

Το μικρό βιβλίο
αυτοφροντίδας
της
νέας μαμάς



Beccy Hands
Alexis Stickland

Μετάφραση
Χριστίνα Βαρλάμη, Κατερίνα Γουλέτη

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Το μικρό βιβλίο
αυτοφροντίδας
της
νέας μαμάς

Beccy Hands
Alexis Stickland

Μετάφραση
Χριστίνα Βαρλάμη, Κατερίνα Γουλέτη

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Πρώτη έκδοση Μάρτιος 2025

Τίτλος πρωτοτύπου Beccy Hands, Alexis Stickland, *The little book of self-care for new mums*, Vermilion, 2018

Διεύθυνση εκδοτικού Samantha Jackson

Εκδοτική επιμέλεια Laura Herring

Σχεδιασμός Laura Liggins

Εικονογράφηση Kay Train (Barker)

Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης Μαρία Γονιδάκη

Διόρθωση τυπογραφικών δοκιμών Μαρία Παναγοπούλου

Σελιδοποίηση Ουρανία Λυμπεροπούλου

Προσαρμογή μακέτας εξωφύλλου Γιώτα Αλεξάνδρου

© 2018, Beccy Hands and Alexis Stickland (για το κείμενο)

© 2018, Kay Train (για την εικονογράφηση)

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

First published as THE LITTLE BOOK OF SELF-CARE FOR NEW MUMS in 2018 by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part of the Penguin Random House group of companies.

Σελ. 4-5: «Megatron» από το βιβλίο *Nobody Told Me* της Hollie McNish (Little, Brown) © Hollie McNish

ISBN 978-618-03-4359-5

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84359

Κ.Ε.Π. 6163, κ.π. 21273

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

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

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

metaixmio.gr • metaixmio@metaixmio.gr

Κεντρική διάθεση

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

Βιβλιοπωλεία ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

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

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

.....
Οι πληροφορίες σε αυτό το βιβλίο προτείνονται ως γενική καθοδήγηση σε σχέση με εξειδικευμένα θέματα. Δεν έχουν σκοπό να υποκαταστήσουν ιατρικές, υγειονομικές ή φαρμακευτικές συμβουλές ή άλλες επαγγελματικές συμβουλές, ούτε μπορείτε να βασιστείτε αποκλειστικά σε αυτές τις πληροφορίες αντί των ανωτέρω συμβουλών που παρέχονται σε συγκεκριμένες συνθήκες και συγκεκριμένα μέρη. Συμβουλευτείτε τον γενικό ή οικογενειακό σας ιατρό πριν αλλάξετε, διακόψετε ή ξεκινήσετε κάποια φαρμακευτική αγωγή. Οι συγγραφείς γνωρίζουν ότι όλες οι παρεχόμενες πληροφορίες είναι ακριβείς και ενημερωμένες έως τον Οκτώβριο του 2018. Οι πρακτικές, οι νόμοι και οι κανονισμοί αλλάζουν και οι αναγνώστες/τριες οφείλουν να λαμβάνουν ενημερωμένες επαγγελματικές συμβουλές σχετικά με τα ανωτέρω ζητήματα. Οι συγγραφείς και οι εκδότες αποποιούνται, όσο επιτρέπεται από τη νομοθεσία, οποιαδήποτε ευθύνη που προκύπτει άμεσα ή έμμεσα από τη χρήση ή κακή χρήση των πληροφοριών που περιέχονται στο παρόν βιβλίο.

Περιεχόμενα

♥ <i>Μέγκατρον</i> της Hollie McNish	4
♥ Καλώς ήρθατε στον κόσμο της μητρότητας	6
♥ Θεραπεύοντας τη μητέρα	12
♥ Φροντίζοντας τη μητέρα	80
♥ Καθοδηγώντας τη μητέρα	138
♥ Και κάτι τελευταίο...	186
♥ Πηγές	189
♥ Ευχαριστίες	191

Μέγκατρον

από το *Nobody Told Me* της Hollie McNish

Είπε

*Ο Μέγκατρον είναι ο καλύτερος
αν ήμουν κάποιος, θα ήμουν αυτός.
Και ο Όπτιμους Πράιμ είναι καλός
αλλά ο Μέγκατρον είναι ανίκητος.*

Το έλεγε ξανά και ξανά

από τότε που βγήκε το χαζό

Transformers

μέχρι και μία βδομάδα μετά
και χαμογελούσα μέχρι που σήμερα
του είπα

*Τι να μου πει κι ο Μέγκατρον
πέρσι τα οστά του ισχίου μου πλησίασαν
άλλο ενάμισο εκατοστό
μεταξύ τους.*

Είπε

Χόλι – ο Μέγκατρον ζει για πάντα.

Είπα

*Ο Μέγκατρον δεν είναι αληθινός!
Αν θέλεις να δεις έναν αληθινό
ζωντανό transformer
έλα λίγο εδώ!*

Και ένωσα τα δάχτυλά του

και τα ακούμπησα στην κοιλιά μου
εκεί που οι μύες άφησαν ένα κενό
από κάτι που γέννα λέγεται θαρρώ

Και ήξερα ότι θα πονέσω

αλλά κανείς δεν μου είχε πει
Ότι θα είχα μια τρύπα
στο στομάχι
μέχρι την τελευταία μου πνοή

Και ναι, έχεις δίκιο, του είπα

Δεν είναι το ίδιο

Δεν έγινα αυτοκίνητο

Έγινα εργοστάσιο

Μηχανική υποστήριξη και φούρνος

Καθώς το σώμα μου μεταμορφωνόταν

Τα σωθικά μου ευθυγραμμίστηκαν

Το πεπτικό μετατοπίστηκε

Και πήρε εντελώς άλλη μορφή

Χωρίς βοήθεια από τα Decepticons
ή τα Autobots

Από το αίμα μου στο αίμα της
περνούσαν βιταμίνες κι εγώ ήμουν
αγωγός

Τα θρεπτικά συστατικά μου
όλα κατέληγαν σε εκείνη. Μα πώς;
Δεν ξέρω!

Όλοι βλέπουν την κοιλιά να μεγαλώνει

Τα υπόλοιπα είναι κρυμμένα αλλού

Ο θώρακας που ανοίγει

για να χωρέσουν τα πόδια του μωρού

Το διάφραγμα μετακινείται

Η μήτρα γεμίζει υγρό

και πάνω στο δέρμα βλέπω

μια καφέ γραμμή

που δεν τη ζωγράφισα εγώ!

Στο δέρμα μια καφέ γραμμή!

Αρχίζει από τα πόδια σου και μέχρι το
στήθος πάει

Η μόνη γραμμή που βλέπει το παιδί

για να την ακολουθήσει και να φάει

Ήρθε και η ώρα να γεννήσω
Που ποτέ μου δεν θα λησμονήσω
Με το μωρό στην αγκαλιά
και πάλι αλλαγές θα αντιμετωπίσω

Δύο στήθη που μεγάλωσαν εν μία
νυκτί
γεμάτα γάλα
μεγαλύτερα από δυο μεγάλα ώριμα
πεπόνια

Φέριτε μου μια τρύμπα! φώναξα
Φοβόμουν στ' αλήθεια ότι
θα σκάσουν

Τα στήθη μου μένουν ζεστά για
να θερμαίνεται το γάλα
και υπάρχει μια τρύπα στη θηλή μου
και κάθε φορά που το μωρό πίνει
και ρουφάει
νιώθω ότι:

Η μήτρα συρρικνώνεται
Τα ισχία μου επιστρέφουν στη θέση
τους
Τα πλευρά και το διάφραγμά μου
επιστρέφουν στη θέση τους
Τα μαλλιά μου ξαναβγαίνουν
Η πλάτη μου τεντώνεται

Και αφού τα έκανα όλα αυτά
δύο χρόνια μετά
Το σύστημά μου επανήλθε τελικά
Τα θρεπτικά συστατικά γύρισαν
στο δικό μου
αίμα και σώμα ξανά

Και τώρα επέστρεψα σχεδόν
στην κατάσταση που ήμουν
πριν το σοπράκι πάρει σάρκα και
οστά

*Πλήρης μεταμόρφωση χωρίς
ούτε μία μάχη με ρομπότι
Και δεν υπάρχει καμία ταινία δράσης
γι' αυτό!*

Το μόνο που όντως έχει το σώμα μου
να δείξει

είναι τα σημάδια στην κοιλιά μου
Τα οστά του ισχίου μου που ακόμη
απέχουν λίγο

και το στήθος μου που κρέμεται
λιγάκι

Αλλά το πιο στενάχωρο

είναι ότι μας λένε πως τα σημάδια εί-
ναι κακά

αλλά μόνο εκείνα έχουμε να μας θυ-
μίζουν πλέον

πως τα περάσαμε όλα αυτά

ως οι transformers της πραγματικής
ζωής

Γι' αυτό τι να μας πει κι ο Μέγκατρον
Μπροστά στο γυναικείο σώμα
έτοιμο να μεγαλώσει και να θρέψει
ένα παιδί

και το μόνο που στο σώμα μας
θα δώσουν

για τόσα ηρωικά συμβάντα

είναι μια ηλίθια κρέμα

για ραγάδες

– μήπως και φύγουν τα σημάδια.



Θεραπεύοντα



τη μητέρα

Δεν έχει σημασία εάν γεννήσατε φυσιολογικά ή με καισαρική. Σημασία έχει ότι τα καταφέρατε! Μπράβο σας! Πρέπει να είστε πολύ περήφανες για τον εαυτό σας. Τώρα γίνετε μητέρες και ξέρουμε πόσο απασχολημένες είστε, αλλά, σας παρακαλούμε, φροντίστε πρώτα τον εαυτό σας. Ένα βρέφος αναπτύχθηκε στο σώμα σας και γεννήθηκε, που σημαίνει ότι θα είστε κουρασμένες, στην πρίζα και απίστευτα φορτισμένες συναισθηματικά. Χρειάζεστε χρόνο να ξεκουραστείτε, να επανέλθετε σωματικά και να γνωρίσετε το νέο μέλος της οικογένειάς σας. Προτεραιότητά σας θα πρέπει να είναι η αποκατάστασή σας μετά τον τοκετό, ενώ οποιαδήποτε δουλειά του σπιτιού ή κοινωνική εκδήλωση μπαίνει σε δεύτερη μοίρα.



Το γυναικείο σώμα είναι απίστευτο. Αν το καλοσκεφτείτε, το γεγονός ότι μέσα του μπόρεσε να αναπτυχθεί ένα ολόκληρο ανθρωπάκι από το μηδέν είναι συγκλονιστικό. Ακόμα πιο συναρπαστικό είναι το γεγονός ότι, αν και παίρνατε τις βιταμίνες σας, προσέχατε τη διατροφή σας και ίσως φροντίζατε να είστε ήρεμη και χαλαρή, το μεγαλύτερο μέρος της δουλειάς έγινε από το ίδιο το σώμα σας, χωρίς ΚΑΜΙΑ άλλη βοήθεια.

Τώρα, μετά τη γέννα, βρίσκεστε στην άλλη πλευρά της ιστορίας. Είστε μια μητέρα με ένα μωρό στην αγκαλιά, το στήθος σας πονάει και φοράτε σερβιέτες λοχείας. Αφού γεννήσετε, μπορεί να εκπλαγείτε από το πόσο εκτεθειμένη και ευαίσθητη αισθάνεστε τόσο ψυχικά όσο και σωματικά, ενώ προσαρμόζεστε στη μητρότητα και το σώμα σας επανέρχεται από την εγκυμοσύνη και τη γέννα. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι έχετε ευαισθησία στο φως, στους θορύβους και στο άγγιγμα, επειδή το σώμα σας βρίσκεται σε κατάσταση υπερβολικής επαγρύπνησης, προετοιμάζοντάς σας να μεριμνήσετε για την κάθε ανάγκη του μωρού. Όσο οι ορμόνες σας ρυθμίζονται τόσο θα καταλαγιάζουν και αυτές οι ευαισθησίες.

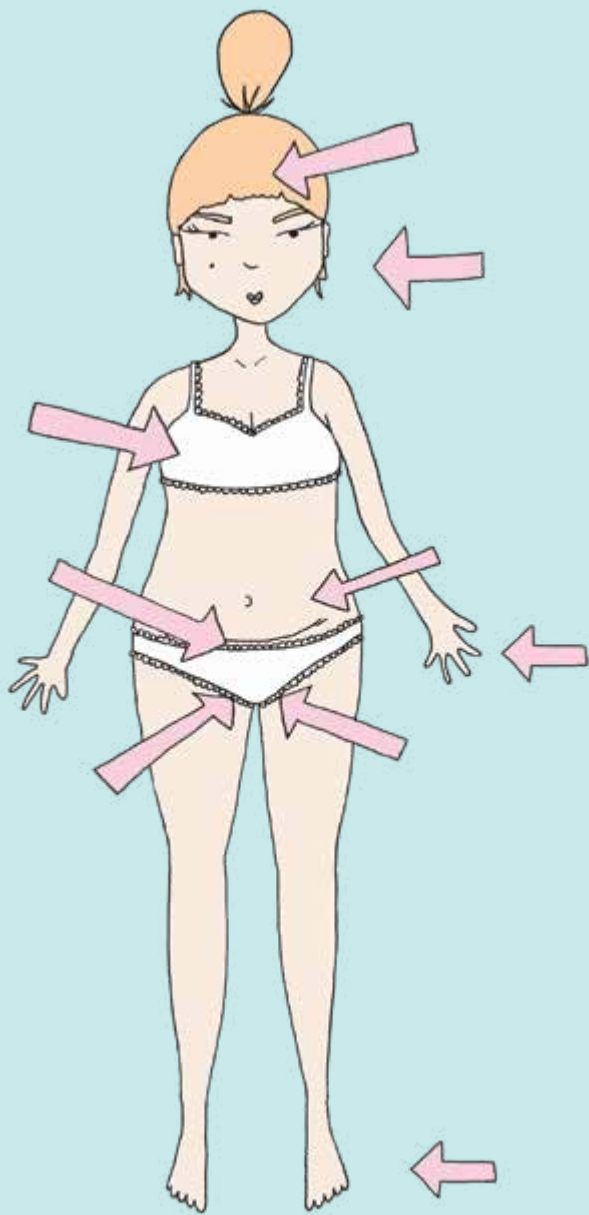
Τις τελευταίες δεκαετίες φαίνεται ότι έχουμε υιοθετήσει μια στωική αντίδραση όσον αφορά τη μετάβαση στη μητρότητα. Όπως φαίνεται, στόχος είναι να επανέλθουμε όσο πιο γρήγορα γίνεται, και πολλές γυναίκες πιέζονται «να ξεμπερδεύουν» με αυτό χωρίς πολλή φασαρία. Ωστόσο, δεν είναι και πολύ καλό να ασκείται



τέτοια πίεση σε μια νέα μητέρα που βρίσκεται εν μέσω της μεγαλύτερης αλλαγής –τόσο από σωματική όσο και από ψυχική άποψη– που μπορεί να βιώσει.



Σε γενικές γραμμές, ως μεταγεννητική περίοδος θεωρούνται οι έξι εβδομάδες αμέσως μετά τον τοκετό. Στην πραγματικότητα, για τη μητέρα, η μεταγεννητική περίοδος διαρκεί έως και δεκαοχτώ μήνες μετά, αφού συχνά τόσο χρόνο χρειάζονται οι νέες μαμάδες για να αισθανθούν ότι έχουν ανακτήσει την ενέργειά τους και έχουν επανέλθει σε φυσιολογικά επίπεδα από σωματική άποψη. Ο τρόπος με τον οποίο μια γυναίκα αναρρώνει και επανέρχεται μετά τον τοκετό είναι μοναδικός, όπως και καθεμία από εμάς. Δεν υπάρχει μία λύση που ισχύει σε όλες τις περιπτώσεις όσον αφορά τη μεταγεννητική ανάρρωση. Πάρτε όσο χρόνο χρειάζεστε.



Κατανοώντας το σώμα σας μετά τον τοκετό

Ποια είναι, λοιπόν, τα μέρη του σώματός μας που χρειάζονται μια έξτρα δόση φροντίδας και στοργής μετά τη γέννα, και πώς μπορούμε να τους την παρέχουμε, καθώς περνάμε σε μια νέα –τη μεταγεννητική– περίοδο της ζωής μας; Το να κατανοήσουμε τι συμβαίνει στο σώμα μας μετά τη γέννα και να γνωρίζουμε πώς να χαλαρώνουμε θα μας βοηθήσει να απολαύσουμε πολύ περισσότερο την περίοδο αυτή.

Μήτρα

Σε πλήρη ανάπτυξη, η μήτρα είναι ο μεγαλύτερος μυς που υπάρχει είτε στο γυναικείο είτε στο ανδρικό σώμα. Αμέσως μετά τον τοκετό, η μήτρα συστέλλεται σε σημαντικό βαθμό, ενθαρρύνοντας την απελευθέρωση του πλακούντα. Μόλις η μήτρα «αδειάσει», οι μυϊκές ίνες της συστέλλονται περαιτέρω, και, κατά τη διάρκεια των επόμενων επτά έως δέκα ημερών, επιστρέφει στο μέγεθος σφιγμένης γροθιάς στο οποίο βρισκόταν πριν από την εγκυμοσύνη. Όταν επισκεφθείτε τη μαία μετά τον τοκετό, θα σας ρωτήσει αν μπορεί να αγγίξει την κοιλιά σας και να ψηλαφήσει το σημείο όπου βρίσκεται η μήτρα, για να ελέγξει αν όντως επιστρέφει εκεί όπου ήταν πριν από την εγκυμοσύνη. Το αξιοθαύμαστο με τη μήτρα είναι ότι αυτοθεραπεύεται με εξαιρετική ευκολία μετά τον τοκετό. Ωστόσο, μπορείτε να βοηθήσετε αυτή τη διαδικασία πίνοντας, για παράδειγμα, τσάι από φύλλα σμέουρου, το οποίο είναι εξαιρετικό τονωτικό για τη μήτρα (για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην ενότητα για το τσάι, σελ. 74-75).

Κόλπος

Μετά τον τοκετό, θα έχετε κοιλιακή αιμορραγία. Πρόκειται για μια φυσιολογική διαδικασία που συμβαίνει ανεξάρτητα από το πώς γεννήσατε, καθώς προέρχεται από την επένδυση της μήτρας, από όπου απελευθερώθηκε ο πλακούντας σας, η οποία τώρα αρχίζει να επουλώνεται και να ανανεώνεται. Στην αρχή, είναι πιθανό να υπάρξει μεγάλη απώλεια αίματος. (Αν όμως ανησυχήσετε, ζητήστε τη συμβουλή της μαίας σας.) Καθώς περνούν οι εβδο-

μάδες, θα παρατηρήσετε ότι η αιμορραγία μειώνεται και το χρώμα του αίματος αλλάζει από σκούρο κόκκινο σε απαλό ροζ, πριν σταματήσει εντελώς. Αυτό μπορεί να διαρκέσει έως και τέσσερις με έξι εβδομάδες. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, θα χρειαστεί να φοράτε σερβιέτες λοχείας και ωραία φαρδιά εσώρουχα, για να τις κρατούν στη θέση τους. Καθώς το αίμα μειώνεται, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια μικρότερη σερβιέτα λοχείας ή μια μεγάλη κανονική, αλλά σας συνιστούμε να επιμείνετε στα φαρδιά εσώρουχα. Δεν είναι απλώς τα ιδανικά για να μένουν οι σερβιέτες στη θέση τους, αλλά θα σας προσφέρουν μεγαλύτερη άνεση, και θα νιώθετε λιγότερη πίεση στην κοιλιά και την ευαίσθητη περιοχή.

Η ουλή της καισαρικής τομής

Στις μέρες μας, περίπου το ένα τέταρτο του συνόλου των γεννήσεων στο Ηνωμένο Βασίλειο πραγματοποιείται με καισαρική τομή. Θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στην περίοδο ανάρρωσης (έως και έξι εβδομάδες), καθώς έχει προηγηθεί σοβαρή χειρουργική επέμβαση στην κοιλιακή χώρα. Αντιλαμβανόμαστε ότι αυτό είναι ευκολότερο στη θεωρία παρά στην πράξη, όταν έχετε να φροντίσετε ένα νεογέννητο, αλλά σκεφτείτε για μια στιγμή πώς θα περιθάλπατε και θα φροντίζατε το σώμα σας αν είχατε υποβληθεί σε ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ άλλη επέμβαση. Είναι πολύ σημαντικό να αντιμετωπίζετε τον εαυτό σας με επιείκεια και κατανόηση, και να δέχεστε όσο περισσότερη υποστήριξη μπορείτε τις πρώτες εκείνες μέρες και εβδομάδες. Καθώς οι μύες σας ενώνονται και οι πληγές σας επουλώνονται, πρέπει να είστε πολύ προσεκτικές όσον αφορά το βάρος των αντικειμένων που μεταφέρετε. Ως κατευθυντήρια οδηγία, σας προτείνουμε να μην κρατάτε τίποτα βαρύτερο από το μωρό σας. Να θυμάστε ότι, ακόμα και αν δεν έχετε γεννήσει κολπικά, θα πρέπει να προσέχετε το πυελικό σας έδαφος και το περίνεο, αφού αρχικά δεν θα έχετε την απαραίτητη δύναμη στον κορμό για να τα στηρίξετε πλήρως (βλ. παρακάτω). Πολλές πελάτισσές μας σοκαρίστηκαν από τον κολπικό πόνο που ένιωθαν, παρόλο που δεν είχαν κολπικό τοκετό. Αυτό οφείλεται στα χαμηλά μεταγεννητικά επίπεδα οιστρογόνων, τα οποία επηρεάζουν την ελαστικότητα των κολπικών ιστών. Ανατρέξτε επίσης στη σελίδα 44 για περισσότερες πληροφορίες.

Πυελικό έδαφος

Όταν μιλάμε για πυελικό έδαφος, θα ήταν χρήσιμο να το φαντάζεστε ως μια δέσμη μυών, οι οποίοι συνεργάζονται μεταξύ τους για να δημιουργήσουν μια μυϊκή αιώρα που εκτείνεται από το μπροστινό μέρος της λεκάνης σας μέχρι τον κόκκυγά σας. Όπως κι αν γεννήσατε το μωράκι σας, το πυελικό σας έδαφος θα χρειαστεί φροντίδα κατά τη μεταγεννητική περίοδο, για να ανακτήσει τη δύναμή του μετά την πρόσθετη καταπόνηση που προκλήθηκε από το βάρος του αναπτυσσόμενου μωρού σας κατά την εγκυμοσύνη. Ξέρουμε ότι εμείς οι μαίες μιλάμε συνεχώς για τις ασκήσεις πυελικού εδάφους στη μεταγεννητική περίοδο, αλλά είναι πράγματι σημαντικό να φροντίζετε αυτούς τους μυς, αν δεν θέλετε να χάνετε ούρα κάθε φορά που φτερνίζετε. (Για περισσότερες συμβουλές φροντίδας του πυελικού εδάφους ανατρέξτε στις σελίδες 26-27).

Περίνεο

Το περίνεο είναι η περιοχή μεταξύ του κόλπου και του πρωκτού. Είναι πιθανό να σκιστείτε σε αυτή την περιοχή κατά τη διάρκεια του τοκετού, ειδικά αν δεν έχετε ξαναγεννήσει με κολπικό τοκετό. Μπορεί ακόμα και να χρειάστηκε να γίνει μια μικρή τομή στο περίνεο, για να δημιουργηθεί λίγος παραπάνω χώρος για τη γέννηση του μωρού σας. Σε αυτή την περίπτωση, θα σας έχουν κάνει ράμματα και θα σας έχουν συμβουλευσει να λαμβάνετε αναλγητικά, για να νιώθετε όσο το δυνατόν πιο άνετα. Είτε χρειάστηκαν ράμματα είτε όχι, ωστόσο, είναι πιθανό να αισθάνεστε ευαισθησία, και να έχετε πρήξιμο και μώλωπες αμέσως μετά τον τοκετό. Εάν η ρήξη ήταν πιο προχωρημένη, μπορεί επίσης να λάβετε αντιβιοτικά, για να αποφύγετε τη μόλυνση, καθώς και καθαρτικά, για να αποφύγετε τη δυσκοιλιότητα. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε ένα ειδικό μπουκάλι πλύσεων όταν πηγαίνετε στην τουαλέτα, να φτιάξετε κάποια από τα επιθέματά μας για την ανακούφιση της ευαίσθητης περιοχής ή να κάνετε ένα εδρόλουτρο, για να ανακουφιστείτε από τις ενοχλήσεις (βλ. σελ. 34-35).

Στήθος

Οι περισσότερες γυναίκες θα παρατηρήσουν αλλαγές στο στήθος τους

κατά την εγκυμοσύνη. Ο ιστός του μαστού μπορεί να «γεμίσει», και η θηλαία άλωσ και η θηλή να αποκτήσουν πιο σκούρο χρώμα. (Λένε ότι αυτή η πολύ έξυπνη αλλαγή γίνεται για να είναι πιο εύκολο για το μωρό να βλέπει και να στοχεύει τη θηλαία άλω!) Είναι επίσης πιθανό να έχετε παρατηρήσει μικρές ποσότητες γάλακτος στις θηλές σας κατά τη διάρκεια των τελευταίων εβδομάδων της εγκυμοσύνης. Τις πρώτες ημέρες μετά τη γέννα, όταν το μωρό ενθαρρύνεται να θηλάσει και οι ορμόνες ωκυτοκίνη και προλακτίνη αυξάνονται, το στήθος σας θα παράγει πρωτόγαλα. Γύρω στις πρώτες τρεις με πέντε ημέρες, θα αρχίσετε να αισθάνεστε το στήθος σας πιο γεμάτο και βαρύ, καθώς το πρωτόγαλα μετατρέπεται σε πιο ώριμο γάλα, το οποίο είναι πιο ανοιχτόχρωμο και έχει πιο υδαρή σύσταση. Καθώς το γάλα κατεβαίνει, το στήθος σας μπορεί να γίνει πιο ευαίσθητο όσο εξοικειώνεται με την ποσότητα του γάλακτος που πρέπει να παράγει. Επίσης, οι ορμόνες σας αυξάνονται, με αποτέλεσμα να κλαίτε πιο συχνά, αλλά και αυτό θα υποχωρήσει. Διαθέτουμε πολλές συμβουλές για την αντιμετώπιση της ευαισθησίας στο στήθος (βλ. σελ. 40-43 για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη φροντίδα του στήθους σας).

Κατακράτηση υγρών


Το οίδημα είναι ο ιατρικός όρος για το πρήξιμο. Το μεταγεννητικό οίδημα είναι πολύ συχνό. Προκαλείται από έναν συνδυασμό ορμονικών αλλαγών, επιπλέον αίματος και σωματικής κατακράτησης υγρών. Οι περισσότερες γυναίκες που υποβάλλονται σε καισαρική τομή λαμβάνουν φάρμακα και αναισθησία ενδοφλεβίως και όσες γεννούν κολπικά μπορεί επίσης να λαμβάνουν φάρμακα και άλλα υγρά με τον ίδιο τρόπο. Αυτά τα επιπλέον υγρά τείνουν να συσσωρεύονται στο σώμα, συνήθως στα χέρια, στο πρόσωπο, στα πόδια και στη λεκάνη, και μπορεί να χρειαστούν αρκετές ημέρες για να αποβληθούν. Ωστόσο, αν παρατηρήσετε υπερβολικό πρήξιμο, συμβουλευτείτε τη μαία σας το συντομότερο δυνατό. Θα νιώθετε την ανάγκη να ουρείτε συχνά, καθώς το σώμα σας απομακρύνει τα περιττά υγρά. Παραδόξως, την ίδια στιγμή, χρειάζεται να πίνετε περισσότερα υγρά. Ανατρέξτε στη σελίδα 36 για περισσότερες συμβουλές σχετικά με την ούρηση!

Αιμορροΐδες

Οι αιμορροΐδες είναι διογκωμένες φλέβες που βρίσκονται γύρω από τον πρωκτό και το κάτω μέρος του ορθού. Εμφανίζονται συχνά κατά την εγκυμοσύνη και τη μεταγεννητική περίοδο. Οι περισσότερες γυναίκες θα εμφανίσουν αιμορροΐδες κάποια στιγμή, ωστόσο, καμιά μας δεν μιλάει γι' αυτές! Γιατί ντρεπόμαστε τόσο να μιλήσουμε για τον πισινό μας; Αν αντιμετωπίζετε πόνο και φαγούρα στον πισινό, μικρά εξογκώματα που κρέμονται γύρω από τον πρωκτό ή αιμορραγία κατά τις κενώσεις, τότε είναι πιθανό να ταλαιπωρείστε από αυτά τα άσχημα μικρά θηρία. Φροντίστε να ενυδατώνεστε και να αυξήσετε την πρόσληψη φυτικών ινών, για να πηγαίνετε κανονικά στην τουαλέτα. Αν αισθάνεστε ενοχλήσεις από αιμορροΐδες, ανατρέξτε στις σελίδες 38-39, για να μάθετε πώς να καταπραΰνετε τον ερεθισμό. Εάν αισθάνεστε φούσκωμα και δυσφορία από δυσκοιλιότητα και τίποτα δεν έχει αποτέλεσμα, επισκεφθείτε τον παθολόγο σας, για να σας συνταγογραφήσει ένα καθαρτικό και ένα μαλακτικό κοπράνων.

Ορμόνες

Οι ορμόνες μας είναι απίστευτες. Δημιουργούν το κατάλληλο περιβάλλον για τη σύλληψη, συμβάλλουν στην ανάπτυξη του μωρού και βοηθούν το σώμα μας καθώς αλλάζει. Είναι οι βασικοί παράγοντες που πυροδοτούν τον τοκετό και μπορούν να μετατρέψουν το σώμα μας σε μηχανή παραγωγής γάλακτος. Ωστόσο, μπορούν επίσης να μας δημιουργήσουν μεγάλη συναισθηματική αστάθεια. Τη μία στιγμή πετάμε στα ουράνια, νιώθουμε απόλυτα ευτυχισμένες και εκστασιασμένες, και την άλλη πέφτουμε με πάταγο και ξεσπάμε σε κλάματα. Αν σε αυτό προσθέσετε και τη... χαρά της νυχτερινής εφίδρωσης και το στήθος που στάζει, μπορεί να διαπισώσετε ότι η κατάσταση είναι πέρα από τον έλεγχό σας. ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ! Οι ορμόνες σας θα επανέλθουν. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε φυτικά φάρμακα και θεραπείες όπως ο βελονισμός, η ομοιοπαθητική και η ρεφλεξολογία, για να βοηθήσετε αυτή τη διαδικασία επαναφοράς. Ανατρέξτε στην ενότητα για το τσάι στις σελίδες 74-75.

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

Είτε πρόκειται για το πρώτο είτε για το πέμπτο σας μωρό, *Το μικρό βιβλίο αυτοφροντίδας της νέας μαμάς* είναι ο δικός σας εύχρηστος οδηγός, που θα σας βοηθήσει να διαχειριστείτε αυτή τη γεμάτη σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές περίοδο της ζωής σας.

Στο βιβλίο αυτό, που βασίζεται στην πολύχρονη πείρα μιας μαίας και μιας βοηθού μητρότητας, θα βρείτε πρακτικές συμβουλές που θα ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή σας και θα ηρεμήσουν τα ευαίσθητα νεύρα σας, καθώς και απαντήσεις σε ερωτήματα που δεν τολμάτε να κάνετε. Από τη δημιουργία δροσιστικών επιθεμάτων για το στήθος μέχρι τις απλές ασκήσεις διατάσεων για την ανακούφιση των πονεμένων μυών σας, τις δυναμωτικές συνταγές για τη σωστή διατροφή μετά τη γέννα και τους έξυπνους τρόπους για να επαναφέρετε το χιούμορ σας, θα γίνει ο απαραίτητος σύμβουλός σας στο συναρπαστικό ταξίδι στον κόσμο της μητρότητας.



ISBN: 978-618-03-4359-5



ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84359



metaixmio.gr