρόνια είχε καταφέρει να ανέλθει στην ιεραρχία. Κάποιες γυναίκες πολύ ευχαρίστως εγκαταλείπουν κάθε φιλοδοξία για ένα παιδί (ή και περισσότερα), άλλες, όμως, υποφέρουν τόσο πολύ, που γίνονται... οι χειρότερες μαμάδες. Για το καλό του μωρού, λοιπόν, καλύτερα να τρέφεται με το μημιπερό παρά να βρεθεί με μια μαμά που τη βασανίζει υποσυνείδητα η πικρία.

Να θυμάστε, όμως, ότι πάντα μπορείτε να προσπαθήσετε να θηλάσετε (zn-

τήστε τη βοήθεια της μαίας για όλα) και να σταματήσετε αν δεν σας αρέσει ή αν θέλετε να επιστρέψετε στη δουλειά σας. Σε κάθε περίπτωση, έστω και λίγοι μήνες με το πολύτιμο γάλα σας θα κάνουν πολύ καλό στο μωρό. Αντίθετα, αν δεν θηλάσετε για κάποιες ημέρες, δύσκολα θα ξαναρχίσετε.

Αγάπη και κίνηση

Πέρα από το γάλα, τι άλλο χρειάζεται το παιδί; Ασφάλεια και ηρεμία. Μια μαμά νευρική, που δεν είναι σίγουρη για το τι κάνει, θα έχει οπωσδήποτε ένα νευρικό παιδί. Αλλά γι' αυτό μιλήσαμε ήδη. Το μωρό χρειάζεται μια μαμά ευέλικτη, όχι πολύ γκρινιάρα, έτοιμη να δεχτεί τη ζωή και τα ωράρια όπως έρχονται. Ένα είδος «νεο-χίπισσας», που ωστόσο στους επόμενους λίγους μήνες θα χρειαστεί να μεταμορφωθεί σε αυστηρό αστυνομικό, να παρακολουθεί τα ωράρια και τα γεύματα του παιδιού, να είναι αρκετά δυνατή ώστε να επιβάλλει συνθήκες και να λέει όχι, έτοιμη να αντισταθεί στις ιδιοτροπίες του. Γι' αυτό, απολαύστε αυτούς τους πρώτους μήνες – σωματικά μπορεί να είναι κουραστικοί, αλλά, πέρα από κάποια άγχη, «ψυχικά» είναι οι πιο εύκολοι.

Το παιδί σας χρειάζεται στοργή και χάδια. Αλλά αυτό δεν χρειάζεται να σας το πούμε, του προσφέρετε ήδη άφθονα και απλόχερα.

Τα βρέφη, όπως είδαμε, χρειάζονται «διασκέδαση», άλλα λιγότερο κι άλλα περισσότερο. Κάποια βαριούνται γρήγορα, άλλα κάθονται ήσυχα σαν κουκλάκια. Αλλά και αυτά «εργάζονται»: κοιτάζουν, παρατηρούν, μαθαίνουν. Ίσως είναι ήδη πιο «στοχαστικά» από άλλα παιδιά. Μη βομβαρδίζετε το μικρό σας με ερεθίσματα αν δείχνει ότι δεν το ευχαριστιέται. Μπορεί και να εκνευριστεί. Απολαύστε καλύτερα την ηρεμία που έχουν λίγες τυχερές!

Τα παιδιά λατρεύουν τους περιπάτους. Βλέπουν χρώματα και σχήματα, μυ-

ρίζουν νέα αρώματα και μυρωδιές που ίσως εμείς οι ενήλικες δεν μυρίζουμε πια (ακόμα και τη βρόμα των καυσαερίων).

Πότε μπορείτε να βγαίνετε από το σπίτι; Όποτε θέλετε. Καλύτερα να προτιμάτε τις πιο ζεστές ώρες τον χειμώνα και τις πιο δροσερές το καλοκαίρι. Καλύτερα να περπατάτε σε ένα πάρκο παρά σε κάποιον δρόμο μεγάλη κυκλοφορίας. Είναι προφανές. Ωστόσο, αν δεν μπορείτε να κάνετε διαφορετικά, μια βολτούλα έξω από το σπίτι θα είναι ούτως ή άλλως χαρά, διασκέδαση. Θα κάνει καλό και σε σας. Αν ζείτε σε κάποια πόλη με μεγάλη ρύπανση, ο μάρσιπος ίσως είναι καλύτερος από το καροτσάκι γιατί κρατάει το παιδί πιο ψηλά (τα αέρια των εξατμίσεων πέφτουν προς τα κάτω).

Τι θα του φοράτε; Περίπου ό,τι φοράτε κι εσείς. Μην το ντύνετε σαν κρεμύδι, και αυτό υποφέρει από τη ζέστη. Η υπερβολική τεχνητή ζέστη, την οποία δημιουργούν τα βαριά ρούχα, μειώνει τη φυσική θερμότητα του δέρματος και της κυκλοφορίας και κατά συνέπεια μειώνει την ικανότητα ρύθμισης της θερμοκρασίας από τον οργανισμό. Για να καταλάβετε αν κρυώνει ή ζεσταίνεται, ελέγξτε με τα δάχτυλά σας τη θερμοκρασία στον αυχένα του (χεράκια και ποδαράκια είναι σχεδόν πάντα λίγο πιο κρύα από αυτό το «θερμόμετρο» ακριβείας).

Ο περίπατος μπορεί να είναι η πρώτη σας ευκαιρία για φυσική δραστηριότητα. Στο σπίτι, κινείστε συνεχώς, αλλά όχι με πολύ υγιή τρόπο. Το περπάτημα με σταθερό ρυθμό (σπρώχνοντας και το καροτσάκι φυσικά), για μισή ώρα την ημέρα φτάνει και περισσεύει για να διατηρηθείτε σε φόρμα. Και για να διώξετε λιγάκι την ένταση. Το καλύτερο θα ήταν να κολυμπάτε. Αν υπάρχει πισίνα κοντά στο σπίτι σας και μια μαμά ή μια πεθερά που μπορεί να φροντίσει το μωρό για μία ώρα, δεν υπάρχει καλύτερη γυμναστική για να ξαναβρείτε τον μυϊκό τόνο σας με ήπιο τρόπο, να δυναμώσετε την πλάτη σας και να διώξετε την ένταση.

Ο ύπνος

Ο τακτικός ύπνος του μωρού θα είναι το σημαντικότερο επίτευγμά σας τους επόμενους μήνες. Αξίζει τον κόπο να κάνετε όποια θυσία χρειάζεται για να επιτύχετε τον στόχο σας και να εξασφαλίσετε ευτυχισμένα χρόνια. Μη δεχτείτε πρόσκαιρες ανακωχές με τον πόλεμο θα συνεχίζεται αέναα. Με το που θα τελειώσουν οι δικές σας μάχες, θα αρχίσουν οι δικές του: το 98% των περιπτώσεων αϋπνίας οφείλεται σε κακές συνήθειες που αποκτήθηκαν τους πρώτους μήνες.

Πολλά παιδιά (πιο μεγάλα από το δικό σας) που, κατά τα λεγόμενα των γονιών τους, έχουν προβλήματα ύπνου δεν σημαίνει ότι δεν μένουν αρκετές ώρες το κρεβάτι: κοιμούνται πολύ, αλλά δεν κοιμούνται καλά. Και μαζί και οι γονείς τους. Η ταλαιπωρία μπορεί να συνεχιστεί για πολλά χρόνια – πολύ σύντομα θα μάθετε ότι χρειάζεται μια στιγμή για να αποκτήσει το παιδί μια κακή συνήθεια και πάρα πολύς χρόνος για να την ξεχάσει. Με τα παιδιά, το λάθος γίνεται αστραπιαία και για να διορθωθεί χρειάζεται... αιώνες.

Αν το παιδί σας έχει μια αρνητική αίσθηση για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου, θα χρειαστεί να το παρηγορείτε για μισή ώρα. Μια τόσο χαρά, θα το κρατήσει χαρούμενο για ώρες. Αν αρχίσει να κάνει καπρίτσια στο τραπέζι, μπορεί να τα κόψει στην εφηβεία. Με δυο λόγια, δεν επιτρέπονται λάθη. Για το δικό του και για το δικό σας καλό.

Οι ρυθμοί του ύπνου

Ο στόχος του τακτικού ύπνου κατά τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του μωρού μοιάζει με όνειρο απατηλό.

Εκείνο (δυστυχώς για εσάς) δεν ξέρει τι είναι ημέρα και τι νύχτα. Για την ώρα, ακολουθεί τους ρυθμούς που του επιβάλλουν η πείνα και ο ύπνος – οι μοναδικές ανάγκες του. Όσο για εσάς, το μόνο που μπορείτε να κάνετε είναι να προσαρμοστείτε στους ρυθμούς του: περίπου (περίπου!) 3-4 ώρες ύπνου και μετά αλλαγή πάνας και τάισμα ή ανάποδα (θα καταλάβετε γρήγορα αν το ευχαριστεί να το αλλάζετε πριν ή μετά το τάισμα, αν το ενοχλεί η βρώμικη πάνα κ.λπ.).

Κατά τον τρίτο με τέταρτο μήνα θα αποκτήσει έναν ρυθμό που θα μοιάζει πολύ με τον δικό σας, δηλαδή με περισσότερες ώρες ύπνου τη νύχτα.

Είναι, λοιπόν, περιπτώ να αδημονείτε όσο το μικρό τρώει και κοιμάται όπως τύχει, αλλά πρέπει να έχετε ξεκαθαρίσει τα πράγματα μέσα σας από την πρώτη ημέρα.

Υπάρχει και ο μπαμπάς

Σπάνια ένας πατέρας θα ξυπνήσει γιατί κλαίει το μωρό. Και είναι σχεδόν απίθανο να ξυπνήσει επειδή δεν κλαίει. Σας αγαπάει, και εσάς και το μωρό, μόνο που –έχει αποδειχθεί επιστημονικά!– οι άνδρες με την πατρότητα... κουφαινούνται, ενώ οι γυναίκες γίνονται υπερευαίσθητες, τεντώνουν τα αυτιά ακόμα κι όταν κοιμούνται.

Ξεπεράστε το. Τις μεγαλύτερες θυσίες θα τις κάνετε εσείς, εκτός σπανίων περιπτώσεων. Αλλά, ακόμα κι αν το βράδυ ο μπαμπάς ροχαλίζει πανευτυχής, μπορεί να συμμετέχει την ημέρα στην «αποστολή ύπνος».

Είναι πολύ σημαντικό και για τους δύο να αποκτήσετε σιγουριά και αυτοπεποίθηση. Να θυμάστε ότι διακυβεύονται χρόνια ηρεμίας.

Εσείς και ο σύντροφός σας πρέπει να είστε πραγματικά σίγουροι για αυτό που κάνετε, να μην έχετε καμία αμφιβολία: δεν είναι «φυσιολογικό», και επομένως δεν είναι αποδεκτό, ένα παιδί να κλαίει επί χρόνια. Γύρω στους επτά μήνες θα είναι σε θέση να κοιμάται στο δωμάτιό του, για 10-12 ώρες. Αρκεί να είστε εσείς πεπεισμένοι για κάποιες βασικές αρχές και

να αυτοπειθαρχείτε ακολουθώντας κάποιους κανόνες, ακόμα κι όταν είστε ψόφια στην κούραση. Αξίζει τον κόπο. Τι είναι έξι, επτά μήνες υπομονής μπροστά στην προοπτική μιας ήρεμης ζωής;

Στην πραγματικότητα, δεν πρόκειται καν για υπομονή, αλλά για πεποίθηση. Όταν έχετε τη βεβαιότητα ότι κάνετε το σωστό, μεταδίδετε στο μωρό τη γαλήνη που του είναι απαραίτητη για να κοιμηθεί.

Γιατί η ώρα του ύπνου πρέπει να είναι μαρτύριο; Τα παιδιά δεν γεννιούνται με έμφυτη αυτή την ιδέα. Αν την αποκτήσουν, σημαίνει ότι εμείς τους έχουμε μεταδώσει κακές συνήθειες.

Και λίγη θεωρία

Και οι ενήλικες ξυπνούν πολλές φορές στη διάρκεια της νύχτας: στριφογυρίζουμε, κουνιόμαστε, αλλά γενικά δεν θυμόμαστε τίποτα και έχουμε την εντύπωση ότι έχουμε κοιμηθεί βαθιά (εντύπωση που τους επόμενους μήνες για σας θα είναι μόνο ανάμνηση).

Το βρέφος ξυπνάει, αλλά, αντί να στριφογυρίζει σιωπηλά στο κρεβάτι, βγάζει ήχους, άλλοτε ανησυχητικούς άλλοτε χαρούμενους, κουνιέται, ψελλίζει όταν είναι πια σε θέση να το κάνει και αργότερα φλυαρεί.

Οι μαμάδες, οι οποίες κατά τους πρώτους μήνες έχουν μια ευαισθησία στην ακοή που τις κάνει να ακούν ακόμα και τον πιο ανεπαίσθητο αναστεναγμό του μικρού, ξυπνούν. Και καμιά φορά ανησυχούν.

Περιμένετε λίγα λεπτά πριν ανησυχήσετε, γιατί, αν είναι ένα από τα συχνά μισοξυπνήματά του, αφού μουρμουρίσει λίγο μέσα στον ύπνο του, το αγγελούδι σας θα ξανακοιμηθεί (μακάρι και εσείς).

Έχετε ακούσει για τον ύπνο REM; Λέγεται και «ύπνος των γρήγορων κινήσεων των ματιών», γιατί τα εγκεφαλικά κύματα μοιάζουν πλήρως ενεργοποιημένα και τα μάτια (κάτω από τα βλέφαρα) κινούνται πέρα-δώθε. Σε αυτήν τη φάση, ονειρευόμαστε.

Έπειτα, υπάρχει ο βαθύς ύπνος, που είναι το τρίτο και το τέταρτο στάδιο του

ύπνου: εμείς οι ενήλικες στο τέταρτο δεν φτάνουμε ποτέ, τα μικρά ναι. Για αυτό, όταν κοιμούνται, δεν ξυπνάνε ούτε με κανονιές.

Τα μεγαλύτερα παιδιά (και εμείς οι ενήλικες) πριν φτάσουμε στον ύπνο REM περνούν από φάση βαθέος ύπνου. Για σκεφτείτε όταν καταρρέετε μπροστά στην τηλεόραση ή πάνω από ένα βιβλίο. Σε αυτή τη φάση, δεν ονειρεύεστε. Τα βρέφη, όμως, παραλείπουν τις φάσεις του βαθέος ύπνου. Μόλις κλείσουν τα μάτια, κοιμούνται με έναν ανήσυχο ύπνο REM. Μη φοβάστε, λοιπόν, αν το αγγελούδι σας τaráζεται, βγάξει παράξενους ήχους (που τις πρώτες ημέρες σάς τρομοκρατούν) ή αναπηδά. Ο μισός του ύπνος είναι ύπνος REM (σε εμάς, το ποσοστό είναι 20%-35% του συνολικού ύπνου).

Είναι και κάτι άλλο που πρέπει να ξέρετε: υπάρχει και ο λεγόμενος «ελαφρύς» ύπνος. Είναι αυτός για τον οποίο μιλήσαμε ήδη, αυτός κατά τον οποίο μπορεί και να ξυπνήσουμε, για λίγο συνήθως, και δείχνει το πέρασμα από τη φάση του ύπνου REM στη φάση του βαθέος ύπνου. Επειδή τα περάσματα αυτά είναι πολλά, αν σε κάθε φάση ελαφριού ύπνου, με τα μουρμουρητά και τον λόξιγκα, παίρνετε το παιδί αγκαλιά, τελικά το ξυπνάτε και το εμποδίζετε να φτάσει στον βαθύ ύπνο. Και τότε, αντίο στις ήρεμες νύχτες. Αυτό το αθέλητο σφάλμα είναι από τις πιο συχνές αιτίες διαταραχών του ύπνου.

Τι είναι φυσιολογικό;

Δεν ισχύουν κανόνες ούτε συγκρίσεις με τα παιδιά των φίλων σας – τα παιδιά, όπως και οι ενήλικες, έχουν διαφορετικές ανάγκες όσον αφορά τον ύπνο. Πάντως, για όσο αξίζει, να ξέρετε ότι τα πολύ μικρά παιδιά γενικά κοιμούνται 16-18 ώρες το εικοσιτετράωρο και ότι μπορείτε να υπολογίζετε σε έναν ύπνο χωρίς διακοπές το πολύ 5-6 ωρών (υπεραρκετό δεν είναι!). Μακάρι να είστε από τις τυχερές μαμάδες που το μωρό τους κοιμάται 10 ώρες χωρίς διακοπή, όλα είναι πιθανά. Όμως, αυτό δεν συμβαίνει συχνά. Τα περισσότερα βρέφη κοιμούνται χωρίς να ξυπνήσουν το πολύ 3-4 ώρες.

Βέβαια, τους πολύ πρώτους μήνες δεν μπορείτε να επιβάλετε ρυθμούς ύπνου-ξύπνιου στο παιδί σας. Το «εσωτερικό ρολόι» του δεν έχει ρυθμιστεί ακόμα, ίσως δεν έχει καν αναπτυχθεί. Το ξυπνά μόνο η έντονη, η πολύ έντονη πείνα. Όποτε θέλει.

Μπορεί, επίσης, να ξυπνήσει γιατί νιώθει κάποια έντονη δυσφορία, την αιτία της οποίας δεν θα δυσκολευτείτε να καταλάβετε: ίσως ζεσταίνεται ή κρυώνει. Για να δείτε αν ζεσταίνεται πολύ, αγγίξτε τον αυχένα του, όχι τα χεράκια του, που είναι πάντα πιο κρύα. Και να θυμάστε ότι είναι σχεδόν αδύνατον να κρυώνει γιατί οι μαμάδες έχουν πάντα την τάση να σκεπάζουν υπερβολικά τα μωρά τους!

Ελέγξτε μήπως έχει λερώσει την πάνα του (κάποια μωρά αδιαφορούν και κάποια άλλα δεν το αντέχουν, ίσως γιατί ερεθίζεται εύκολα το δέρμα τους), μήπως είναι στενά τα ρούχα του ή το «βαραίνουν» το σεντόνι και οι κουβέρτες.

Μπορεί να είναι και κουρασμένο. Σε αυτή την περίπτωση, θα δυσκολευτεί να αποκοιμηθεί όσο και όταν είναι ανήσυχο και γεμάτο ενέργεια. Η κούραση το διεγείρει. Είναι μια πολύ συνηθισμένη αιτία για την οποία τα μικρά κλαίνε φαινομενικά χωρίς λόγο.

Συχνά, το μωρό το βράδυ, κλαίει ασταμάτητα και σπαραξικάρδια, χωρίς προφανή λόγο. Είναι η στιγμή που νιώθει την ανάγκη να εκτονώσει τα συναισθήματα που έχουν συσσωρευτεί στη διάρκεια της ημέρας (ενθουσιασμός, χαρά, κούραση, φόβος...) και ο μόνος τρόπος που ξέρει να το κάνει είναι κλαίγοντας.

Αν δεν κοιμάται, μπορεί επίσης να μη νυστάζει και να βαριέται. Αν έχετε ελέγξει όλες τις άλλες πιθανές αιτίες δυσφορίας, αφού περιμένετε να περάσει η συνηθισμένη ώρα του και συνεχίζει να κλαίει, πάρτε το αγκαλιά. Αν ηρεμήσει σχεδόν αμέσως, βαριόταν. Αν κλαίει κι οδύρεται απελπισμένα, μπορεί να το πονάει η κοιλιά του ή να έχει κάποια άλλη ενόχληση.

Όταν (επιτέλους) αποκοιμηθεί, μην ανησυχήσετε αν στη διάρκεια του ύπνου πάρει κάποιες παράξενες στάσεις, αρκεί η κούνια του να είναι ασφαλής. Τα μικρά δεν έχουν τα δικά μας προβλήματα, δεν στραβολαιμιάζουν, δεν τους μουδιάζουν τα χέρια, δεν τους πονάει η πλάτη.

Στην αρχή της ζωής του, δεν χρειάζεται να σκέφτεστε πώς «θα το εκπαιδεύσετε στον ύπνο» – άλλωστε είναι αδύνατον. Έχει, όμως, ζωτική σημασία να θέσετε τα θεμέλια για το μέλλον. Ο ακατάστατος ύπνος και η δυσκολία να αποκοιμηθεί το μωρό είναι το νούμερο ένα πρόβλημα των μαμάδων. Για την ώρα, δεν σας αφορά. Και για να μη σας αφορά ποτέ, ας δούμε μερικές δοκιμασμένες συμβουλές.

Η σημασία του τελετουργικού στο νανούρισμα

Έχει μαγική δύναμη. Στους πρωτόγονους λαούς, κατά την παιδική ηλικία, τα τελετουργικά που επαναλαμβάνονται πάντα με τον ίδιο τρόπο δημιουργούν αίσθηση ασφάλειας. Μια ημέρα, το παιδί σας θα επινοεί μόνο του τελετουργικά (ο φανταστικός φίλος είναι το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα ανάγκης για «μαγεία»), αλλά εσείς πρέπει να πάρετε την πρωτοβουλία και να δημιουργήσετε ένα ευχάριστο και καθησυχαστικό τελετουργικό που θα συνοδεύει πάντα την ώρα του νάνι (ας είμαστε ειλικρινείς, «νάνι» θα λέτε τον ύπνο για τα επόμενα δέκα χρόνια!)

Βασικός κανόνας: ακουμπήστε το μωρό στην κούνια πριν να έχει αποκοιμηθεί τελείως. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να το κρατάτε με το ζόρι ξύπνιο μετά το τάισμα. Αν βυθιστεί στον ύπνο, τόσο το καλύτερο. Αλλά, αν είναι ήρεμο, λικνίζεται, αρχίζει να μισοκλείνει τα μάτια και μετά τα κλείνει εντελώς, είναι ώρα να το βάλετε στην κούνια και να μείνετε κοντά του μιλώντας του χαμηλόφωνα ή τραγουδώντας ένα νανούρισμα. Μετά τη φυσική και την οπτική επαφή με τη μαμά του, αρκεί η «ακουστική» για να καθησυχάζεται και να αποφεύγονται οι απότομοι αποχωρισμοί. Είναι ένα από τα βασικά κόλπα για να γίνει (και θα γίνει κυρίως τους επόμενους μήνες) η ώρα του ύπνου ευχάριστη. Φροντίστε να ξαπλώνει στην κούνια του (και αργότερα στο κρεβάτι του) ευχαριστημένο και ικανοποιημένο, χωρίς να κλαίει. Το να αποκοιμιέται μόνο του στην κούνια και να ξυπνάει στην ίδια θέση, με τις ίδιες μυρωδιές και τα ίδια αντικείμενα γύρω του, είναι πολύ καθησυχ-



Τα «παράξενα» τελετουργικά

Όσο λιγότερο «παράξενο» είναι το τελετουργικό του ύπνου, τόσο το καλύτερο για εσάς, αλλά και για το μωρό. Θα το καταλάβετε σε όλα τα επίπεδα. Οι γονείς επινοούν τις πιο τρελές μεθόδους για να κάνουν τα παιδιά να κοιμηθούν: κάνουν τον γύρο του τετραγώνου με το καρότσι, το βάζουν μπροστά στην τηλεόραση, το λικνίζουν για είκοσι λεπτά. Πιθανώς, αν τυχαία κοιμηθεί μια φορά έτσι το μωρό, οι γονείς γίνονται σκλάβοι αυτής της παράλογης συνήθειας. Την οποία δεν τους έχει επιβάλει εκείνο.

Καλύτερα να αντισταθείτε για λίγο καιρό ακολουθώντας την πιο φυσιολογική οδό: ηρεμία, ψυχία, νανούρισμα. Δεν ηρεμεί; Ξανά από την αρχή: ψυχία, νανούρισμα. Κλαίει; Μετρήστε ως το 60 ψιθυρίζοντας γλυκόλογα. Ουρλιάζει; Πάρτε το αγκαλιά και ξαναρχίστε.

Αυτό μπορεί να επαναληφθεί αρκετές φορές, επί αρκετές ημέρες, αλλά αυτή η θυσία δεν είναι τίποτα μπροστά στην προοπτική της αϋπνίας για πολλά χρόνια. Όταν ηρεμήσει, βγείτε από το δωμάτιο πριν αποκοιμηθεί. Θα γίνει φυσιολογικό, πρέπει να γίνει φυσιολογικό, να αποκοιμιέται μόνο του. Αυτό είναι το μυστικό της μελλοντικής γαλήνης σας. Άλλωστε, δεν υπάρχει λόγος για τον οποίο να τον κάνουν να κλαίει η κούνια και το δωμάτιό του. Αν το μωρό διαμαρτύρεται, σίγουρα κάτι του προκαλεί δυσφορία. Αρκεί να μην το έχουν «κακομάθει» οι γονείς, και έτσι αντιδρά πολύ έντονα όταν το βάζουν στην κούνια.



χαστικό. Σκεφτείτε πώς θα νιώθατε αν σας έπαιρνε ο ύπνος στο κρεβάτι σας και ξυπνούσατε σε ένα εντελώς άγνωστο μέρος. Αυτός είναι από τους λόγους για τους οποίους τα παιδιά που μαθαίνουν να αποκοιμούνται στην κούνια τους, όταν ξυπνούν μέσα στη νύχτα ξανακοιμούνται εύκολα. Αντίθετα, τα μικρά που αποκοιμούνται στο δικό σας κρεβάτι και ξυπνούν στην κούνια τους μπορεί να παραξενευτούν και να αγριευτούν.

Με το μωρό στο συζυγικό κρεβάτι. Ναι ή όχι;

Μην κάνετε τον κόπο να ζητήσετε τη γνώμη τριών ειδικών, να διαβάσετε δύο βιβλία ή να συμβουλευτείτε πέντε ιστότοπους σχετικά με το θέμα. Θα σας το πούμε εμείς με απλά λόγια: ο καθένας έχει την άποψή του.

Ας δούμε ένα παράδειγμα. Στις 21 Ιουνίου 2009, στις εφημερίδες διάβαζες δύο ειδήσεις.

Η μία αναφερόταν σε μια έρευνα που έγινε από το Ίδρυμα για την Έρευνα της Παιδικής Θνησιμότητας (Foundation for the study of Infant Deaths, FSID) στο παιδιατρικό νοσοκομείο του Σέφιλντ και κατέληγε στο εξής συμπέρασμα: το να κοιμάται ένας ενήλικας με ένα βρέφος είναι επικίνδυνο γιατί μπορεί «να το πλακώσει». Ησυχάστε, η αλήθεια είναι ότι τα περισσότερα τέτοια περιστατικά έχουν προκληθεί από γονείς που είχαν πιει πολύ, είχαν κάνει χρήση ναρκωτικών ή είχαν πάρει ηρεμιστικά!

Στη δεύτερη είδηση, και αυτή από τη Βρετανία, ο Yehudi Gordon, του νοσοκομείου του Λονδίνου St John & Elizabeth, παρακινούσε τους γονείς να παίρνουν τα παιδιά στο κρεβάτι τους. Γυναικολόγος διάσημος ως πρωτοπόρος του τοκετού στο νερό, ο Gordon υποστήριζε ότι οι καλές μαμάδες μένουν στο σπίτι με τα μικρά τουλάχιστον 24 μήνες και κοιμούνται μαζί τους. Επιπλέον, ότι πρέπει να τα προετοιμάζουν σιγά σιγά να κοιμηθούν στο κρεβατάκι τους.

Τι πρέπει να κάνουμε; Να ακολουθήσουμε τον Yehudi Gordon, τον οποίο πολλοί ειδικοί χαρακτηρίζουν «μαξιμαλιστή» ή να τρομοκρατηθούμε από τα στοιχεία του FSID;

Για άλλη μια φορά πρέπει να νικήσουμε τον μοναδικό μας εχθρό: την ακαμψία. Εχθρός για τη μαμά, κίνδυνος για τα μικρά. Δεν χρειάζονται αυστηρές απαγορεύσεις ούτε παράξενες συνήθειες. Θα σας παίρνει ο ύπνος με το μωρό κολλημένο στο στήθος σας γιατί είστε κατάκοπη, θα το παίρνετε στο κρεβάτι σας όποτε θέλετε να το χαϊδέψετε και να το νιώσετε κοντά σας, αλλά θα κάνετε τα πάντα για να ξεκινήσει από νωρίς την «πορεία» προς τον

ύπνο στην κούνια. Αν περάσετε 24 μήνες απόλυτης συμβίωσης στο δικό σας κρεβάτι, μετά θα είναι πράγματι δύσκολο να κοιμηθεί στο δικό του.

As ξαναδούμε, λοιπόν, όλα τα απαραίτητα βήματα για να αποκτήσει καλές συνήθειες στον ύπνο.

Είναι όλα ήρεμα;

Έχοντας περάσει εννέα μήνες στο σκοτάδι, το μικρό δεν απολαμβάνει το φως. Σε κάποια «ευγενικά» νοσοκομεία, η αίθουσα τοκετού είναι μισοσκοτεινή και τα νεογέννητα φιλοξενούνται σε χώρους με απαλό φωτισμό. Δεν συμβαίνει συχνά αυτό, αλλά, από την άλλη, δεν θα σας πειράξει καθόλου να είναι καλά φωτισμένη η αίθουσα όταν θα σας κάνουν ράμματα, μετά τον τοκετό!

Όταν το μικρό είναι στην αγκαλιά σας, όμως, φερθείτε του ήρεμα και γλυκά. Δεν αντέχει τα έντονα συναισθήματα – δυνατούς θορύβους, έντονες μυρωδιές, εκτυφλωτικό φως. Φροντίστε, κυρίως στην αρχή, το περιβάλλον του να είναι «χαλαρό και τρυφερό» από κάθε άποψη.

Η κούνια πρέπει να είναι φιλόξενη. Άνετη, όχι κρύα αλλά ούτε και υπερβολικά ζεστή. Η ιδανική θερμοκρασία στο δωμάτιο είναι 20° C με 23° C. Η υπερβολική θέρμανση ερεθίζει τη μύτη και τον λαιμό. Να θυμάστε ότι το νεογέννητο αντέχει πολύ περισσότερο το κρύο από όσο εμείς νομίζουμε. Απόλυτη ηρεμία. Την ώρα του ύπνου το δωμάτιο πρέπει να είναι μισοσκοτεινό, χωρίς θόρυβο και εσείς να κάνετε ήρεμες κινήσεις. Αν νιώθετε εκνευρισμό, ζητήστε από τον σύντροφό σας να το κοιμίσει.

Το μωρό, για την ώρα, είναι απρόβλεπτο, αλλά υπό μια έννοια ρουτινιάρικο. Δεν έχει τακτικά ωράρια αλλά λατρεύει τις συνήθειές του. Κάποια παιδιά ενθουσιάζονται με το μπάνιο, μερικά δυσανασχετούν και άλλα χαλαρώνουν μέσα στο νερό. Αν το δικό σας ανήκει στην τελευταία κατηγορία, να το βάζετε πάντα για ύπνο μετά το μπάνιο. Και σε κάθε περίπτωση, όταν αρχίζετε ένα τελετουργικό, μην το αλλάζετε. Να θυμάστε ότι τώρα

βάζετε τα θεμέλια για τα επόμενα πολλά χρόνια ήρεμου ύπνου. Για έναν τέτοιο στόχο, αξίζει τον κόπο να καταβάλετε κάποια προσπάθεια. Τα λειτουργικά θα είναι χαλαρωτικά και για σας, γιατί δημιουργούν μια ρουτίνα που ως ένα βαθμό εκτυλίσσεται σχεδόν αυτόματα. Δεν θα χρειάζεται να σκέφτεστε τι πρέπει να κάνετε μετά.

Ο σύντροφός σας δεν πρέπει να είναι απλώς ενήμερος, αλλά και απολύτως σύμφωνος με τις «στρατηγικές» σας σχετικά με τον ύπνο. Αφορά και τη δική του μελλοντική ηρεμία. Γι' αυτό απαγορεύονται αστειάκια του τύπου: «Και τώρα οι δυο μας, εκείνος ο χωροφύλακας, η μάνα σου, έφυγε, και τώρα μπορούμε να παίξουμε λιγάκι». Ούτε παιχνίδια που το αναστατώσουν, πριν πάει για ύπνο. Εντάξει, είναι ακόμα πολύ μικρό για παιχνίδια, αλλά όταν αρχίσει να γελάει σαν τρελό με τις γκριμάτσες σας, μην το κάνετε λίγο πριν το βάλετε στην κούνια.

Αν νομίζετε ότι μια μουσική τύπου «new age» βοηθάει, βάλτε να παίζει το πιο βαρετό CD που έχετε (να έχετε όμως υπόψη σας ότι ίσως χρειαστεί να το ακούτε και εσείς για πάρα πολλά χρόνια!). Υπάρχει και ο λεγόμενος «λευκός θόρυβος», ένας ελαφρύ και συνεχές θρόισμα (θα βρείτε εύκολα και στο διαδίκτυο να κατεβάσετε). Αλλά λένε ότι ο πιο χαλαρωτικό ήχος όλων είναι ο ήχος της θάλασσας. Έχουν γίνει, μάλιστα, και πειράματα στο πλαίσιο των οποίων ο ήχος μεταδιδόταν στις αίθουσες των χειρουργείων και διαπιστώθηκε ότι οι ασθενείς χαλάρωναν περισσότερο και η ανάρρωσή τους βελτιωνόταν αισθητά. Ένας ήπιος παφλασμός κυμάτων (υπάρχουν αρκετά CD με ήχους της θάλασσας) χαλαρώνει γιατί θυμίζει τους μήνες που έχει περάσει το μωρό μέσα στην κοιλιά της μαμάς του. Ποτέ δεν ξέρει κανείς, μπορεί να αρέσει και στο δικό σας... ψαράκι.

Κι αν κλαίει;

Περιμένετε ένα λεπτό να βεβαιωθείτε και μετά πάρτε το μωρό σας αγκαλιά (μετρήστε ως το 60 γιατί ελάχιστα δευτερόλεπτα παιδικού κλάματος έχουν τη μαγική δύναμη να μοιάζουν με ώρες). Μπορεί η ήρεμη και καθησυχαστική φωνή, η δική σας ή του μπαμπά του, να το γαληνέψει. Αλλά μην καθυστερή-

σετε παραπάνω. Αν το μωρό κλαίει, σε αυτή την περίοδο της ζωής του, έχει πάντα σοβαρό λόγο. Αργεί ακόμα πολύ η εποχή της ιδιοτροπίας. Όταν το αφήνετε να κλαίει απελπισμένα, απλώς το βασανίζετε, και το μόνο που θα καταφέρετε είναι να συνδέσει την κούνια του με μια αίσθηση δυσφορίας. Αν οι ανάγκες του, όλες οι ανάγκες του, ικανοποιούνται, το μωρό μαθαίνει να τις εκφράζει όλο και καλύτερα, χωρίς άγχος και, αργά ή γρήγορα, χωρίς κλάμα.

Οι νύχτες που διαταράσσονται από κλάματα είναι σκληρή δοκιμασία ακόμα και για τους πιο ήρεμους γονείς. Μπορεί να μη συμβεί, αλλά να είστε έτοιμοι για όλα. Αν είναι δυνατόν, κανονίστε βάρδιες με τον σύντροφό σας. Είναι κάτι που γίνεται εύκολα όταν δεν θηλάζετε – θα σπκώνεστε μια νύχτα, ή ένα μέρος της νύχτας, ο καθένας.

Προσπαθήστε και οι δύο να πείσετε τον εαυτό σας ότι το μικρό δεν θέλει να σας βασανίζει. Έχει πάντα σοβαρούς λόγους για να κλαίει, κυρίως τους πρώτους μήνες, όταν το κλάμα είναι ο μόνος τρόπος που έχει για να επικοινωνεί και για να διώχνει την ένταση.

Τον πρώτο καιρό, το έχουμε πει αλλά θα το ξαναπούμε, το κλάμα προκαλείται πάντα από κάποια δυσφορία. Δεν κάνει καπρίτσια. Η δυσφορία οφείλεται σε κάποια από τις πρωταρχικές ανάγκες του (πείνα, υπερβολική κούραση, ανία...) ή από κάποια αδιαθεσία.

Το κλάμα σταματάει όταν το μωρό αρχίζει να ακολουθεί ρυθμούς που μοιάζουν περισσότερο με τους δικούς σας, όταν η πείνα και η ανάγκη να του αλλάξετε πάνα εκδηλώνονται πιο αραιά, όταν τα συναισθήματά του γίνονται λιγότερο έντονα και έχει μάθει «να εκφράζεται» με άλλους ήχους (γουργουρίζει, ψελλίζει, γελάει, κάνει α-α...). Γύρω στον τρίτο μήνα, πάρα πολλά βρέφη σταματούν να κλαίνε. Επιπλέον, τότε κι εσείς θα έχετε αποκτήσει περισσότερη πείρα και θα είστε σε θέση να καταλάβετε αμέσως τις ανάγκες του. Αν το τελετουργικό του ύπνου έχει γίνει μια ευχάριστη στιγμή της ημέρας, το κλάμα του θα σημαίνει μόνο αδιαθεσία ή κούραση.

Ημέρα και νύχτα

Το μυρό δεν έχει ιδέα πότε είναι ημέρα και πότε νύχτα. Όπως είπαμε, ακολουθεί τους ρυθμούς της πείνας και του ύπνου – για την ώρα. Αλλά ήδη μπορείτε να του δώσετε μια ιδέα για το τι είναι η ημέρα και τι η νύχτα. Είναι πολύ σημαντικό για να τεθεί σε λειτουργία το εσωτερικό ρολόι του, το οποίο σε λίγο θα έχει (όπως το δικό σας) κύκλους περίπου 24 ωρών. Επομένως, φροντίστε η ημέρα του να είναι διαφορετική από τη νύχτα του – δεν αρκούν η δική σας αναμαλλιασμένη μορφή και τα χασμουρητά του μπαμπά, για να κάνουν τη διαφορά.

Τη νύχτα, να έχετε το περιβάλλον του με χαμηλό φωτισμό και ησυχία. Όταν κοιμάται κατά τη διάρκεια της ημέρας, να αφήνετε να μπαίνει λίγο φως του ήλιου στο δωμάτιό του και μην κάνετε υπερβολική ησυχία. Πέρα από το ότι τα μυρά δεν ξυπνάνε ούτε με κανονιές, κάποια διαφορετικά «σημάδια» του ύπνου στη διάρκεια της ημέρας και στη διάρκεια της νύχτας θα του δώσουν ερεθίσματα για να μπει τον σωστό δρόμο. Τουλάχιστον όσον αφορά τον ύπνο.

Όταν δεν κοιμάται, να κάνετε ό,τι μπορείτε για να μην μένει ξαπλωμένο στην κούνια του: κρατήστε το αγκαλιά, βάλτε το σε μια πολυθρόνα, ή στο δικό σας κρεβάτι. Δώστε του ερεθίσματα, παίξτε, γελάστε. Φροντίστε η κούνια να αφορά αποκλειστικά τον ύπνο, και επομένως να είναι συνδεδεμένη με αυτόν.

Όταν θα είναι πια σε θέση, αρχίστε να το ταΐζετε σε άλλο μέρος του σπιτιού, όχι στο δωμάτιό του (ή στο δικό σας δωμάτιο αν κοιμάται μαζί σας), ώστε ο χώρος του ύπνου να είναι μόνο ο χώρος του ύπνου. Παρότι ακόμα βλέπει ελάχιστα, αμέσως αισθάνεται τη ζέση, τις μυρωδιές και τους ήχους. Μπορεί να αναγνωρίζει το δωμάτιό του από τη ζέση και τη μυρωδιά. Όσο περισσότερα ερεθίσματα συνδέει με τον ύπνο, τόσο το καλύτερο. Και τα ερεθίσματα αυτά πρέπει να είναι πάντα τα ίδια, ώστε να το καθησυχάζουν και να το κάνουν να νιώθει άνετα.

«Να εμπιστευτώ το μωρό σε κάποιον άλλο;»

Κουράγιο. Αν η μητέρα σας, η αδελφή σας, η πολύ έμπιστη κυρία που σας καθαρίζει το σπίτι προσφερθούν να κρατήσουν το μωρό σας, αφήστε το και βγείτε μια βόλτα! Το μωρό δεν θα καταλάβει τίποτα. Δεν θα έχει άγχος αποχωρισμού, αγωνία για το άλλο πρόσωπο και άλλες περιπλοκές. Για την ώρα, μοναδική του έννοια είναι να τρώει, να κοιμάται, να του αλλάζουν την πάνα και να το φροντίζουν. Αν είναι από εσάς ή από κάποιον άλλο, δεν το νοιάζει καθόλου. Και σίγουρα μέσα στην ημέρα, θα παίρνει μια καλή δόση αγάπης και χαδιών από τη μαμά και τον μπαμπά του.

Οι πρώτοι μήνες είναι η καλύτερη περίοδος για να ξεγλιστράτε από το σπίτι χωρίς να χρειάζεται καν να το καθησυχάζετε, να το χαιρετάτε, να επινοείτε τελετουργικά για την έξοδο και για την επιστροφή σας.

Αν θέλετε, και βασικά αν μπορείτε, δηλαδή αν υπάρχει κάποιος να φροντίσει το παιδί σας, καθορίστε μια εβδομαδιαία ή καθημερινή υποχρέωση. Κάποιες επιτρέπουν στον εαυτό τους ψώνια στο σούπερ μάρκετ, άλλες κάτι παραπάνω: κομμωτήριο, ένα θεραπευτικό μασάζ, ένα μάθημα γιόγκα (πόσο χρήσιμο θα ήταν!). Ούτως ή άλλως, θα έπρεπε να το κάνετε για το καλό σας, αλλά...

Είναι πολλά τα «αλλά»: από τη μητρική αγάπη, που σας κάνει να κάθεστε και να κοιτάζετε μαγεμένη την κούνια με τις ώρες, μέχρι τον φόβο. Σήμερα, όμως, όλες είμαστε εφοδιασμένες με ένα κινητό. Αν κάτι δεν πάει καλά, θα σας τηλεφωνήσουν αμέσως. Αντισταθείτε στον πειρασμό να τηλεφωνείτε συνεχώς, και γιατί πρέπει να δείξετε εμπιστοσύνη στην νταντά και γιατί

πρέπει να εκμεταλλευτείτε αυτή τη μισή έστω ώρα ελευθερίας για να αδειάσετε το κεφάλι σας και να μη σκέφτεστε τίποτα. Ή, καλύτερα, να σκέφτεστε τον εαυτό σας. Αλλά γι' αυτά έχουμε μιλήσει ήδη.

Μάθετε να αποχωρίζεστε ο ένας τον άλλον

Το να μάθετε να εμπιστεύεστε το παιδί σε κάποιον, αργά ή γρήγορα, θα γίνει απαραίτητο. Όσο το αναβάλλετε, τόσο πιο δύσκολο θα γίνεται. Αν εξασκηθείτε με σύντομες εξόδους τους πρώτους μήνες, όσο εκείνο δεν κλαίει ούτε φωνάζει «μαμά» με μια φωνούλα που σας σκίζει την καρδιά, όλα θα γίνουν ευκολότερα. Αν ο «αποχωρισμός» μπει στη ρουτίνα του, ίσως δεν έρθει ποτέ η ημέρα που θα σας ρωτήσει γιατί φεύγετε.

Κάποιες μαμάδες, μαζί με τον αριθμό του κινητού τους, αφήνουν σε όποιον θα φροντίσει προσωρινά το μωρό και ένα ρούχο τους ή μια κουβερτούλα που έχουν κρατήσει σφιχτά πάνω τους. Τον πρώτο καιρό, η μυρωδιά της μαμάς είναι πολύ καθησυχαστική για το μωρό. Αν κλαίει, ίσως κάτι τέτοιο το βοηθήσει να ηρεμήσει.

Η πιο έμπιστη νταντά, βέβαια, θα πρέπει να είναι ο μπαμπάς. Πέρασε πλέον η εποχή της «γυναικείας σκλαβιάς», σήμερα είναι όλο και περισσότερα τα ζευγάρια που συμφωνούν βάρδιες για τη φροντίδα του μωρού τη νύχτα. Αλλά και την ημέρα, γιατί και οι άνδρες (οι υπάλληλοι τουλάχιστον) έχουν δικαίωμα στη λεγόμενη άδεια φροντίδας τέκνου. Και αν το παιδί τρέφεται με μπιμπερό, ο μπαμπάς μπορεί ακόμα και να το ταΐσει.

Η αλήθεια, όμως, είναι ότι με εξαίρεση σπάνιες περιπτώσεις, οι νέοι μπαμπάδες νιώθουν μικρότερη αυτοπεποίθηση από τις μαμάδες όσον αφορά το παιδί. Οι πιο κακοπροαίρετες θα πουν ότι είναι αδέξιοι, οι πιο καλοπροαίρετες, ότι δεν έχουν το ένστικτο της μαμάς κλώσας. Ό,τι και να είναι, τους χρειάζεται λίγος χρόνος για να καταλάβουν πώς πρέπει να κουνάνε το μπιμπερό ή πώς να αλλάζουν την πάνα. Συχνά είναι δικό μας το λάθος:

κάποιες νέες μαμάδες, ασυνείδητα ίσως, αφήνουν έξω από όλα αυτά τον σύντροφό τους. Ωστόσο, είναι προτιμότερο να τον εμπλέκετε, ώστε να μπορείτε να λείπετε από το σπίτι χωρίς να ανησυχείτε.

Αν ο σύντροφός σας δεν τρελαίνεται από χαρά, ρίξτε το στην «τραγωδία» λέγοντας: «Μπορεί να σπάσω το πόδι μου ή να πρέπει να τρέξω στο νοσοκομείο για κάποιον δικό μας. Ποιος θα φροντίσει το παιδί;». Και προσθέστε με γλυκό τόνο: «Άλλωστε, νιώθω πραγματικά ήσυχη όταν είναι μαζί σου...».

Όταν γυρίζετε σπίτι, είτε είναι η νταντά είτε η γειτόνισσα ή ο σύντροφός σας, μην αρχίζετε την ανάκριση για το πόσες φορές χαμογέλασε ή για την υφή από τα κακά του. Έτσι, θα κάνετε τους «βοηθούς» να εξαφανιστούν.

Επιστροφή στην εργασία

Αν δεν υποφέρετε στη σκέψη και μόνο του αποχωρισμού, αντίθετα σκέφτεστε να επιστρέψετε στη δουλειά σας έναν μήνα μετά τον τοκετό, θα έρθετε αντιμέτωπη με κάποιες άλλες... δυσκολίες: το επιτιμητικό βλέμμα της γειτόνισσας, την αποδοκιμασία της πεθεράς, τις απορίες της φίλης σας. Συν τις δικές σας ενοχές. Δεν είστε υποχρεωμένη να εκθέσετε τους (πολύ βάσιμους) λόγους σας, αλλά, αν θέλετε, μπορείτε να το κάνετε. Η δουλειά μπορεί να είναι ανάγκη, όχι αποκλειστικά οικονομική – πολλές γυναίκες ξοδεύουν όλο τον μισθό τους σε μπίμπι σίτερ για να μη χάσουν μια δουλειά που είναι σημαντική γι' αυτές. Και τα παιδιά τους μεγαλώνουν ευτυχισμένα και χαρούμενα όσο και τα άλλα, αυτά με τις μαμάδες κλώσες. Καμιά φορά, μάλιστα, περισσότερο (γιατί και η υπερβολική αγάπη μπορεί να κάνει ζημιά!).

Αν σας ρωτήσει κάποιος γιατί γυρίσατε κιόλας στη δουλειά, έναν μόλις μήνα μετά τη γέννα, μπορείτε να του απαντήσετε: «Αν δεν γυρίσω στο γραφείο, θα τρελαθώ. Και κανείς δεν θέλει ένα μωρό να έχει τρελή μάνα, σωστά;». Για να αναφερθούμε πάλι στον Donald Winnicott, δεν υπάρχει το παιδί, υπάρχει η σχέση. Αν η απάρνηση της δουλειάς προκαλεί άγχος στη γυναίκα,

θα βλέπει σε όλη της ζωή το παιδί σαν πρόβλημα. Ακόμα κι αν κάνει ό,τι μπορεί για να πειστεί για το αντίθετο.

Αν το μωρό σας έχει όλες τις απαραίτητες φροντίδες, αν το αφήνετε σε καλά χέρια (ίσως και πιο έμπειρα από τα δικά σας), δεν υπάρχει λόγος να νιώθετε ενοχές. Θα έχει τη δόση των χαδιών που χρειάζεται το απόγευμα ή το βράδυ.

Η νταντά

Όσο για την επιλογή της νταντάς, δεν υπάρχουν κανόνες και τεστ για να αξιολογήσετε τις πολλές ιδιότητες που θα θέλατε να έχει: επαγγελματίας αλλά όχι απόμακρη, μεθοδική αλλά όχι ρομπότ, και επιπλέον τίμια, υπομονετική, έξυπνη, ικανή να λύσει οποιοδήποτε πρόβλημα...

Οι περισσότερες μαμάδες καταφεύγουν σε πληροφορίες που παίρνουν από φίλους και συγγενείς, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι θα βρεθείτε τον παράδεισο αν προσλάβετε την νταντά που επί τρία χρόνια η φίλη σας και το παιδί της θεωρούσαν άγγελο επί της γης. Εσείς έχετε άλλες ιδέες και συνήθειες και το παιδί σας είναι διαφορετικό. Σε κάθε περίπτωση, όμως, είναι ένα καλό σημείο να ξεκινήσει κανείς.

Στην ανάγκη, υπάρχουν και γραφεία... και γίνονται και λογικοί συμβιβασμοί. Για άλλη μια φορά, μη δείξετε άκαμπτη συμπεριφορά και ξεχάστε την τελειότητα. Ή θα φτιάξετε έναν δικό σας... κλώνο ή θα δεχτείτε ότι η νταντά δεν θα έχει ακριβώς τη δική σας φιλοσοφία σχετικά με την εκπαίδευση του μικρού. Άλλωστε, κανείς δεν είπε ότι θα μείνει μαζί σας για πάντα και θα αφήσει τη σφραγίδα της στο αγγελούδι σας.

Παρατηρήστε περισσότερο πώς αντιδράει το μικρό. Εκείνο είναι που θα περνάει πολλές ώρες μαζί της. Παρατηρήστε αν συμπάθησαν ο ένας τον άλλο στην πρώτη τους συνάντηση, αν η κυρία του δείχνει προσοχή και αν έχουν καλή επαφή μεταξύ τους. Αφήστε τη να μιλήσει, να κάνει ερωτήσεις,

οι οποίες συχνά είναι πιο αποκαλυπτικές από τις δικές σας. Μην την αντιμετωπίσετε σαν μια μηχανή που οφείλει να δέχεται τις εντολές σας και να τις εκτελεί κατά γράμμα. Αντίθετα, αν το κάνει θα είναι ανησυχητικό. Συζητήστε πιθανά πρακτικά προβλήματα. Αν είναι ευγενής, έξυπνη, πρόθυμη θα δεχτεί συμβουλές. Αλλά το ίδιο ισχύει και για εσάς.

Παπούδες και γιαγιάδες

Ανάμεσα στα πρόσωπα που μπορούν να μείνουν με το παιδί όταν εσείς λείπετε ή είστε απασχολημένη, σίγουρα η γιαγιά κατέχει προνομioύχα θέση. Η μητέρα σας ή η πεθερά σας, ή και οι δύο εναλλάξ. Αλλά και οι δύο παπούδες. Γιατί όχι;

Αν έχετε την τύχη να μπορείτε να βασιστείτε στη βοήθειά τους, εκμεταλλευτείτε το, είναι απολύτως φυσικό. Να έχετε όμως μερικά πράγματα υπόψη. Τους πρώτους μήνες αποφύγετε τον πειρασμό να εμπιστευέστε στις γιαγιάδες το μπάνιο, το αλλαγμα της πάνας και το μπιμπερό, κυρίως αν δεν συμφωνείτε απολύτως μαζί τους. Καλύτερα να ζητάτε τη βοήθειά τους για πράγματα που πρέπει να γίνουν μέσα στο σπίτι ή για εξωτερικές δουλειές, και εσείς να προσπαθήσετε να αποκτήσετε μια σχετική σιγουριά με το παιδί, έστω και με τη βοήθεια της μαίας. Μέχρι να είστε σε θέση να επιβάλετε με αποφασιστικότητα τους δικούς σας κανόνες.

Δύσκολα θα έχετε τις ίδιες απόψεις για το φαγητό, την υγιεινή, τον ύπνο ή οτιδήποτε άλλο, για αυτό περιορίστε στο ελάχιστο τις αφορμές για σύγκρουση. Επιπλέον, έτσι θα αποφύγετε και να είστε απολύτως εξαρτημένη από το πότε ευκαιρεί μια πολυάσχολη γιαγιά και να σκλαβώσετε μια γιαγιά υπερβολικά διαθέσιμη και πρόθυμη.

Για άλλη μια φορά, ο συντονισμός με τον σύντροφό σας είναι απαραίτητος. Αν σας επιβάλει μια πεθερά γεμάτη παράπονα, τα νεύρα σας θα γίνουν κουρέλια. Αν εσείς του επιβάλετε την παρουσία της μητέρας σας, θα τον αποκλείσετε από το «μαγικό τρίγωνο» για το οποίο μιλήσαμε ήδη.

Δεν υπάρχουν κανόνες και, όπως πάντα, δεν πρέπει να μένετε αμετακίνητη στη θέση σας.

Ωστόσο, αν οι σχέσεις με τις γιαγιάδες είναι δύσκολες, πρέπει να δείξετε αποφασιστικότητα. Αντί να έρχεστε καθημερινά σε αντιπαράθεση, καλύτερα να ξεκαθαρίσετε αμέσως τα πράγματα. Χρησιμοποιήστε τη δικαιολογία των baby blues, αν δεν έχετε όρεξη για επισκέψεις. Επικαλεστείτε τη μητρική αγάπη σας και την ανάγκη σας να την εκφράσετε, για να μην παραδώσετε το μπιμπερό— ζητήστε τη βοήθεια του συντρόφου σας, αν πρέπει να ξεκαθαριστεί κάτι με την πεθερά σας.

Να κάνετε οικονομία δυνάμεων και ενέργειας. Μην ξοδεύετε σε συζητήσεις προσπαθώντας να ανεχτείτε εντάσεις, παριστάνοντας την ευγενική και υπομένοντας συμβουλές.

Υπάρχουν και κάποιες μαμάδες που έχουν την τύχη να έχουν ειδυλλιακές σχέσεις με τις γιαγιάδες ή να διαθέτουν χαρακτήρα «αδιαπέραστο» ακόμα και από τις χειρότερες κριτικές. Σε αυτές τις περιπτώσεις, προσοχή στο ρολόι: αν το παιδί σας περνάει το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου με τη γιαγιά, μην αναρωτηθείτε σε λίγους μήνες πώς έγινε και χαμογελάει περισσότερο σε εκείνην παρά σε σας, πώς έχει χάσει όλες τις συνήθειές του, ίσως και γιατί τη φωνάζει «μαμά».

Αυτά τα προβλήματα μπορεί να τα έχετε αργότερα, όταν θα είστε αναγκασμένη να ζητάτε συχνά βοήθεια από τις γιαγιάδες. Για την ώρα, δηλαδή κατά τις πρώτες εβδομάδες, απολαύστε το μωράκι σας αγκαλιάζοντάς το σφιχτά. Μάθετε να κάνετε το «επάγγελμά» σας. Όταν εσείς νιώσετε αποφασισμένη και σίγουρη ως μητέρα, τότε και οι σχέσεις με τις γιαγιάδες θα γίνουν πιο εύκολες.

Η κοινωνική ζωή

Θα αποδειχθεί αδύνατον να μείνετε μακριά από τους συγγενείς και κάποιους φίλους. Όμως, τουλάχιστον τις πρώτες ημέρες, περιορίστε τις επισκέψεις στο ελάχιστο. Εκτός αν έχετε πλάι σας τη μαμά σας, την αδελφή σας ή την έμπειρη πεθερά σας, με τις οποίες επιπλέον τα πηγαίνετε πολύ, πάρα πολύ καλά. Πρέπει να αποφεύγετε κάθε περιπό στρες. Και οι ανεπιθύμητες συμβουλές είναι πηγή στρες. Σε κάποιες περιπτώσεις, καλύτερα να τα βγάξετε πέρα μόνη σας παρά να ακούτε σχόλια του τύπου: «Ίδιο ο πατέρας του είναι. Θα δεις, δεν θα σε αφήσει ούτε μία νύχτα να κοιμηθείς» ή «Καλά, είναι ίδια εσύ όταν ήσουν μικρή... πόσο παιδεύτηκα να σε θηλάσω!».

Η εισβολή των οικογενειών

Οι νέες μαμάδες πρέπει να γίνονται πιο ανεκτικές προς τις οικογένειές τους, ακόμα κι αν προηγουμένως δεν είχαν ιδιαίτερα στενές σχέσεις. Είναι αναπόφευκτο. Θα χρειαστεί να κάνουν κάποιες υποχωρήσεις απέναντι στην πεθερά που ως τώρα την κρατούσαν σε απόσταση ή να εξομαλύνουν τις μάλλον τεταμένες σχέσεις που μπορεί να είχαν με τη μητέρα τους. Άλλωστε, η μητρότητα γενικά βελτιώνει ή τουλάχιστον κάνει πιο ανοιχτές και άμεσες τις σχέσεις με τη μητέρα μας. Δεν είναι ώρα για τυπικότητες, αλλά για αγάπη. Και το μωρό αυτή την αγάπη θα τη γεννήσει στην καρδιά όλων, μα όλων των συγγενών.

Το μωρό έχει τελικά τρεις οικογένειες, με τις οποίες, ελπίζουμε, θα έχει εξαιρετικές σχέσεις: της μαμάς, του μπαμπά και φυσικά τους γονείς του. Θα

το υποδεχθούν με χαρά, θα γίνει το είδωλο των παππούδων και των γιαγιάδων, που θα αποδειχθούν πολύτιμη βοήθεια, θα συμφιλιώσει αδέρφια τσακωμένα και θα φέρει κοντά ξαδέλφια ξεχασμένα. Ωστόσο, τις πρώτες ημέρες, ευγενικά μα αποφασιστικά, κρατήστε όλους τους συγγενείς μακριά. Δεν είναι δικό σας πρόβλημα αν η θεία τηλεφωνεί τη «λάθος» ώρα (με ένα μωρό στο σπíti, η ώρα είναι σχεδόν πάντα λάθος) ή αν δεν έχετε χρόνο να προσφέρετε καφέ στη γειτόνισσα. Δεν θα προσβληθούν. Κι αν προσβληθούν, σημαίνει ότι είναι άτομα χωρίς ιδιαίτερη ευαισθησία.

Ο σύντροφός σας μπορεί να προσφέρει μεγάλη βοήθεια ώστε να περιοριστούν οι επισκέψεις – γενικά, οι άνδρες είναι λιγότεροι υπομονετικοί και συγκαταβατικοί από τις γυναίκες και δεν δυσκολεύονται ιδιαίτερα να βγάλουν κάποιον έξω από την πόρτα.

Μην ντραπείτε να πείτε ότι είστε κουρασμένη ούτε να ζητήσετε βοήθεια. Η θεία μπορεί να βάλει και ένα πλυντήριο μια και ήρθε να δει το ανιψάκι! Μην σκοτώνεστε να τακτοποιήσετε τα πάντα όποτε πρόκειται να σας επισκεφθεί κάποιος. Μόνο ένας τρελός μπορεί να περιμένει ένα άψογο σπíti όταν υπάρχει ένα μωρό οκτώ-εννιά μηνών (αλλά και τριών ετών).

Ακούστε με υπομονή τα ατέλειωτα «μοιάζει του παππού του», «ίδια η γιαγιά είναι», καθώς και τις ιστορίες από την παιδική σας ηλικία ή διάφορα περιστατικά από τις φίλες σας. Ωστόσο, μη χαλαρώνετε την επιφυλακή σας στις συμβουλές.

Οι συμβουλές των άλλων

Όσοι έχουν παιδιά θα σας δίνουν άπειρες συμβουλές, αλλά το ίδιο θα κάνουν και όσοι δεν έχουν παιδιά αλλά έχουν διαβάσει ένα σωρό βιβλία. Άλλωστε, έχετε συνηθίσει πια – σίγουρα ήδη από την εγκυμοσύνη θα έχετε ακούσει πολλά. Εκείνους τους μήνες, ωστόσο, το μωρό σας ήταν στην ασφάλεια της κοιλιάς σας, η σχέση σας ήταν κάτι εντελώς δικό σας. Τώρα, βρίσκεται μπροστά στα μάτια όλων και απ' ό,τι φαίνεται όλοι έχουν κάτι να πουν.

Εσείς δεν έχετε εμπειρία με τα παιδιά, και ίσως σας έχει κυριεύσει και το άγχος – επομένως, εύκολα μπορεί να γίνετε θύμα των συμβουλών. Αλλά να μην ξεχνάτε ότι δεν υπάρχουν χρυσοί κανόνες για να μεγαλώσετε ένα παιδί: αρκεί να κοιτάξετε σε ένα βιβλιοπωλείο τα ράφια με τα βιβλία για την ανατροφή των παιδιών και θα καταλάβετε ότι ο καθένας έχει την άποψή του. Αξιοποιήστε αυτό που σας λένε οι άλλοι, αλλά να έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας. Να κάνετε αυτό που νιώθετε – θα είναι σίγουρα το σωστό. Προλάβετε τη φλυαρία επεμβατικών συγγενών και γνωστών που, το ξέρετε ήδη, θα έχουν πάντα κάτι να σας διδάξουν. Περάστε στην αντιμετώπιση με εξειδικευμένες και τεχνικές ερωτήσεις σχετικά με τη φροντίδα και την υγιεινή του μικρού, ζαλίζοντάς τους κιόλας με στοιχεία που δίνουν οι ειδικοί. Ίσως η μέθοδος να αποδειχθεί αποτελεσματική για να μάθετε αν έχουν πράγματι κάποια καλή συμβουλή να δώσουν, διαφορετικά θα τους κάνετε να σωπάσουν.

Τα δώρα

Ένα πλεονέκτημα των επισκέψεων είναι ότι θα πάρετε ένα σωρό δώρα. Για το μωρό, φυσικά. Τα δώρα πάντα φέρνουν χαρά. Ακόμα και το καπιτονέ μπουφανάκι που μέχρι να έρθει ο χειμώνας δεν θα του χωράει ή τα μπλουζάκια που σας φαίνονται φριχτά.

Οι πιο επιμελείς μαμάδες σημειώνουν ποιος έχει χαρίσει τι, για να ευχαριστήσουν αυτούς που τα έχουν φέρει, αλλά κυρίως για να αποφύγουν αμήχανες «ανακυκλώσεις» (πάντα υπάρχει ο κίνδυνος, έναν χρόνο μετά, να χαρίσετε ένα ρουχαλάκι που δεν χρησιμοποιήσατε ποτέ στη φίλη που σας το είχε χαρίσει...). Οι πιο υποχωρητικές φοράνε στο μωρό το στενό φορμάκι που του χάρισε η γιαγιά, όποτε εκείνη πηγαίνει επίσκεψη. Οι πιο πονηρές λένε «ευχαριστώ» και μετά βάζουν σε ένα κουτί ό,τι δεν του χωράει (μπορεί να φανεί χρήσιμο για το επόμενο παιδί) ή τα χαρίζουν (τόσες μαμάδες τα έχουν ανάγκη!) και, αν η πεθερά ρωτήσει «Γιατί δεν του φοράς ποτέ το πουλοβεράκι που του έπλεξα;», απαντούν: «Φοβάμαι μην το λερώσει, τον τελευταίο καιρό βγάζει συνεχώς το γάλα του».

Τα παιχνίδια

Να του δίνετε τα παιχνίδια του σε δόσεις. Τα παιδιά, όσο μικρά κι αν είναι, βαριούνται να βλέπουν συνεχώς το ίδιο πράγμα, αλλά δεν τους αρέσει και να έχουν εκατό πράγματα γύρω τους. Να του δίνετε ένα κουκλάκι ή μια κουδουνίστρα τη φορά και την επόμενη ημέρα να του δίνετε κάτι άλλο, «ανακυκλώνοντας», δηλαδή ξαναδίνοντας, το πρώτο παιχνιδάκι που του δώσατε, έπειτα από λίγες ημέρες. Κρεμάστε χρωματιστά καδράκια στον τοίχο και φυλάξτε τα υπόλοιπα παιχνίδια σε κουτιά, ώστε να μη μαζεύουν σκόνη (τα λούτρινα λειτουργούν σαν μαγνήτες!).

Γύρω από το μωρό, στο δωμάτιό του, καλό είναι να υπάρχουν διαφορετικά πράγματα και χρώματα. Με τον τρόπο αυτό, θα μάθει να συγκεντρώνεται σε ένα ερέθισμα αγνοώντας τα υπόλοιπα και θα αναπτύξει την ικανότητα της προσοχής. Αυτή είναι μια μακροχρόνια, αργή και κοπιαστική διεργασία, αλλά, είναι απολύτως φυσική. Θα μάθει μέσα από την παρατήρηση (στην αρχή, σαν «μύωπας», μετά θα βλέπει όλο και πιο μακριά), για αυτό χρειάζεται να έχει κάτι να κοιτάζει. Ωστόσο, αυτό που το ενδιαφέρει είναι τα σχήματα και τα χρώματα, δεν ξέρει αν είναι αυτοκινητάκι ή αρκουδάκι. Δώστε του τη δυνατότητα να κοιτάζει κάτι, αργότερα να το αγγίζει, και ακόμα πιο μετά να το βάζει στο στόμα. Αλλά ένα, το πολύ δύο πράγματα τη φορά.

Φυλάξτε στο ντουλάπι ό,τι σας έχουν χαρίσει. Θα έρθει η στιγμή που το παιδί σας θα αποκτήσει την ικανότητα να καταστρέφει ή «να εξαϋλώνει» ό,τι πιάνει στα χεράκια του. Και, ούτως ή άλλως, η χαρά ενός καινούργιου παιχνιδιού θα είναι για εκείνο γιορτή.

Μόλις το μωρό δείξει ότι του αρέσει ιδιαίτερα ένα αντικείμενο ή ένα κουκλάκι (δεν είναι κάτι που θα γίνει αμέσως, αλλά θα γίνει), μην τολμήσετε να του το πάρετε, σε όσο άθλια κατάσταση κι αν έχει καταντήσει. Να το πλένετε όποτε χρειάζεται, αλλά αφήστε το να συνδεθεί μαζί του. Θα είναι πολύ σημαντικός ο ρόλος του, κυρίως για να καθισυχάζεται την ώρα του ύπνου.

Δείπνο με τους φίλους

Σκέφτεστε να τολμήσετε το πείραμα να πάτε για δείπνο στο σπίτι φίλων μαζί με το παιδί; Να το κάνετε. Όλες οι νέες μαμάδες έχουν περάσει από εκεί. Αλλά, να ξέρετε τι σας περιμένει: δεν είναι μια απλή βόλτα με το αυτοκίνητο, είναι μετακόμιση. Εκεί, θα σας υποδεχθούν με χαρά, θα υπάρξει μια στιγμή ενθουσιασμού όπου όλοι θα θέλουν να το πάρουν αγκαλιά, μέχρι που εκείνο θα ταραχτεί και θα σας το επιστρέψουν ενώ θα κλαίει γοερά.

Έπειτα, θα πρέπει να το ταΐσετε ενώ οι άλλοι θα τσιμπολογούν τα ορεκτικά και να το κοιμίσετε ενώ οι άλλοι θα έχουν φτάσει στο κυρίως πιάτο. Εκεί που θα ετοιμάζεστε να δοκιμάσετε το γλυκό, το μικρό θα αρχίσει να κλαίει στον ξενώνα των φίλων σας, όπου θα το έχετε τακτοποιήσει με το πορτ-μπεμπέ. Ή δεν θα κλαίει, αλλά εσείς θα βρίσκετε δικαιολογίες για να πηγαίνετε να το βλέπετε. Ίσως γιατί και η συζήτηση που γίνεται στο σαλόνι δεν σας ενδιαφέρει καθόλου: οργανώνουν ένα περιπετειώδες ταξίδι στο Θιβέτ.

Ακόμη κι αν εσείς περάσατε το τεστ χωρίς υπερβολικό άγχος, είναι πιθανό να αραιώσουν οι προσκλήσεις για δείπνο. Μπορείτε να δοκιμάσετε να καλέσετε εσείς φίλους στο σπίτι, ιδίως αν ο σύντροφός σας είναι καλός στην κουζίνα, αλλά η δική σας ρουτίνα «τάισμα-αλλαγή πάνας-νανούρισμα-κλάμα-νανούρισμα-τάισμα» δεν θα σας επιτρέψει να απολαύσετε και πολύ τη συντροφιά.

Δεν είναι, βέβαια, πάντα έτσι τα πράγματα, αλλά συμβαίνει συχνά. Η κοινωνική ζωή, τουλάχιστον τους πρώτους μήνες, φτάνει στο μηδέν. Δεν πειράζει, όμως – οι αληθινοί φίλοι δεν θα χαθούν ακόμα κι αν δεν συναντηθείτε για έναν χρόνο. Και κυρίως, οι αληθινές φίλες θα είναι διατεθειμένες να σας δουν ακόμα και για μισή ώρα ανάμεσα σε δύο ταΐσματα και να σας βοηθήσουν με τα ψώνια στο σούπερ μάρκετ. Κανείς δεν περιμένει, με ένα παιδί ενός μηνός, να είστε μια λαμπερή κοσμική κυρία.

Άλλωστε, εσείς δεν είστε και ιδιαίτερα λαμπερή αυτή τη στιγμή. Αν προηγουμένως το λεξιλόγιό σας ήταν γεμάτο με λέξεις όπως «δουλειά», «εκθέσεις ζωγραφικής», «συναυλίες», «ταξίδια», «έθνικ εστιατόρια», ίσως και κάποια καλά βιβλία, τώρα βρίσκεστε να μιλάτε συχνά, πολύ συχνά, για «κακάκια». Αποκτάμε «εξάρτηση» από τα κακά του παιδιού, που είναι το πρώτο σημάδι της καλής υγείας ή κάποιας αδιαθεσίας του. Γινόμαστε, ή ίσως ξαναγινόμαστε, πλάσματα γεμάτα ένστικτα, αληθινά ζώα, με την καλή έννοια. Αγγίζουμε και μυρίζουμε το μωρό σαν λέαινες. Ρουφάμε από το μπιμπερό του για να δούμε αν το γάλα έχει τη σωστή θερμοκρασία, ενώ πριν λίγους μήνες όταν βλέπαμε κάποια άλλη μαμά να το κάνει, το βρίσκαμε απδιαστικό. Ελέγχουμε τη μυρωδιά από τις «γουλίσες» του γάλακτος και το χρώμα από τα κακά του. Και μπορεί, έπειτα από κάποιες ημέρες δυσκολιότητας, να νιώσουμε απέραντη χαρά με μια λερωμένη πάνα...

Αλλά, εκείνες οι στιγμές που περνάτε πνίγοντάς το στα φιλά, χαϊδεύοντάς το, λέγοντάς του ένα κάρο ανοησίες, κοιτάζοντάς το ενώ κοιμάται, χαμογελώντας στο πρώτο χαμόγελό του, νανουρίζοντάς το, θηλάζοντάς το... είναι μοναδικές. Και περνούν πάρα πολύ γρήγορα. Σας ξεπληρώνουν για όλα, όμως, πραγματικά για όλα. Από τις νύχτες της αγρύπνιας μέχρι την εξαφάνισή σας από τον κόσμο.

Και ναι, έχετε γίνει «η μαμά του (ή της)...», οι φίλοι σας επισκέπτονται για να δουν το αγγελούδι σας, η μαμά σας στο τηλέφωνο ρωτάει πώς είναι, ακόμα κι αν εσείς μιλάτε βραχνιασμένη και βήχοντας. Ο αρτοπώλης σας ρωτάει τι θέλει εκείνο σήμερα, αν και είναι ενός μηνός και κοιμάται. Η θυρωρός, που σας κοίταζε πάντα με μισό μάτι, τώρα θα του κάνει χαρούλες. Για εννέα μήνες όλοι σας παραχαίδευαν, σας αντιμετώπιζαν σαν πορσελάνινη κούκλα, σας έπνιγαν με τη φροντίδα και την έγνοια τους. Και ξαφνικά, το μωρό γίνεται ο βασιλιάς ή η βασίλισσα. Και είναι όλα καλά, γιατί και για εσάς βασιλιάς ή βασίλισσα είναι.

Είναι το ομορφότερο παιδί στον κόσμο. Το κοιτάζετε και σας έρχεται να βάλετε τα κλάματα, και δεν είναι μόνο τα baby blues, είναι η χαρά. Θα φυλάξετε το πρώτο του μπλουζάκι, τα πρώτα του παπουτσάκια, την πρώτη πιπίλα, μια τούφα από τα μαλλιά του. Θα βγάλετε εκατοντάδες, χιλιάδες φωτογραφίες, θα κρατήσετε ακόμα και τις κουνημένες και αυτές που τελικά του έχετε κόψει το μισό κεφαλάκι. Θα κρεμάσετε παντού φωτογραφίες του, θα υπερφορτώσετε τη μνήμη του υπολογιστή και του κινητού σας, θα ανακαλύπτετε καθημερινά νέους και ακαταμάχητους μορφασμούς του, θα βλέπετε απίστευτη πρόοδο σε κάθε του κίνηση. Είναι το πιο έξυπνο, το πιο αστείο παιδί στον κόσμο. Θα ονειρεύεστε, θα κάνετε σχέδια, για χάρη του θα δουλεύετε σκληρά χωρίς να διαμαρτύρεστε. Θα το ταΐζετε με ακρίβεια ακόμα κι αν σε όλη σας τη ζωή είστε εκτός χρόνου, θα ξυπνάτε αδιαμαρτύρητα ακόμα κι αν ήσασταν πάντα η πιο τεμπέλα της παρέας. Αλλά, μην ανησυχείτε αν όλα αυτά δεν συμβούν αμέσως, αν δεν νιώσετε σούπερ μαμά από την πρώτη ημέρα.

Χρήσιμα αντικείμενα και σύνεργα

Θα περνάτε πολύ μα πάρα πολύ χρόνο στο σπίτι. Γι' αυτό οργανωθείτε πριν γεννηθεί το μωρό σας. Ζητήστε να πάρουν εκείνη την παλιά πολυθρόνα που έπρεπε να έχετε πετάξει χρόνια τώρα, επισκευάστε το μάτι της κουζίνας, διορθώστε την πόρτα του φούρνου που έχει χαλάσει από καιρό, αδειάστε όσο γίνεται τα ντουλάπια. Με την άφιξη του μικρού εξωγήινου, το σπίτι θα γεμίσει με αντικείμενα, και αν, όπως είναι φυσικό, όλο αυτό σας κουράζει, ακόμα και η πόρτα του φούρνου που δεν κλείνει καλά ή το τραπέζι που κουνιέται θα σας φαίνονται ανυπόφορα.

Το πλυντήριο είναι σε καλή κατάσταση; Θα πλένει συνεχώς, πρέπει να το έχετε υπόψη. Είναι απίστευτη η αντιστροφή ανάλογη σχέση του μεγέθους ενός τόσο μικρού πλάσματος και του βουνού των άπλυτων ρούχων που δημιουργεί. Αν σκέφτεστε εδώ και καιρό να αγοράσετε στεγνωτήριο, είναι η στιγμή να το κάνετε. Θα αποφύγετε το θέαμα από μπουγάδες απλωμένες παντού και, επιπλέον, θα βγαίνουν από μέσα ρούχα υπέροχα απαλά, κυρίως αν είναι πετσετέ. Και το μωρό θα φοράει πολλά πετσετέ ρούχα.

Οικονομία

Δεν είναι απαραίτητο να κάνετε ένα σωρό αγορές. Ακόμα κι αν έχετε οικονομική άνεση, αντισταθείτε στον πειρασμό να αγοράσετε συρταριέρα-αλλαξίερα, μια δυσανάλογα μεγάλη μπανιέρα, ή ξαπλωτό καρότσι που θα το χρησιμοποιήσετε μόνο τρεις μήνες.

Το 99% των νέων μαμάδων μετανιώνει για αρκετές άσκοπες αγορές στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Χωρίς την απαιτούμενη εμπειρία (καμιά φορά, και χωρίς τη διαύγεια) «υπνωτίζονται» από μια ικανή πωλήτρια που μιλάει γλαφυρά για τους κινδύνους μιας όχι πολύ σταθερής κούνιας, αλλά και για τα θαύματα της εργονομικής αλλαξιέρας, ή από κάποιον πονηρό φαρμακοποιό, ικανό να πουλήσει όλα τα απαραίτητα για τον θηλασμό όταν δεν ξέρουμε καν αν θα θηλάσουμε. Έπειτα, είναι και οι διαφημίσεις.

Ήδη από την εγκυμοσύνη καλό είναι να σκέφτεστε τον εαυτό σας ως αποσιωπημένη μαχήτρια στην αντίσταση κατά των εταιρειών προϊόντων για την πρώτη παιδική ηλικία. Να είστε σε εγρήγορση, εξασκήστε τα μάτια και τα αυτιά σας, ετοιμαστείτε για τον βομβαρδισμό. Τα μηνύματα είναι συνεχή και ύπουλα, θα κάνουν επίθεση στα συναισθήματά σας και στις αδυναμίες σας, υπόσχονται λύση για κάθε πρόβλημα, ευτυχία για σας και το μωρό σας. Αντισταθείτε. Όχι γιατί οφείλετε να ζείτε σαν άνθρωποι των σπηλαίων, αλλά για να έχετε τον χρόνο να καταλάβετε τι σας χρειάζεται πραγματικά. Στο δεύτερο ή το τρίτο παιδί, είναι δεδομένο, οι μαμάδες έχουν πάντα λιγότερο εξοπλισμό στο σπίτι. Και όχι γιατί δεν θέλουν πια να ασχοληθούν ή γιατί παραμελούν τα παιδιά τους, αλλά γιατί έχουν μεγαλύτερη πείρα. Ζητήστε από τις φίλες σας που έχουν ήδη τουλάχιστον ένα παιδί να σας δώσουν κάποιες συμβουλές και, γιατί όχι, ζητήστε τους ό,τι δεν χρειάζονται πια και είναι σε καλή κατάσταση.

Η ανακύκλωση σήμερα είναι κάτι που συνηθίζεται. Στις μεγάλες πόλεις ξεφυτρώνουν συνεχώς καταστήματα με «μεταχειρισμένα είδη για το παιδί». Στις μικρότερες πόλεις, όμως, ακόμα ο κόσμος ντρέπεται. Ωστόσο, αν σκεφτείτε το κόστος από το καροτσάκι και την ποσότητα των άχρηστων αντικειμένων που καταλήγουν στα σκουπίδια, καλύτερα να βάλετε στην άκρη την υπερηφάνεια.

Αν αρχίσατε τις αγορές, θυμηθείτε ότι υπάρχουν πλαστικές μπιανιέρες, όχι

πολύ ογκώδεις, που χρησιμεύουν και ως βάση για την αλλαξιάρα, και τις οποίες θα μπορείτε να τα μεταφέρετε όπου θέλετε – υπάρχουν και καρτσάκια που συνδυάζουν πορτ-μπεμπέ και έναν σκελετό με ροδάκια για να το χρησιμοποιήσετε μετά στον δρόμο.

Όσο για το πορτ-μπεμπέ, ξέρετε, αυτή η περίεργη τσάντα με τα χερούλια, ουσιαστικά, είναι ο απαραίτητος μπαλαντέρ. Ιδανική φορητή κούνια τον πρώτο καιρό, χρήσιμη για να έχετε μαζί σας το μωρό σε όποιο δωμάτιο του σπιτιού βρίσκεστε και κάνετε τις δουλειές σας. Κάποιες μαμάδες χρησιμοποιούν καλαθούνες με επένδυση ή το μπανάκι του. Το μωρό δεν το ενδιαφέρει καθόλου η εμφάνιση, σημασία έχει να νιώθει άνετα, να είναι ξαπλωμένο σε ένα μαλακό στρωματάκι και να μην κινδυνεύει να χτυπήσει.

Η κούνια

Τους πολύ πρώτους μήνες μπορεί να του πέφτει πολύ μεγάλη. Σε κάποια μωρά δεν αρέσει να νιώθουν πολύ ελεύθερο χώρο γύρω τους και το δείχνουν ζαρώνοντας σε μια γωνιά. Αν κάνει κάτι τέτοιο και το δικό σας παιδάκι, προσθέστε ένα επιπλέον προστατευτικό μαξιλάρι για την κούνια (τύπου καραμέλα) ή απλώς ένα-δυο μαξιλάρια. Λένε ότι η παλιά συνήθεια να φασκιώνουν τα παιδιά, πέρα από τους αμφισβητήσιμους λόγους τύπου «για να μην του στραβώσουν τα πόδια», χρησίμευε και για να νιώθει το βρέφος τυλιγμένο και προστατευμένο όπως ήταν στην κοιλιά της μητέρας του.

Σήμερα υπάρχει κάτι λιγότερο σαδιστικό: άνετοι υπνόσακοι, με ή χωρίς επένδυση, που στο επάνω μέρος έχουν τιράντες σαν φανελάκια. Το πρώτο του «σλίπινγκ μπαγκ», με άλλα λόγια. Μπορεί να του δημιουργήσει την επιθυμία για περιπέτειες σε κάμπινγκ (ποτέ δεν ξέρει κανείς), αλλά κυρίως θα του δημιουργήσει μια ανακουφιστική ζεστασιά. Ένα βρέφος μπορεί να ταλαιπωρηθεί πολύ με σεντόνια και κουβέρτες. Καλύτερα να το βάζετε στην κούνια με έναν τέτοιο υπνόσακο ή απλώς με ένα φορμάκι και, αν χρειάζεται, ένα φούτερ. Όσο λιγότερο περίπλοκα είναι τα σκεπάσματά του τόσο το καλύτερο. Ακόμα κι αν σας έχουν χαρίσει ένα υπέροχο σεντονάκι

κεντημένο στο χέρι, είναι πιο πρακτικό να αφήσετε το μωρό ελεύθερο στην κούνια. Αν κάνει κρύο, προσθέστε μια κουβερτούλα φлис που πλένεται και εύκολα.

Το στρώμα πρέπει να έχει ίδιο μέγεθος με την κούνια. Αυτονόητο, αλλά πολύ σημαντικό: αν μένει κενό ανάμεσα από το στρώμα και τα τοιχώματα της κούνιας, μπορεί να κωθούν εκεί τα χέρια, τα πόδια, η πιπίλα, ακόμα και η μύτη του. Το μαξιλάρι δεν είναι απαραίτητο, είναι όμως το προστατευτικό του στρώματος και από πάνω ένα βαμβακερό σεντόνι. Προμηθευτείτε άπειρα σεντονάκια, θα σας φανούν χρήσιμα ακόμα και για να καλύπτετε τον ώμο σας όταν εκείνο πρέπει να ρευτεί και βγάζει «γουλίτσες» από το γάλα του.

Λίγα παιχνιδάκια κρεμασμένα (μόμπιλε) στην κούνια θα το διασκεδάζουν, αλλά κυρίως θα του δίνουν ερεθίσματα. Τους πρώτους μήνες, η παρατήρηση είναι η πιο σημαντική διανοητική δραστηριότητά του. Μπορείτε να φτιάξετε και μόνη σας μικρά κρεμαστά παιχνίδια κρεμώντας από ένα νήμα κουκλάκια, μικρά αντικείμενα, έναν ανεμόμυλο ή χρωματιστές κορδέλες. Το μωρό δεν νοιάζεται αν είναι ωραία τα αντικείμενα, το ενδιαφέρουν μόνο τα σχήματα (απλά και καθαρά), τα χρώματα (έντονα) και η ποικιλία (κάθε τόσο να του δίνετε άλλο παιχνιδάκι). Δεν είναι ακόμα στη φάση που θέλει να αγγίζει τα πράγματα, αυτό θα συμβεί προς τα τέλη του τρίτου μήνα. Αν απλώνει τα χεράκια είναι απλώς και μόνο γιατί ενθουσιάζεται με την κίνηση, δεν θα νιώσει ματαίωση αν δεν φτάνει να πιάσει τα κουκλάκια.

Τα πρώτα ρούχα

Τίποτα το περίπλοκο. Να θυμάστε ότι θα πρέπει να αλλάζετε το μικρό πολλές φορές την ημέρα, για αυτό διαλέξτε ρούχα που θα μπορείτε να του βάσετε και να του βγάσετε εύκολα. Τέρμα στα «παραδοσιακά» κουμπιά (κόβονται και μπορεί να τα καταπιεί – φρίκη!), μόνο σουότες ή αυτοκόλλητα

βέλκρο και μεγάλα ανοίγματα για να περνάει εύκολα το μεγάλο κεφάλι του. Προτιμήστε τα βαμβακερά: όχι μόνο είναι ευχάριστα στο δέρμα και δεν προκαλούν αλλεργίες, αλλά πλένονται και εύκολα στο πλυντήριο. Μην αγοράζετε τίποτα που να θέλει σιδέρωμα: φορμάκια και πετσετέ βρακάκια είναι η σωτήρια σας.

Πριν γεννηθεί το βλαστάρι σας, να κάνετε μόνο τις στοιχειώδεις αγορές, με βάση όσα σας έδειξε το τελευταίο υπερηχογράφημα. Πολλές μάρκες αναφέρουν το μέγεθος όχι μόνο σε σχέση με τους μήνες, αλλά και σε εκατοστά. Αυτός είναι ο πιο σωστός τρόπος να ψωνίσετε. Για τις υπόλοιπες αγορές σας, περιμένετε να δείτε πόσο μεγάλο είναι στ' αλήθεια και με τι ρυθμό αναπτύσσεται. Τα ρουχαλάκια θα του μικραίνουν με απίστευτη ταχύτητα. Επιπλέον, τα ρούχα που εσείς βρίσκετε χαριτωμένα δεν είναι τα κατάλληλα για τις πολύ πρώτες εβδομάδες, μια περίοδος κατά την οποία καλό είναι να σκέφτεστε μόνο την πρακτικότητα, τα φυσικά υλικά και την ευκολία στο πλύσιμο.

Τα απαραίτητα για τον πρώτο καιρό

- 6-8 κορμάκια από ελαφρύ βαμβακερό με κοντά μανίκια, μεγάλο άνοιγμα για το κεφάλι και σουσέτες για να μπορείτε να το αλλάζετε γρήγορα.
- 6-8 φορμάκια με μακριά ή κοντά μανίκια, ελαφρά ή πιο χονδρά ανάλογα με την εποχή (πετσετέ ή βαμβακερό σενίλ).
- 4-6 ζευγάρια πετσετέ καλτσάκια, είναι κατάλληλα και τον χειμώνα και το καλοκαίρι.
- Τουλάχιστον 6 πετσετέ σαλιάρες.
- 2 φούτερ, ελαφρά ή πιο χονδρά ανάλογα με την εποχή. Για το καλοκαίρι είναι καλά και τα γιλέκα, που φοριούνται πιο εύκολα.
- Ένας υπνόσακος που θα του επιτρέπει να κινείται άνετα στον ύπνο του χωρίς να βρίσκεται μπλεγμένο μέσα στο σεντόνι και τις κουβερτούλες.

Μπουγάδες και μπάνια

Τον πρώτο καιρό, οι μαμάδες προσπαθούν να κάνουν την μπουγάδα του μωρού σας πολύ προσεκτικά και ξεχωριστά: οικολογικό απορρυπαντικό και καθόλου μαλακτικό για το μωρό, απορρυπαντικό προσφορά στο σούπερ μάρκετ για τους υπόλοιπους. Αυτό κρατάει πολύ λίγο. Η λύση είναι να πλένετε τα πάντα με οικολογικά προϊόντα, που είναι και υγιεινά και φιλικά για το περιβάλλον, αλλά λίγο πιο ακριβά, ή να πλένετε τα πάντα με κοινό απορρυπαντικό – αυτή που ακολουθούν οι περισσότερες μαμάδες.

Πριν χρησιμοποιήσετε όλα όσα έχετε αγοράσει για το μωρό, από ρουχαλάκια έως σεντονάκια, ρίξτε τα στο πλυντήριο για να φύγει η κόλλα, η σκόνη και οτιδήποτε άλλο έχει ένα καινούργιο ρούχο. Αφαιρέστε τις ετικέτες που μπορεί να ενοχλήσουν το υπερευαίσθητο δέρμα του. Μη βιαστείτε, όμως, να τα πλύνετε όλα, αν έχετε αγοράσει παραπάνω από τα απαραίτητα. Κρατήστε και τις αποδείξεις, ώστε να μπορέσετε να αλλάξετε τυχόν άχρηστες αγορές όταν συνειδητοποιήσετε ότι δεν τις είχατε ανάγκη!

Όσον αφορά το μπάνιο του, ζητήστε «οδηγίες» από τη μαία, αν δεν σας έχουν ήδη δείξει στο μαιευτήριο. Δεν είναι δύσκολο, αλλά θα χρειαστείτε λίγη εξάσκηση για να νιώσετε σίγουρη και άνετη και για να αποφεύγετε στάσεις που θα βάλουν σε σκληρή δοκιμασία την πλάτη σας. Ζητήστε και από τον μπαμπά να συμμετέχει, γιατί το μπάνιο είναι μια στιγμή χαράς και στενής επαφής με το μωρό. Δεν πρέπει να χάνεται μια τέτοια ευκαιρία... που για εσάς μπορεί να γίνει μια μαγική στιγμή ελευθερίας! Για την τουαλέτα του, μην ξεχάσετε να αγοράσετε εγκαίρως ένα ουδέτερο σαπούνι, φυσικό σφουγγάρι ή ένα μαλακό γάντι, το ειδικό ψαλιδάκι για να κόβετε τα νύχια του και μια βούρτσα από φυσικό μετάξι για τα μαλλιά του, με την οποία θα αφαιρείτε και τη νινίδα, τις κιτρινωπές φολίδες που θα δείτε στο κεφαλάκι του. Όμως για τη φροντίδα του δέρματός του θα σας μιλήσει σίγουρα η μαία.

Συνήθως, τις πολύ πρώτες ημέρες, δεν αρέσει στα μωρά να μένουν γυμνά

– ίσως γιατί έρχονται από τη ζεστή κοιλιά της μαμάς τους ή γιατί δεν έχουν συνηθίσει σε «ανοιχτούς χώρους». Σε κάθε περίπτωση, μην εκπλαγείτε αν δείτε ότι δεν του αρέσει να κλωτσάει ελεύθερο και μην το αφήνετε πολλή ώρα γυμνό όταν του αλλάζετε πάνα. Αν εκνευρίζεται, προσπαθήστε να το έχετε τυλιγμένο με ένα σάλι ή μια κουβερτούλα (προσέχοντας ωστόσο να μη ζεσταθεί πολύ).

Σκόνη, αλλαγή πάνας και ασφάλεια... ο άλλος εξοπλισμός

Στο δωμάτιό του, πέρα από την κούνια, χρειάζεται μόνο μια επιφάνεια για να το αλλάζετε. Αρκεί ένα τραπέζι με ένα στρωματάκι που πλένεται, αλλά μπορείτε κάλλιστα να χρησιμοποιείτε και δύο απαλές πετσέτες. Πολλές μαμάδες, όσο δεν αισθάνονται σίγουρες για το πώς πρέπει «να χειρίζονται» το μωρό, προτιμούν να το αλλάζουν ακουμπώντας την αλλαξιέρα στο πάτωμα, στο διπλό κρεβάτι ή στον καναπέ, αρκεί να έχει αρκετό βάθος.

Μην αφήνετε γύρω γύρω στο δωμάτιό του πολλά πλαστικά αντικείμενα ή όλο το βουνό από λούτρινα που του έχουν χαρίσει. Τραβούν τη σκόνη, όπως και τα χαλιά, οι βαριές κουρτίνες και οι μοκέτες. Καλύτερα ένα πάτωμα που πλένεται. Πόσο συχνά θα το πλένετε, εξαρτάται από τον ελεύθερο χρόνο σας. Δεν χρειάζεται να σας γίνει έμμονη ιδέα, αλλά δυστυχώς σε κάποιες πόλεις η σκόνη συσσωρεύεται γρήγορα. Και στο μικρό δεν αρέσει καθόλου.

Σκεφτείτε να αγοράσετε μια ενδοεπικοινωνία, εκείνη τη συσκευή με την μπαταρία που μας επιτρέπει να ακούμε, από όποιο δωμάτιο κι αν είμαστε, τι γίνεται στο δωμάτιό του. Και που, τις πρώτες ημέρες, οι γονείς δεν κάνουν τίποτα άλλο από το να τη δοκιμάζουν τρέμοντας ότι η ψυχία δεν είναι συνώνυμη με την ηρεμία.

Να αποφεύγετε, όμως, συσκευές που παρακολουθούν την αναπνοή του

παιδιού που κοιμάται (υπάρχει ένα είδος αισθητήρα που τοποθετείται στην κούνια). Είναι περιπτή πηγή άγχους και προκαλούν πολύ συχνά συναγερμό χωρίς λόγο. Πιστέψτε τις μαμάδες που το δοκίμασαν.

Το καροτσάκι

Πρέπει να λάβετε υπόψη σας και τα ψώνια στο σούπερ μάρκετ. Το καροτσάκι έχει δίχτυ ή γάντζους; Δεν θα κάνετε προμήθειες για έναν μήνα, αλλά μια-δυο σακούλες θα χρειαστεί πολλές φορές να τις κουβαλήσετε εσείς. Καλύτερα ένα μοντέλο πτυσσόμενο και «πολυλειτουργικό», στο οποίο αρχικά τοποθετείται το πορτ-μπεμπέ, που χρησιμεύει και στο σπίτι, έπειτα το καθισματάκι και τελικά, μετατρέπεται σε απλό καροτσάκι. Όταν επιλέγετε καροτσάκι, να σκέφτεστε επίσης ποια εποχή θα γεννηθεί το μικρό σας. Αν θα κάνει ζέστη και δεν θα χρειάζεται να είναι τυλιγμένο με παπλωματάκια και κουβέρτες, μπορείτε να περάσετε αμέσως από το πορτ-μπεμπέ στο καθιστό καροτσάκι.

Προτιμήστε μοντέλα που προβλέπουν διπλή κατεύθυνση για το κάθισμα: το μωρό να κοιτάζει προς το μέρος σας ή προς τον δρόμο. Καθώς θα μεγαλώνει, το μικρό σας θα προτιμάει τη δεύτερη περίπτωση γιατί θα είναι περίεργο, στην αρχή, όμως, θα θέλει να βλέπει συνεχώς τη μαμά του.

Ελέγξτε αν ο σκελετός διπλώνει εύκολα. Θα μάθετε να το κάνετε με το ένα χέρι, αρκεί να μην πρόκειται για κάποιο μοντέλο σαδιστικά περίπλοκο. Πόσο χώρο πιάνει; Σκεφτείτε ότι πρέπει να βρει τη θέση του κάπου μέσα στο σπίτι και να μπαίνει στο αυτοκίνητο χωρίς πρόβλημα. Όσο για το αυτοκίνητο, θα χρειαστεί οπωσδήποτε το ειδικό καθισματάκι. Σήμερα, συνήθως πουλιέται μαζί με τα υπόλοιπα «τμήματα» που αποτελούν το καρότσι.

Ο μάρσιπος

Οι γυναίκες στην Αφρική, αλλά και σε πολλά άλλα μέρη του κόσμου,



Ο μάρσιπος κάνει καλό και στα παιδιά

Ο μάρσιπος νανουρίζει, καθισυχάζει, έχει τη μαγική δύναμη να ηρεμεί ακόμα και τα πιο ανήσυχα παιδιά και να τα βοηθάει στον ύπνο. Αλλά έχει άλλο ένα σημαντικό πλεονέκτημα που αφορά την υγεία του μωρού. Σύμφωνα με έρευνα του 2009, (Gerardo Capaldo, *Scienza Riabilitiva* 11 (3) – 2009), παρατηρείται μικρότερη συχνότητα εμφάνισης της δυσπλασίας του ισχίου (ή με επιστημονικούς όρους: της αναπτυξιακής δυσπλασίας του ισχίου, DDH) στις χώρες όπου οι μητέρες μεταφέρουν τα παιδιά με μάρσιπο, με τα ποδαράκια τους ανοιχτά. Ειδικότερα, στην Τανζανία, την Κένυα και το Μπουρούντι. Με δυο λόγια, σε αυτές τις αφρικανικές χώρες μαμάδες και παιδιά έχουν ένα σωρό προβλήματα, αλλά δεν έχουν να ασχοληθούν και με το... συγγενές εξάρθρωμα του ισχίου. Το πιθανότερο είναι ότι ούτε εσείς θα χρειαστεί να ασχοληθείτε. Στις δυτικές χώρες, η συχνότητα εμφάνισής του είναι μικρή και σε κάθε περίπτωση ο παιδίατρος θα κάνει όλους τους απαραίτητους ελέγχους. Αν όμως αποφασίσετε να βάλετε το μικρό σας σε μάρσιπο, θα είστε, όπως φαίνεται, για έναν ακόμη λόγο πιο ήσυχη.



κουβαλάνε το παιδί τους σε έναν μάρσιπο (δηλαδή, ένα κομμάτι ύφασμα δεμένο με έξυπνο και ασφαλή τρόπο) στο ένα πλευρό τους, στην κοιλιά τους ή πιο συχνά στην πλάτη τους, γιατί οι πιο φτωχές νέες μαμάδες πρέπει να επιστρέψουν στα χωράφια μόλις σταθούν στα πόδια τους, και επομένως πρέπει να έχουν ελεύθερα τα χέρια τους. Ο μάρσιπος είναι για αυτές ανάγκη, μια επιινόηση που έρχεται από τα πολύ παλιά χρόνια. Ποιος ξέρει ποιες πρόγονοί μας τον ανακάλυψαν, όχι μόνο για να μπορούν να δουλέψουν, αλλά και για να είναι χαρούμενο και ήρεμο το μωρό. Η επαφή με τη μαμά το ηρεμεί. Η κίνησή της όταν τσαπίζει το χωράφι το νανουρίζει.

Αν δεν υπάρχουν σοβαρές αντενδείξεις, ο μάρσιπος είναι κατάλληλος για όλες τις γυναίκες. Είτε είναι μια έθνικ μαντίλα (αν είστε καλή με τους κό-

μπους!) είτε μοντέλο τελευταίας τεχνολογίας. Οι σύγχρονοι μάρσιποι προ- βλέπουν, μεταξύ άλλων, δύο θέσεις για το παιδί: με το πρόσωπο γυρισμέ- νο προς τη μαμά (τους πρώτους μήνες) ή με την πλάτη γυρισμένη στη μαμά, ιδανική όταν το μικρό αρχίζει να νιώθει περιέργεια για τον κόσμο γύρω του. Να κάνετε αρκετές πρόβες πριν τον αγοράσετε, ώστε να διαλέξετε το μοντέλο που σας ταιριάζει περισσότερο.

Ο μάρσιπος αρέσει πολύ και στους μπαμπάδες. Ίσως τους κάνει να νιώ- θουν πιο αθλητικοί και δυνατοί, ίσως τον βρίσκουν πιο «αρρενωπό» από το καροτσάκι, το γεγονός πάντως είναι ότι όλο και πιο συχνά βλέπουμε άνδρες με μάρσιπο. Ζητήστε τη γνώμη του συντρόφου σας σχετικά με το θέμα, γιατί αυτή η συνήθεια μπορεί να έχει μεγάλα πλεονεκτήματα: η πλάτη σας θα ανακουφίζεται λιγάκι, τουλάχιστον στους περιπάτους, κι εσείς θα είστε ελεύθερη να «το ρίξετε έξω» στους διαδρόμους του σούπερ μάρκετ ενώ ο μπαμπάς, που θα τον εμποδίζει λίγο ο μάρσιπος, θα πρέπει απλώς να κοιτάζει τα ράφια. Ως αντιστάθμισμα, όμως, μαθαίνει «να κοινωνικοποι- είται» παρέα με το παιδί του.

Α, και κάτι ακόμα. Φαίνεται ότι πολλές γυναίκες βρίσκουν πολύ σέξι τους άνδρες με τον μάρσιπο. Πείτε το αυτό, αν θέλετε, στον σύντροφό σας...

Το κλάμα

Γιατί αφιερώνουμε το τελευταίο κεφάλαιο στο θέμα που απασχολεί πρωτίστως τις νέες μαμάδες; Επειδή θέλουμε να είναι το τελευταίο που θα σας απασχολεί και ευχόμαστε να τα καταφέρετε.

Δεν στριγγλίζουν με τις ώρες όλα τα παιδιά. Δεν κλαίνει όλα για πολύ, κανένα δεν το κάνει συνεχώς, σε σταθερά ωράρια, επί μήνες. Με δυο λόγια, αν σήμερα ήταν μια δύσκολη ημέρα, έχετε βάσιμους λόγους να ελπίζετε ότι αύριο τα πράγματα θα είναι διαφορετικά.

Επιπλέον, υπάρχει κι άλλος λόγος για τον οποίο αφιερώσαμε στο κλάμα το τελευταίο κεφάλαιο: έχουμε ήδη μιλήσει πολύ γι' αυτό.

Τα είδη του κλάματος

Σχετικά με το θέμα αυτό, οι θεωρίες περιπεύουν. Κάθε βρέφος κλαίει με τον δικό του διαφορετικό τρόπο. Αλλά, σύμφωνα με κάποιους ειδικούς, τα διάφορα κλάματα μπορούν να ενταχθούν σε κάποιες βασικές κατηγορίες. Σας τις παραθέτουμε, έτσι, μήπως έχετε την περιέργεια να τις μάθετε (αλλά, μην τις πάρετε πολύ στα σοβαρά).

- Πόνος: οξεία φωνή, ακολουθεί μια φάση στην οποία το μικρό δεν αναπνέει, ύστερα άλλη μια δυνατή φωνή... το μικρό ουρλιάζει με όλη του τη δύναμη.
- Πείνα: κλάμα όχι ιδιαίτερα οξύ, του οποίου η ένταση αυξομειώνεται ακολουθώντας έναν ρυθμό. Αποτελείται από μικρούς λυγμούς, συχνά το μικρό πιπιλίζει το χεράκι του ή κουνάει τα χείλη του σαν να ήθελε να θηλάσει. Δεν υπάρχει τρόπος να ηρεμήσει.

- Κούραση: παραπονεμένο ρυθμικό κλάμα, σαν να προσπαθεί να αυτοαναουριστεί. Συνήθως, ξεκινάει με ένα αργό κλαψούρισμα και σιγά σιγά το «παράπονο» γίνεται πιο έντονο.
- Ανία: διακοπτόμενο κλαψούρισμα που σταματάει εύκολα αν το πάρετε αγκαλιά.

Ενόχληση: κλαψούρισμα που δεν σταματάει όταν το πάρετε αγκαλιά. Συνήθως χρειάζεται να του αλλάξετε πάντα, ζεσταίνεται ή (σπανιότερα) κρυώνει.

Συνοψίζοντας

Αυτά είναι τα βασικά σημεία στα οποία αναφερθήκαμε και αφορούν το τρομερό θέμα του «κλάματος». Τα συνοψίζουμε εδώ, ώστε να κάνετε εύκολα μια επανάληψη όταν νιώθετε αποκαρδιωμένη – ελπίζοντας ότι δεν θα τα χρειαστείτε.

- Τους πολύ πρώτους μήνες είναι αδύνατον το μωρό σας να κλαίει χωρίς λόγο. Δεν ξέρει τι είναι τα καπρίτσια. Δεν καταλαβαίνει εκφράσεις όπως «Φτάνει πια!» ούτε μπορεί να λάβει υπόψη του την κούραση ή την απελπισία σας. Μπορεί μόνο να νιώσει τις ανάγκες του (και τις νιώθει με πολύ έντονο και απόλυτο τρόπο): πόνος, πείνα, νύστα, δυσφορία. Είναι απόλυτα εξαρτημένο από τους γονείς του και περιμένει από αυτούς να δώσουν τέλος στη δυσάρεστη κατάσταση της πείνας ή κάποιου πόνου που του προκαλεί άγχος. Ο προμετωπιαίος φλοιός, το τμήμα του εγκεφάλου που ελέγχει τα συναισθήματα, δεν έχει διαμορφωθεί ακόμα.
- Δεν έχει νόημα να το αφήνετε να κλαίει με τις ώρες. Το κλάμα του έχει πάντα κάποια αιτία. Επιπλέον, αν «καταλάβει» ότι οι ανάγκες του δεν θα ικανοποιηθούν, θα εκφράζεται με όλο και πιο αγχώδη και μπερδεμένο τρόπο. Για να μην αναφέρουμε άλλες πιθανές συνέπειες για την ψυχοσωματική ανάπτυξή του, για τις οποίες εκφράζουν φόβους κάποιοι ειδικοί της παιδικής ηλικίας.
- Ανάμεσα στους πιο συχνούς λόγους για τους οποίους κλαίει, την πρώτη

θέση κατέχει η πείνα, η οποία στην αρχή δεν έχει ούτε ωράρια ούτε κανόνες. Αν έχει φάει αρκετά, έχει χωνέψει με το «ρυθμιστικό ρεψιματάκι» και παραπονιέται, βεβαιωθείτε ότι είναι άνετα ξαπλωμένο, ότι δεν το ενοχλούν τα ρουχαλάκια του, δεν ζεσταίνεται, δεν χρειάζεται να του αλλάξετε πάνα και να το πλύνετε.

- Ένα επίμονο και παραπονεμένο κλάμα το βράδυ μπορεί να είναι ο τρόπος του να διώξει τις «εντάσεις» της ημέρας. Σίγουρα, δεν έχει τις δικές σας αγωνίες, αλλά το να παρατηρεί, να θυμώνει, να διασκεδάζει, να ανακαλύπτει είναι για αυτό μικρό-μεγάλο άγχος. Εσείς χαλαρώνετε με διάφορους τρόπους, αυτό ξέρει μόνο το κλάμα.
- Η μεγάλη κούραση είναι για τα βρέφη πραγματικό διεγερτικό. Αν είναι υπερβολική, τα κάνει να κλαίνε απεγνωσμένα. Αν το μικρό σας είχε μια «δύσκολη» ημέρα (επίσκεψη των παππούδων, επίσκεψη στον παιδίατρο, κάτι καινούργιο, μια αδιαθεσία, έλλειψη ύπνου...) το μόνο που μπορείτε να κάνετε είναι να ανεχτείτε κλάματα και θρήνους, καθησυχάζοντάς το και προσπαθώντας να το ηρεμήσετε, ιδανικά στο σκοτάδι, μέσα στο δωμάτιό του. Αν προσπαθήσετε να του αποσπάσετε την προσοχή, δείχνοντάς του κάτι, ίσως χειροτερέψετε τα πράγματα.
- Μην υποτιμάτε τον «παράγοντα πλήξη». Κάποια μωράκια θέλουν συνεχώς κάτι «να κάνουν», να βλέπουν, να παρατηρούν. Αν το αγαπημένο σας κλαψουρίζει και μόλις το πάρετε αγκαλιά ησυχάζει, είναι πιθανό να βαριέται. Αν του τραβήξετε την προσοχή για λίγα λεπτά με κάτι, θα είναι αρκετό για να μείνει μετά ξαπλωμένο στην κούνια του ήρεμο ή να αποκοιμηθεί, αν νυστάζει.
- Αν έχετε αποκλείσει όλους τους παραπάνω παράγοντες και το μικρό εξακολουθεί να κλαίει απεγνωσμένα, υπάρχει λόγος: κάποια δυσφορία όπως ερεθισμός από την πάνα, δυσπεψία από το γάλα (αν χρησιμοποιείτε μπιμπερό) ή οι διαβόητοι κολικοί. Αλλά γι' αυτά θα μιλήσετε με τον παιδίατρο.
- Το μικρό «νιώθει» την ταραχή σας. Αν κλαίει και η δική σας υπομονή εξαντλείται, ρίξτε το μπαλάκι (το πακετάκι που ουρλιάζει, για την ακρίβεια...) στον σύντροφό σας. Ηρεμήστε και ύστερα, αν χρειάζεται, αναλάβετε πάλι

βάρδια. Δεν υπάρχει τρόπος να ξεγελάσετε ένα βρέφος. Αμέσως συλλαμβάνει τα συναισθήματά μας. Και αν δεν υπάρχει σύντροφος; Επινόηστε κάποιο σύστημα για γρήγορη εκτόνωση. Οτιδήποτε σας επιτρέπει στη συνέχεια να το νανουρίσετε με υπομονή και χωρίς ίχνος εκνευρισμού.

Συμπερασματικά

Το μόνο σίγουρο είναι ότι, με το πέρασμα του χρόνου, οι μαμάδες μαθαίνουν να καταλαβαίνουν τη σημασία του κλάματος ή καλύτερα τις ανάγκες του παιδιού και ότι το μικρό κλαίει όλο και λιγότερο.

Γρήγορα θα σας λείψουν τα κλαψουρίσματά του και οι νύχτες της αϋπνίας. Τα παιδιά μεγαλώνουν με τρομερά γοργούς ρυθμούς, το βεβαιώνουν όλες οι νέες μαμάδες. Και για αυτό τελικά γίνονται μαμάδες δύο, τριών ή και περισσότερων παιδιών.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	7
Το σώμα σας.....	11
Η ψυχική σας διάθεση.....	17
Εσείς, εκείνος και το μωρό.....	27
Η διατροφή της νέας μητέρας.....	39
Πάντα σε φόρμα!.....	49
Μικρές, χρήσιμες ασκήσεις στο σπίτι.....	53
«Ποιος θα με βοηθήσει;».....	71
Οι αισθήσεις του παιδιού.....	79
Ποιες είναι οι ανάγκες του μωρού;.....	87
Ο ύπνος.....	93
«Να εμπιστευτώ το μωρό σε κάποιον άλλο;».....	105
Η κοινωνική ζωή.....	111
Χρήσιμα αντικείμενα και σύνεργα.....	119
Το κλάμα.....	129

