

LIONEL PAILLÈS & BENOÎT LE GOËDEC

ΠΡΩΤΑΡΗΣ ΜΠΑΜΠΙΑΣ

μετάφραση
Τατιάνα Γαλάτουλα

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Ευχαριστίες

Στις Elia, Yaël και Cécile...

Προφανώς.

Στον Benoît Le Goëdec,

που με ενθάρρυνε και μου συμπαραστάθηκε σε όλη τη διάρκεια της συγγραφής αυτού του βιβλίου.

Στη δρα Béatrice Di Mascio και στον δρα Luc Gourand,

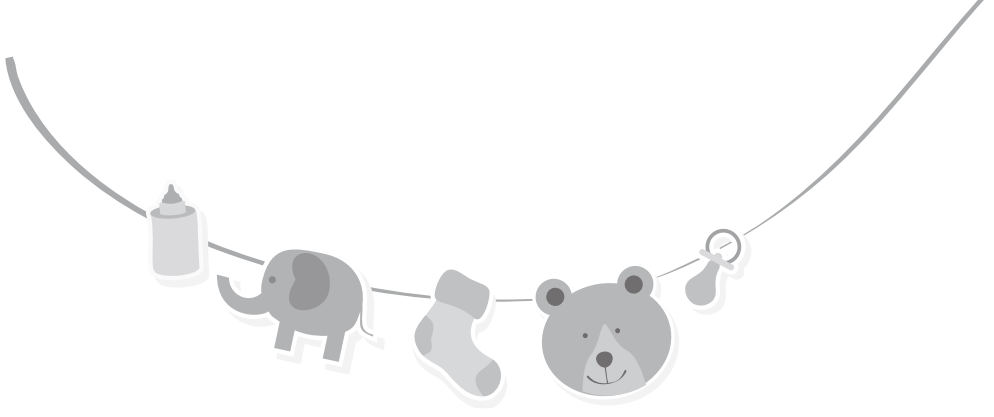
που με βοήθησαν με τις γνώσεις τους, ο καθένας στον δικό του τομέα.

Στους François, Gérard, Laurent, Mike, Thibault

και σε όλους τους άλλους μπαμπάδες –ή μέλλοντες μπαμπάδες– που μοιράστηκαν μαζί μου με τόση ειλικρίνεια τις εμπειρίες και τους προβληματισμούς τους.

Περιεχόμενα

Λίγα λόγια από τους συγγραφείς	11
1η ΠΡΑΞΗ	
Η εγκυμοσύνη από τη σκοπιά του μπαμπά.....	19
2η ΠΡΑΞΗ	
Μερικές ώρες στην αίθουσα τοκετών	89
3η ΠΡΑΞΗ	
Μερικές μέρες στο μαιευτήριο με το νέο μέλος της οικογένειας	117
4η ΠΡΑΞΗ	
Το ροντάρισμα την πρώτη εβδομάδα στο σπίτι.....	167
5η ΠΡΑΞΗ	
Τέρμα τα γκάζια.....	237
Παράρτημα	269



Λίγα λόγια από τους συγγραφείς

Ημέρα του τοκετού δεν σηματοδοτεί μόνο τη γέννηση του μωρού, αλλά και τη γέννηση μιας μητέρας και ενός πατέρα. Όλοι γεννιούνται ή ξαναγεννιούνται.

Παρόλο που πολλοί άντρες ισχυρίζονται ότι η πατρότητα ξεκινάει από εκείνη τη στιγμή, όλοι ζουν αναπόφευκτα και την περίοδο πριν από τη γέννηση.

Οι εννέα μήνες της εγκυμοσύνης αποτελούν για τον άντρα ένα διάστημα αφιερωμένο στο απαραίτητο ταξίδι της προετοιμασίας, της ωρίμανσης και της αποδοχής της νέας θέσης του στη δομή της οικογένειας. Εύκολα μπορεί να καταλάβει κάποιος ότι απαιτείται μια σειρά εσωτερικών αλλαγών, προκειμένου να εγκαταλείψει τη θέση του παιδιού και να αναλάβει, με τη σειρά του, τον ρόλο του πατέρα. Η διαδρομή σε αυτό το μονοπάτι μάς επιτρέπει να υποδεχτούμε το παιδί με τις καλύτερες δυνατές συνθήκες.

Σε αυτό το ταξίδι μύησης, ο άντρας χρειάζεται έναν έμπειρο συνοδοιπόρο που θα του μάθει να μην περιορίζεται στην ιδιότητα του συντρόφου και που θα αφουγκράζεται τους προσωπικούς προβληματισμούς του. Για να μπορέσει να αναλάβει τον ρόλο του πατέρα, ο άντρας θα πρέπει να έχει τη δυνατότητα να εκφράζει τα συναισθήματα και τις ανησυχίες του.

Για να καταλάβουμε πόσο σημαντικό είναι αυτό, αρκεί να

αναλογιστούμε ότι ο άντρας κατέχει μια θέση-κλειδί στην τριαδική σχέση που διαμορφώνεται. Είναι η γέφυρα ανάμεσα στον έξω κόσμο και στο σπίτι, βοηθάει τη γυναίκα να αποστασιοποιηθεί από την τάση συγχώνευσης που χαρακτηρίζει τη σχέση μητέρας-παιδιού, και εξασφαλίζει στο παιδί έναν χώρο ατομικής ελευθερίας.

Και ακριβώς επειδή παραμένει άντρας και χαρακτηρίζεται από την αρρενωπή οσμή και φωνή του, από τις αρρενωπές κινήσεις του, συμβάλλει στη διαμόρφωση του χαρακτήρα του παιδιού. Επομένως, οι συμβολισμοί της πατρικής φιγούρας μπορούν να εκφραστούν και μέσα από τη σωματική επαφή. Ωστόσο, ο άντρας συχνά χρειάζεται ενθάρρυνση για να επιτρέψει στον εαυτό του να συμμετάσχει ενεργά σε όλα τα στάδια της ζωής του παιδιού, αλλά και για να ανακαλύψει εκ νέου την αρσενική ταυτότητά του που αλλάζει ταυτόχρονα με την αναδόμηση της σχέσης του ζευγαριού.

Εύχομαι αυτό το βιβλίο να παίξει έναν βοηθητικό ρόλο στη διάρκεια του ταξιδιού σας, όχι ως μια σταχυολόγηση καθορισμένων και αυστηρών κανόνων, αλλά ως μια συλλογή στοχασμών που θα επιτρέψουν στον κάθε άντρα να χαράξει με απόλυτη ελευθερία τη δική του πορεία, έτσι ώστε, απαλλαγμένος από όλα όσα τον βαραίνουν, να ξαναγεννηθεί στη νέα κατάστασή του: αυτή του πατέρα.

Benoît Le Goëdec, βοηθός μαιευτήρα

Στην αρχή πετούσα στα σύννεφα. Πιο ψηλά κι από τα σύννεφα – στον έβδομο ουρανό. Εννέα μήνες ανέμελης ευτυχίας. Στη διάρκεια εκείνης της ατελείωτης βραδιάς μπροστά στην τηλεόραση, μετρούσα τις συστολές με την ίδια μανία που μετράει κάποιος προβατάκια για να αποκοιμηθεί. Κι έπειτα τηλεμεταφέρθηκα ξαφνικά στην αίθουσα τοκετών του μαιευτηρίου. Χωρίς την αστραφτερή διαστημική στολή που φορούσε ο Κάπτεν Κερκ στα ταξίδια του στον χωροχρόνο, αλλά με ένα τουλάχιστον εξίσου γελοίο χειρουργικό σκουφάκι στο κεφάλι (κι όμως, του Τζορτζ Κλούνεϊ του πήγαινε!), μια σικάτη, διαφανή ποδιά κι ένα ζευγάρι ποδονάρια που έκαναν τα πόδια μου να μοιάζουν με του Μίκι Μάους, ένιωθα σαν να αιωρούμαι σε μια γλυκιά και ευχάριστη νάρκη.

Εκείνο το μωρό, εκείνο το πλασματάκι που μου φαινόταν τόσο εύθραυστο όσο η πιο ντελικάτη πορσελάνη, μου έμοιαζε μόνο ελάχιστα και αόριστα, αλλά ένιωθα λες και το κουβαλούσα εξαρχής... στην αγκαλιά μου. Κι εγώ, ο αδέξιος κι ατζαμής πρόγονός του, δεν φοβόμουν καν ότι μπορεί να μου έπεφτε από τα χέρια. Ένιωθα ότι μπορούσα να καταφέρω τα πάντα. Καυχιόμουν –αν και μέσα στα όρια της ευγένειας– μπροστά στις βρεφοκόμους και τις μαίες, μετέφερα τη Γιαέλ από τον έναν ώμο στον άλλο ή από τον κόρφο μου στον ώμο. Όλα έμοιαζαν

τόσο εύκολα... Μέχρι τη στιγμή που μπήκαμε στο ταξί. Μέχρι τη στιγμή που γυρίσαμε στο σπίτι. Εκεί, πίσω από την πόρτα ασφαλείας με την τριπλή θωράκιση, αυτή η όμορφη ιστορία εξελίχθηκε σε έναν οικογενειακό εφιάλτη: τα μπιμπερό κάθε τρεις ώρες· τα κλάματα του μωρού επειδή το πονούσε ο ποπός του, τα δόντια του ή τα μαλλιά του, επειδή πεινούσε, κρύωνε ή διψούσε, επειδή είχε κάνει κακά (παραλείπονται οι περιττές λεπτομέρειες)· τα αγχωμένα πηγαινέλα γύρω από την κούνια: «Νομίζω ότι δεν αναπνέει εδώ και ώρα». Ξαφνικά όλα έμοιαζαν να είναι δύσκολα, περίπλοκα, σοβαρά και να απαιτούν τεχνικές γνώσεις. Καθετί αποτελούσε μια αφορμή για ανησυχία και προβληματισμούς. Αντίο, ελαφρότητα της πρότερης ζωής μου!

Πέρασαν μερικές μέρες μέχρι να προσαρμοστούμε και οι δυο μας. Σιγά σιγά, καθώς το ένα μπιμπερό και το ένα αλλαγμα διαδεχόταν το άλλο, άρχισα να αποκτώ αυτοπεποίθηση και να καταλαβαίνω τη γλώσσα του μωρού. Νομίζω ότι η σχέση μου με την κόρη μου άρχισε να χτίζεται τη μέρα που κατάλαβα ότι ήταν αρκετό να την ακούω και να την κοιτάζω για να ανακαλύπτω τις απαντήσεις στα περισσότερα ερωτήματα που με απασχολούσαν. Θα ζήσετε κι εσείς ανάλογες στιγμές – στιγμές πανικού, εξάντλησης, ευφορίας ή απελπίσας. Θα παλέψετε κι εσείς με τα ρυζάλευρα, τις πάνες και τα λουπά. Κι έπειτα θα ανακαλύψετε ότι τα συναισθήματα που νιώθετε όταν κοιτάζετε το μωρό σας, ξαπλωμένο εκεί μπροστά σας, είναι πολύ πιο συγκλονιστικά από μια πτώση με αλεξιπτωτο, μια πεζοπορία ως την άλλη άκρη του κόσμου, τον τελικό στο παγκόσμιο κύπελλο ποδοσφαίρου ή οποιαδήποτε άλλη εμπειρία.

Ελπίζω ότι αυτές οι μικρές, πρακτικές συμβουλές, τις οποίες συγκέντρωσα μέσα από τις αναμνήσεις μου (είμαι... κατά συρροή μπαμπάς δύο παιδιών· η μεγάλη κόρη μου, η Γιαέλ, που είναι πλέον έντεκα ετών, είναι εκείνη που γέννησε μέσα μου την

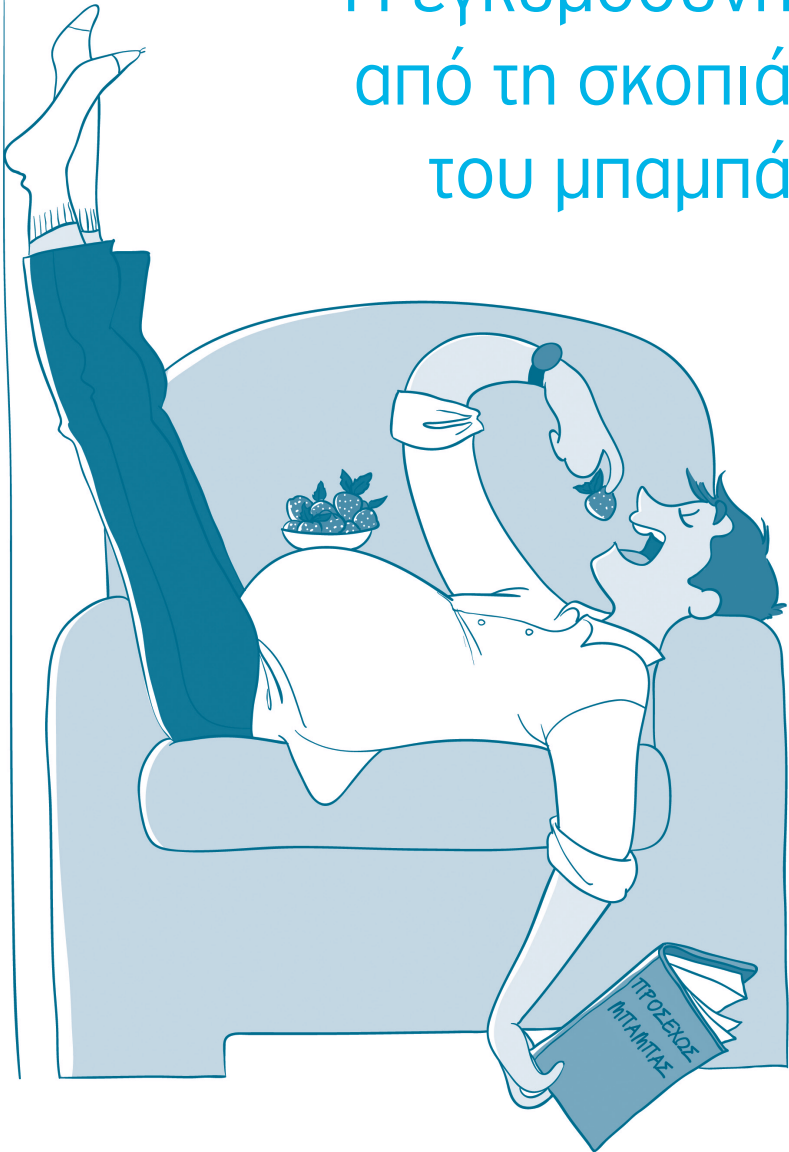
επιθυμία να γράψω την πρώτη έκδοση αυτού του βιβλίου το 2003!), καθώς και μέσα από τις συζητήσεις μου με ειδικούς στη βρεφική και τη νηπιακή ηλικία, θα σας βοηθήσουν να αποδραματοποιήσετε τα γεγονότα, να αντιμετωπίσετε πιο ήρεμα αυτή την αλυσιμόνητη εμπειρία και να πειστείτε ότι ο καλύτερος μπαμπάς του κόσμου για το δικό σας παιδί είστε εσείς!

Όπου συναντάτε τη στήλη Το Δικό μου Κόλπο, θα ανακαλύψετε τη μαρτυρία ενός μπαμπά που πέρασε τα ίδια βάσανα με εσάς και που μπορεί να σας προτείνει τη δική του λύση, τη δική του τακτική, την οποία επινόησε μέσα από πειραματισμούς και αυτοσχεδιασμούς. Παραμένοντας πιστή στην αρχική πρόθεση του βιβλίου, η έβδομη έκδοση εξακολουθεί να συνοδεύει τον νέο μπαμπά σε αυτό το εξερευνητικό ταξίδι, χωρίς να καταφεύγει σε κηρύγματα, χωρίς να τον ενοχοποιεί.

Καλή τύχη, νέε μπαμπά (μου επιτρέπεις να σε αποκαλώ «μπαμπά»);! Φρόντισε να βιώσεις με όλες τις αισθήσεις σου αυτή την περιπέτεια, γιατί δεν θα ξαναζήσεις σύντομα τις συγκινήσεις που θα σου χαρίσει. Ίσως και να μην τις ξαναζήσεις ποτέ.

Lionel Paillès

Η εγκυμοσύνη από τη σκοπιά του μπαμπά



Εισαγωγή

Στην αρχή δεν θέλετε ούτε να το σκέφτεστε. Σας μίλησαν απλώς για το πρώτο τρίμηνο, οπότε δεν υπάρχει λόγος να σας απασχολεί αυτό το παιδί που πρόκειται να γεννηθεί κάποια στιγμή. Μπορεί και να μη θέλετε να το σκέφτεστε για να μην το γρουσουζέψετε. Σχεδόν αρνείστε ότι αυτό το μικροσκοπικό πλασματάκι βρίσκεται εκεί, δίπλα σας. Εξάλλου, δεν βλέπετε και καμία φοβερή αλλαγή στη σύντροφό σας. Όσπου, ένα πρωί, ξυπνάτε και διαπιστώνετε ότι η κοιλιά της έχει στρογγυλέψει ξαφνικά. Άρα είναι πράγματι έγκυος!

Κι εκείνη τη στιγμή εσείς είστε αυτός που νιώθει την πρώτη ναυτία, που κατακλύζεται από ένα κύμα άγχους, τρομακτικό και συνάμα συναρπαστικό. Οι επισκέψεις στον γιατρό, η κράτηση δωματίου στο μαιευτήριο, τα υπερηχογραφήματα (ένα, δύο, τρία...) σας βοηθούν να ατενίσετε το μέλλον, να χαράξετε μια πορεία που θα σας οδηγήσει πέρα από αυτή τη στιγμή, πέρα από το εδώ και τώρα. Κάπως έτσι ξεκινούν όλα. Και η περιπέτεια είναι φανταστική!

«Υπάρχουν αντικειμενικές ενδείξεις της εγκυμοσύνης, προτού η σύντροφός μου κάνει το τεστ;»

Ορισμένες πρώτες ενδείξεις μάς επιτρέπουν να υποψιαστούμε τι συμβαίνει, προτού το τεστ εγκυμοσύνης επιβεβαιώσει ή διαψεύσει τις υποψίες μας. Η καθυστέρηση ή η απουσία περιόδου είναι το συχνότερο και βασικότερο σύμπτωμα. Είναι, επίσης, εκείνο το σύμπτωμα που παρακινεί τις περισσότερες γυναίκες να κάνουν ένα τεστ εγκυμοσύνης.

Ωστόσο, η αμηνόρροια μπορεί να οφείλεται σε πολλούς άλλους παράγοντες, όπως κόπωση, διακοπή αντισυλληπτικής αγωγής, υπερβολική αύξηση ή μείωση βάρους, ορμονικά προβλήματα... Ένα από τα συχνότερα συμπτώματα εξακολουθεί να είναι η πρωινή ναυτία, που εμφανίζεται συνήθως μεταξύ της 2ης και της 8ης εβδομάδας μετά τη σύλληψη. Άλλο ένα πρώιμο σύμπτωμα είναι το πρήξιμο ή η ευαισθησία του στήθους. Επιπλέον, οι θηλές συχνά σκουραίνουν κατά την εγκυμοσύνη. Άλλα συμπτώματα είναι ο πόνος στη μέση και οι πονοκέφαλοι, που οφείλονται στην απότομη αύξηση του επιπέδου των ορμονών στο αίμα. Τέλος, υπάρχουν και κάποιες άλλες ενδείξεις που μπορεί να μαρτυρούν ότι έχει ξεφυτρώσει ένα «μικρό σποράκι»: ιδιαίτερη ευσυγκινησία, συχνουρία (επειδή η μήτρα πιέζει την ουροδόχο κύστη), αυξημένες κολπικές εκκρίσεις, αποστροφή για ορισμένες τροφές και έντονη επιθυμία για κάποιες άλλες, αίσθηση μεταλλικής γεύσης.

«Πώς λειτουργεί το τεστ εγκυμοσύνης;»

Clearblue, Predictor, Primo Test, First Step... Τα τεστ εγκυμοσύνης που πωλούνται στα φαρμακεία έχουν τη μορφή στικ ή ταινίας. Μερικά λεπτά μετά την επαφή τους με τα ούρα,

εμφανίζεται μια μπλε γραμμή ή ένας μικρός σταυρός που δηλώνουν αντίστοιχα ένα θετικό ή ένα αρνητικό αποτέλεσμα (αυτές οι ενδείξεις διαφέρουν ανάλογα με τη μάρκα του τεστ, γι' αυτό και είναι πολύ σημαντικό να διαβάζετε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης). Τα τεστ εγκυμοσύνης ανιχνεύουν την παρουσία της ορμόνης HCG, που υπάρχει μόνο στα ούρα των εγκύων. Το τεστ μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή της μέρας, αλλά είναι προτιμότερο να γίνεται το πρωί, αμέσως μετά την αφύπνιση, γιατί τα ούρα έχουν αυξημένη πυκνότητα. Έτσι, σε περίπτωση που η σύλληψη είναι πρόσφατη, θα είναι πιο πιθανόν το τεστ να βγει θετικό.

Συμβουλή για τη σύντροφό σας: Θα πρέπει να αποφύγει να πει πολλά υγρά πριν από το τεστ, ώστε να μη μειωθούν τα επίπεδα αυτής της περίφημης ορμόνης!

«Η σύντροφός μου δεν θέλει να κόψει το κάπνισμα. Τι κίνδυνοι υπάρχουν για το μωρό;»

Όταν μια γυναίκα καπνίζει, τριπλασιάζεται ο κίνδυνος αποβολής. Ο κίνδυνος αυτός υπάρχει και για τις μέλλουσες μαμάδες που εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα. Επιπλέον, το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο εξωμήτριας κύησης και διπλασιάζει τις πιθανότητες ενός πρόωρου τοκετού. Επίσης, κατά τη γέννησή του, το μωρό μιας καπνίστριας ζυγίζει κατά 200 με 300 γραμμάρια λιγότερο από το παιδί μιας γυναίκας που δεν καπνίζει.

Αν προσθέσουμε σε αυτούς τους παράγοντες και τις επιπλοκές που προκαλεί συχνά το κάπνισμα κατά τον τοκετό, καταλαβαίνουμε ότι είναι προτιμότερο να πετάξουμε στα σκουπίδια το πακέτο με τα τσιγάρα! Για το καλό του παιδιού που θα έρθει στον κόσμο, θα πρέπει να ενθαρρύνουμε τη μέλλουσα μαμά να κόψει ή τουλάχιστον να μειώσει το κάπνισμα. Και δεν είναι

ποτέ αργά για να κόψει ή για να μειώσει κάποιος το κάπνισμα! Το μωρό σας θα αισθανθεί αμέσως τα οφέλη. Κι εσείς, μέλλοντες μπαμπάδες, αν καπνίζετε, προσπαθήστε να κόψετε το τσιγάρο για να υποστηρίξετε τη μαμά, αλλά και για να εξαλείψετε τους κινδύνους του παθητικού καπνίσματος.

«Πώς υπολογίζει ο γυναικολόγος την ημερομηνία του τοκετού;»

Οι γιατροί υπολογίζουν τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε εβδομάδες αμηνόρροιας (δηλαδή, απουσίας περιόδου). Επομένως, το διάστημα της εγκυμοσύνης υπολογίζεται από την πρώτη μέρα της τελευταίας περιόδου. Η εγκυμοσύνη διαρκεί 41 εβδομάδες από την πρώτη μέρα της τελευταίας περιόδου της συντρόφου σας (πρόκειται για μια κατά προσέγγιση εκτίμηση, που μπορεί να παρουσιάσει μια απόκλιση κάποιων ημερών, γιατί δεν μπορούμε να υπολογίσουμε τη διάρκεια της κύησης). Ας συνοψίσουμε: Για να υπολογίσετε την πιθανή ημερομηνία τοκετού, αρκεί να προσθέσετε 41 εβδομάδες στην πρώτη μέρα της τελευταίας περιόδου. Το πρώτο υπερηχογράφημα, που πραγματοποιείται μεταξύ της 12ης και 14ης εβδομάδας αμηνόρροιας, επιτρέπει την επιβεβαίωση ή τον ακριβέστερο προσδιορισμό της ημερομηνίας τοκετού, σε περίπτωση που υπάρχει οποιαδήποτε αμφιβολία.

Εμπρός, μπαμπά; Εδώ το μωρό σου!

Μακάρι να μπορούσε το μωρό σας να μιλήσει! Σίγουρα θα σας περιέγραφε τα χαρακτηριστικά του, θα μοιραζόταν μαζί σας τα συναισθήματά του και θα σας έλεγε πώς περνάει τις μέρες του μέσα στο στοργικό και άνετο σύμπαν του...

ΠΡΩΤΟΣ ΜΗΝΑΣ: Τα θεμέλια

«Στο τέλος του πρώτου μήνα μοιάζω με μια πλαγιαστή υποδιαστολή. Ο μπαμπάς λέει ότι του θυμίζω γαρίδα. Είναι αλήθεια ότι δεν είμαι ακόμα τόσο εντυπωσιακό, αλλά κάντε υπομονή! Έχω παντού μικρές εγκοπές που θα εξελιχθούν σύντομα σε σπονδύλους. Τα όργανά μου δεν έχουν ακόμα ξεκάθαρη μορφή, αλλά η καρδιά μου έχει ήδη αρχίσει να χτυπάει. Και ξέρετε κάτι ακόμα; Την τέταρτη εβδομάδα το βάρος μου αυξάνεται κατά 10.000 φορές!»

Διαστάσεις: Το έμβρυο έχει μέγεθος ίσο με ένα φασόλι, βάρος 1 γραμμάριο και μήκος 2-5 χιλιοστά.

ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΜΗΝΑΣ: Ο «σκελετός της κατασκευής»

«Ναι, το ξέρω: μοιάζω με φασόλι κι έχω ένα μεγάλο κεφάλι μαζεμένο στην κοιλιά μου. Όμως, τα χέρια μου και τα πόδια μου, που μέχρι αυτή τη στιγμή έμοιαζαν με μικρά εξογκώματα, αρχίζουν να μοιάζουν τώρα με μικρά βλαστάρια... Και μεγαλώνουν, όλο και μεγαλώνουν! Πρώτα το μπράτσο, έπειτα ο βραχίονας και τέλος το χέρι. Σχηματίζονται τα αφτιά μου και η μύτη μου, παίρνει μορφή το πρόσωπό μου... Διαμορφώνονται οι αγκώνες, ο νωτιαίος μυελός, τα νεφρά, τα μέλη και τα δάχτυλά μου. Αυτή η διαδικασία λέγεται “οστεοποίηση του σκελετού”. Είμαι

πια ένα μίνι μωρό, όχι ένα ζώο! Γι' αυτό θα εξαφανιστεί σύντομα κι αυτή η γελοία ουρά που κουβαλάω».

Διαστάσεις: Στο τέλος του δεύτερου μήνα, το έμβρυο έχει βάρος 10 γραμμάρια και μήκος 30-40 χιλιοστά.

ΤΡΙΤΟΣ ΜΗΝΑΣ: Σε τροχιά ανάπτυξης

«Τώρα πια μπορείτε να με αποκαλείτε και επισήμως “μωρό”! Τέρμα τα αστεία: το μέγεθός μου τριπλασιάζεται και το βάρος μου τετραπλασιάζεται. Το κουκλίστικο κεφαλάκι μου αντιστοιχεί στο ένα τρίτο του σώματός μου. Αρχίζουν να διαγράφονται τα χαρακτηριστικά του προσώπου μου. Έχουν σχηματιστεί τα όργανά μου και αναπτύσσονται οι μύες μου, με πρώτους αυτούς του αυχένα (κάπως πρέπει να στηρίζεται το τεράστιο κεφάλι μου!). Τα χέρια μου έχουν αποκτήσει τέλειο σχήμα. Ξεκουράζομαι όλη τη μέρα, χωρίς να κουνήσω ούτε ένα από τα σχηματισμένα δαχτυλάκια των ποδιών μου. Είδατε πώς ανοιγοκλείνω το στόμα μου; Οι γιατροί αποκαλούν αυτή την κίνηση “στοματική έξη”!»

Διαστάσεις: Το έμβρυο έχει βάρος 50 γραμμάρια και μήκος περίπου 12 εκατοστά.

ΤΕΤΑΡΤΟΣ ΜΗΝΑΣ: Με το κεφάλι ψηλά

«Τα πόδια μου έχουν μεγαλύτερο μήκος από τα χέρια μου, κι έτσι το κεφάλι μου δεν φαίνεται πια τόσο δυσανάλογο με το σώμα μου. Με έχει παραξενέψει λίγο μια νέα εξέλιξη: το σώμα μου έχει καλυφθεί από χνούδι. Τα μάτια μου κινούνται, παρόλο που παραμένουν κλειστά, και τα φρύδια μου σμίγουν όταν κατσουφιάζω. Η καρδιά μου χτυπάει με 180 παλμούς το λεπτό. Ναι, καλά ακούσατε – χτυπάει με τριπλάσια ταχύτητα από την καρδιά ενός ενήλικα!»

Διαστάσεις: Το έμβρυο έχει βάρος 200 γραμμάρια και μήκος περίπου 20 εκατοστά.

ΠΕΜΠΤΟΣ ΜΗΝΑΣ: Είμαι εγκεφαλικός τύπος!

«Φτάσαμε και στο επόμενο στάδιο: αναπτύσσονται οι νευρώνες μου. Η μαμά αντιλαμβάνεται τις κινήσεις μου – η αλήθεια είναι ότι την κλοτσάω δεξιά κι αριστερά, για να της δείξω πόσο έχουν δυναμώσει οι μικροί μύες μου. Τα νύχια και τα μαλλιά μου μακραίνουν, τα αφτιά μου αποκτούν όμορφες πτυχώσεις. Και το καλύτερο; Έχω πια δακτυλικά αποτυπώματα!»

Διαστάσεις: Το έμβρυο έχει βάρος 500 γραμμάρια και μήκος 30 εκατοστά.

ΕΚΤΟΣ ΜΗΝΑΣ: Τα όργανά μου τελειοποιούνται

«Ναι, εντάξει, είμαι ακόμα αδυνατούτσικο, αλλά τουλάχιστον δεν είμαι πια πετσι και κόκαλο. Όταν έχω τα κέφια μου, κινούμαι 20 με 60 φορές το μισάωρο. Οι οδοντοβλάστες των δοντιών μου παράγουν οδοντίνη και οι αδαμαντινοβλάστες παράγουν αδαμαντίνη. Ομολογώ ότι έχω αρχίσει να κρυφακούω: αντιλαμβάνομαι τους εξωτερικούς ήχους, παρόλο που φτάνουν πνιχτοί στα αφτιά μου».

Διαστάσεις: Το έμβρυο έχει βάρος 800 γραμμάρια και μήκος περίπου 33 εκατοστά.

ΕΒΔΟΜΟΣ ΜΗΝΑΣ: Αφυπνίζονται οι αισθήσεις μου

«Τα μάτια μου ανοίγουν, τα αφτιά μου ξεβουλώνουν, τα χέρια μου αντιλαμβάνονται με την αφή... Αρχίζω να επικοινωνώ με τον έξω κόσμο, αντιδρώ ολοένα και περισσότερο στα εξωτερικά ερεθίσματα. Το μόνο πρόβλημα είναι ότι έχω αρχίσει να στριμώχνομαι λιγάκι. Όταν κινούμαι, η

μαμά βλέπει τα εξογκώματα που σχηματίζονται στην κοιλιά της. Καταλαβαίνει ακόμα και πότε έχω λόξιγκα!»

Διαστάσεις: Το μωρό έχει βάρος 1,7-1,8 κιλά και μήκος 40 εκατοστά.

ΟΓΔΟΟΣ ΜΗΝΑΣ: Είμαι ένα πραγματικό μωρό!

«Μοιάζω με πραγματικό, στρουμπουλό μωρό. Λειτουργούν όλα τα όργανά μου... Εκτός από τους πνεύμονές μου. Πριν παχύνω τόσο ώστε να μην μπορώ να στρίψω, παίρνω τη σωστή θέση: το κεφάλι κάτω, ο ποπός πάνω. Κολυμπάω μέσα σε ένα λίτρο αμνιακού υγρού, είμαι πιο αυτόνομος και λατρεύω τα χάνια, τα τραγουδάκια... και το καλό φαί. Α, παραλίγο να το ξεχάσω: κάνω και τσίσα μου!»

Διαστάσεις: Το μωρό έχει βάρος 2,5 κιλά και μήκος λίγο μεγαλύτερο από 45 εκατοστά.

ΕΝΑΤΟΣ ΜΗΝΑΣ: Πλησιάζει η μεγάλη στιγμή!

«Επιτέλους, είμαι έτοιμος να σκάσω μύτη. Εξακολουθώ να παίρνω βάρος και έχω ολοένα και λιγότερο χώρο, γι' αυτό σταυρώνω τα χέρια μου και λυγίζω τα πόδια μου. Αφιερώνω αυτές τις τελευταίες μέρες στη φροντίδα της εμφάνισής μου: το χνούδι μου πέφτει, το δέρμα μου αποκτά μια όμορφη, ροδαλή απόχρωση... Ναι, ναι, το ξέρω, είμαι κουκλί!»

Διαστάσεις: Όταν γεννιέται, το μωρό έχει βάρος 3-4 κιλά και μήκος περίπου 50 εκατοστά.

«Πότε μπορούμε να ανακοινώσουμε τα μαντάτα της εγκυμοσύνης;»

Όποτε θέλετε! Πολλοί περιμένουν μέχρι τον τρίτο μήνα για να αναγγείλουν το χαρμόσυνο νέο σε όλο τον κύκλο τους (αν και μπορεί να το έχουν ήδη εκμυστηρευτεί σε ορισμένα άτομα). Αυτή η επιφυλακτικότητα οφείλεται κυρίως σε προλήψεις, καθώς οι πιθανότητες μιας αποβολής είναι πράγματι περισσότερες στη διάρκεια του πρώτου τριμήνου.

Έτσι, πολλοί προτιμούν να περιμένουν παρά να χρειαστεί να ανακοινώσουν στον κύκλο τους τα δυσάρεστα νέα, σε περίπτωση που τα πράγματα δεν έχουν την επιθυμητή εξέλιξη. Παρ' όλα αυτά, σε αυτή τη δύσκολη περίπτωση, η υποστήριξη μπορεί να είναι χρήσιμη, αν και πρέπει να έχουμε κατά νου ότι συχνά οι συγγενείς και οι φίλοι δεν καταλαβαίνουν την κατάσταση και δεν έχουν τους ίδιους προβληματισμούς, γι' αυτό και δεν ξέρουν πώς να αντιδράσουν ή δεν συμπεριφέρονται όπως θα περίμενε το απογοητευμένο ζευγάρι.

Το δικό μου κόλπο

Ερίκ, 21 ετών, μπαμπάς της Τιφέν, 9 μηνών

«Για να ανακοινώσουμε το νέο της εγκυμοσύνης, αγόρασα ένα μεγάλο λάχανο στολισμένο με τριαντάφυλλα και το άφησα μπροστά στα πιάτα των γονιών μου ένα βράδυ που τρώγαμε όλοι μαζί. Ο πατέρας μου το κατάλαβε αμέσως και βούρκωσε. Η μητέρα μου χρειάστηκε περισσότερο χρόνο για να το αντιληφθεί».

«Είναι απαραίτητο να μιλάω στο μωρό όσο βρίσκεται ακόμα μέσα στην κοιλιά της συντρόφου μου;»

Ναι, ναι και πάλι ναι! Φυσικά, στην αρχή δεν θα σας ακούει (θα πρέπει να περιμένετε μέχρι τις αρχές του έκτου μήνα), αλλά ακόμα και όταν θα σας ακούει, δεν θα σας καταλαβαίνει. Όμως, αυτή η συνήθεια θα σας βοηθήσει να προσαρμοστείτε στον ρόλο του πατέρα και να χτίσετε έναν δεσμό με το μωρό σας. Επιπλέον, θα βοηθήσει το μωρό σας να μάθει τη φωνή σας, να την αναγνωρίζει ανάμεσα σε άλλες φωνές και να τη βρίσκει καθησυχαστική, πράγμα που θα σας φανεί χρήσιμο αργότερα, όταν θα κλαίει.

Φροντίστε να μιλάτε στο μωρό ήρεμα, αλλά αν θέλετε να σας ακούει, θα πρέπει να υψώνετε τον τόνο της φωνής σας – βλέπετε, το μωράκι σας βρίσκεται μέσα σε μια προστατευτική φυσαλίδα που φιλτράρει τα πάντα, ακόμα και τους ήχους. Βέβαια, δεν θα πρέπει να φωνάζετε και να το αναστατώνετε. Χρειάζεται ηρεμία. Όταν του μιλάτε, φροντίστε να ακουμπάτε το χέρι σας στην κοιλιά της συντρόφου σας και να το χαϊδεύετε, ώστε να καταλαβαίνει ότι απευθύνεστε σε εκείνο. Ορισμένες φορές, μάλιστα, μπορεί να νιώσετε ότι σας αναγνωρίζει: θα σας απαντάει με απαλές κλοτσιές. Ξεκινήστε με απλές, σύντομες φράσεις, όπως «Γεια σου, μικρό μου, είμαι ο μπαμπάς σου», και θα δείτε ότι πολύ γρήγορα οι λέξεις θα βγαίνουν αυθόρμητα από τα χείλη σας.

Ένα ημερολόγιο για δύο

Για να μοιράζεστε με τη σύντροφό σας όλες τις σημαντικές στιγμές αυτής της περιόδου, μπορείτε να κρατάτε ένα ημερολόγιο εγκυμοσύνης, που θα σας επιτρέπει να παρακολουθείτε την πορεία της κύησης και να συμμετέχετε στα ραντεβού για τον προγεννητικό έλεγχο (τα υπερηχογραφήματα). Είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να νιώσετε ότι έχετε έναν ενεργό ρόλο στη διάρκεια αυτής της σημαντικής περιόδου και ότι ζείτε πραγματικά κάθε στιγμή της εγκυμοσύνης.

«Υπάρχει κάποια σεξουαλική στάση καταλληλότερη για την περίοδο της εγκυμοσύνης;»

Για να συνεχίσετε τα τρυφερά καδάκια καθώς η κοιλιά της συντρόφου σας φουσκώνει, θα πρέπει να φανείτε επινοητικοί. Ωστόσο, η στάση που είναι γνωστή ως «κουταλάκια» θεωρείται από τις πιο κατάλληλες. Για να φρεσκάρουμε τη μνήμη σας: είστε και οι δύο ξαπλωμένοι στο πλάι κι εσείς κολλάτε το σώμα σας στην πλάτη της αγαπημένης σας (τώρα σίγουρα σας είναι πιο ξεκάθαρη η εικόνα των δύο κουταλιών που εφαρμόζουν το ένα μέσα στο άλλο, έτσι δεν είναι;). Έτσι όπως θα είστε και οι δύο αναπαυτικά ξαπλωμένοι, θα μπορείτε να προχωρήσετε αργά και ήρεμα. Η σύντροφός σας θα νιώθει πιο άνετα (επειδή το βάρος της μήτρας δεν θα πιέζει την κοιλιά της), ενώ εσείς θα μπορείτε να τη καϊδεύετε και να τη φιλάτε.

Αν οι κινήσεις σας είναι αργές και απαλές, έτσι που να προκαλούν μόνο μια ήπια διέγερση, θα ανακαλύψετε ένα νέο φάσμα απολαυστικών αισθήσεων.



Για να σας κάνω τον έξυπνο!

ΠΑΡΑΞΕΝΗ ΜΗΤΡΑ

Σύμβολο της θηλυκότητας και της μητρότητας, αυτό το κοίλο όργανο μοιάζει με έναν αναποδογυρισμένο κώνο χωρίς κορυφή και αποτελείται από δύο μέρη: τον τράχηλο και το σώμα της μήτρας.

Πριν από την εγκυμοσύνη περιορίζεται στη μικρή κοιλότητα που υπάρχει στη βάση της λεκάνης, ανάμεσα στην ουροδόχο κύστη και στο ορθό· στον δεύτερο μήνα της εγκυμοσύνης, μόλις που ξεπερνά την κορυφή του εφηβίου· στον τρίτο μήνα, φτάνει στα 8 εκατοστά πάνω από το εφήβαιο· στους τεσσαρισημίσι μήνες, φτάνει ως τον αφαλό. Το μήκος της αγγίζει τελικά τα 33 εκατοστά.

Η μήτρα, που κανονικά θυμίζει αχλάδι, κατά την εγκυμοσύνη αλλάζει σταδιακά μορφή και μοιάζει αρχικά με μανταρίνι, έπειτα με πορτοκάλι (στον δεύτερο μήνα) και με γκρέιπφρουτ (στον τρίτο μήνα), για να αποκτήσει τελικά ένα σχήμα κυλινδρικό και έπειτα ωοειδές.

Είναι ένα όργανο μαλακό και εύκαμπτο, αλλά σκληραίνει κατά τις συστολές. Το βάρος της, που φτάνει τα 50 γραμμάρια πριν από την εγκυμοσύνη, αυξάνεται στα 200 γραμμάρια στις 13 εβδομάδες αμνιόρροιας και τελικά αγγίζει τα 1.200 γραμμάρια.

Ο τράχηλος μοιάζει με έναν κυλινδρικό σωλήνα μήκους 4 εκατοστών. Έχει, επομένως, δύο στόμια: το ένα οδηγεί στο εξωτερικό και φτάνει ως τον κόλπο, ενώ το άλλο οδηγεί στο εσωτερικό και στη μήτρα. Τα στόμια αυτά διατηρούνται κλειστά χάρη στον μυϊκό τόνο του τραχήλου, ο οποίος βρίσκεται προς το πίσω μέρος του κόλπου. Έτσι, ο τράχηλος φράζει τη μητρική κοιλότητα

και προστατεύει από τις αποβολές και τους πρόωρους τοκετούς. Στη διάρκεια του τοκετού, το μήκος του μειώνεται και η διάμετρός του αυξάνεται, έτσι ώστε να ανοίξει η μήτρα και να επιτραπεί ο φυσιολογικός τοκετός.

«Είναι επικίνδυνο να κάνουμε έρωτα όταν υπάρχει το ενδεχόμενο πρόωρου τοκετού;»

Αν η σύντροφός σας δεν βρίσκεται στο τελικό στάδιο της κύησης και οι εξετάσεις δείχνουν ότι υπάρχει αυξημένος κίνδυνος πρόωρου τοκετού, ο γυναικολόγος μπορεί να σας συστήσει, για παράδειγμα, να χρησιμοποιείτε προφυλακτικό, προκειμένου να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο. Γιατί; Επειδή το σπέρμα περιέχει προσταγλανδίνες. Αυτές οι ουσίες, σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες, μπορεί να οδηγήσουν σε πρόωρο τοκετό. Ωστόσο, αν δεν συντρέχουν άλλοι παράγοντες κινδύνου, οι προσταγλανδίνες δεν μπορούν να επισπεύσουν τον τοκετό, γι' αυτό και στις περισσότερες περιπτώσεις το ζευγάρι είναι ελεύθερο να έχει σεξουαλικές σχέσεις χωρίς προφυλακτικό. Αν υπάρχει το ενδεχόμενο πρόωρου τοκετού, εντάξτε στη σεξουαλική ζωή σας το προφυλακτικό σαν ένα παιχνίδι που ίσως σας θυμίζει τον πρώτο καιρό της σχέσης σας, τότε που αυτό το παράξενο μαραφέτι δεν σας ξένιζε τόσο.

«Ηθελα κορίτσι, αλλά είναι αγόρι.
Πειράζει που νιώθω απογοητευμένος;»

Καθόλου. Αυτή η αντίδραση είναι απολύτως φυσιολογική. Προετοιμαζόσαστε να αποκτήσετε μια κόρη, ήσαστε σχεδόν σίγουροι, είχατε φτάσει στο σημείο να το θεωρείτε δεδομένο.

Είναι λογικό να αισθάνεστε απογοητευμένος, αλλά θα έχετε αρκετό χρόνο μπροστά σας για να συνηθίσετε στην ιδέα ότι θα αποκτήσετε γιο. Και σας εγγυώμαι ότι τη στιγμή που θα κρατήσετε το παιδί σας στην αγκαλιά σας, δεν θα νιώθετε πια την παραμικρή στενοχώρια και απογοήτευση.



Αυτό το ξέρατε;

Στη διάρκεια μιας φυσιολογικής εγκυμοσύνης πραγματοποιούνται τρία υπερηχογραφήματα-σταθμοί. Η συνέχεια στην οθόνη...

ΠΡΩΤΟΝ: ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ ΑΥΧΕΝΙΚΗΣ ΔΙΑΦΑΝΕΙΑΣ

Πότε: Στο τέλος της 12ης εβδομάδας αμνιόρροιας (που υπολογίζεται από την πρώτη μέρα της τελευταίας περιόδου).

Ο ρόλος του: Μετράει το κεφαλουραίο μήκος (την απόσταση ανάμεσα στην κορυφή του κεφαλιού και στο κάτω μέρος των γλουτών), ώστε να προσδιοριστεί η αρχή της εγκυμοσύνης, με μια απόκλιση 3-4 ημερών. Επιπλέον, μετράει το πάχος του αυχένα, προκειμένου να εντοπιστούν τυχόν χρωμοσωμικές ανωμαλίες (στο 90% των περιπτώσεων δεν παρατηρείται καμία ανωμαλία!).

Τι βλέπουμε: Το κεφάλι, το προφίλ, τα μέλη, την κοιλιά και τα διάφορα όργανα του εμβρύου (ο γιατρός θα πρέπει να σας δίνει εξηγήσεις, γιατί είναι δύσκολο να ξεχωρίσει κάποιος το μπράτσο από την κνήμη). Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο γιατρός μπορεί να δει ήδη το φύλο του μωρού. Ενδέχεται, όμως, να προτιμάτε τις εκπλήξεις...

ΔΕΥΤΕΡΟΝ: ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ Β' ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Πότε: Μεταξύ της 20ής και της 22ης εβδομάδας αμνιόρροιας.

Ο ρόλος του: Ελέγχει τα όργανα, τα μέλη και το κεφάλι. Αξιολογεί την ανάπτυξη του εμβρύου με διάφορες μετρήσεις. Εντοπίζει τυχόν καθυστερήσεις στην ανάπτυξη, ώστε να αντιμετωπιστούν εγκαίρως. Χάρη σε μια εξέταση που λέγεται «ντόπλερ κύησης», διαπιστώνεται αν είναι φυσιολογική η ροή του αίματος στις αρτηρίες της μήτρας, ώστε να εξασφαλίζεται ότι ο πλακούντας, ο ομφάλιος λώρος και το αμνιακό υγρό μεταφέρουν από τη μητέρα στο παιδί τις απαραίτητες ποσότητες οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών.

Τι βλέπουμε: Τις κινήσεις του μωρού (φέρνει το χέρι στο στόμα του, κουνάει τα πόδια του). Διακρίνουμε καθαρά το φύλο του, αλλά δεν μπορούμε να δούμε ολόκληρο το μωρό (είναι πλέον πολύ μεγάλο).

ΤΡΙΤΟΝ: ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ ΕΜΒΡΥΑΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Πότε: Μεταξύ της 31ης και της 33ης εβδομάδας αμνιόρροιας.

Ο ρόλος του: Αξιολογεί την ανάπτυξη του μωρού, εξετάζει τα όργανά του και μετράει την ταχύτητα ροής του αίματος στον ομφάλιο λώρο και στον εγκέφαλο. Επιπλέον, ελέγχει αν το μωρό έχει την ικανότητα να καταπίνει άνετα (πράγμα που σημαίνει ότι δεν παρουσιάζει δυσκολίες στην αναπνοή). Εξετάζει, επίσης, τη θέση του πλακούντα αλλά και τη θέση του μωρού (στις περισσότερες περιπτώσεις, το μωρό γυρίζει με το κεφάλι προς τα κάτω).

Τι βλέπουμε: Είναι το τελευταίο «εικονικό» ραντεβού με το μωρό σας. Σε αυτό το στάδιο της εγκυμοσύνης, η ποσότητα του αμνιακού υγρού δεν έχει και τόσο σημασία, ενώ η μορφή του μωρού διακρίνεται πιο δύσκολα, γιατί τα μέλη του είναι λυγισμένα.

«Τι συμβαίνει πραγματικά στη διάρκεια ενός υπερηχογραφήματος;»

Είναι συγκλονιστικό να βλέπετε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης το μωρό σας, έστω και στην οθόνη ενός υπολογιστή! Παρόλο που το υπερηχογράφημα δεν αποτελεί φωτογραφία του παιδιού σας, είναι αξέχαστες εκείνες οι στιγμές που προσπαθείτε να φανταστείτε τα δαχτυλάκια των ποδιών του ή που το βλέπετε να πιπιλάει τον αντίχειρά του.

Ο γιατρός απλώνει στην κοιλιά της μαμάς ένα ειδικό ζελέ που επιτρέπει στην κεφαλή της συσκευής να μεταδίδει καλύτερα τους υπέρηχους. Η κεφαλή μετακινείται πάνω στην κοιλιά και εκπέμπει ηχητικά κύματα, που αναμεταδίδονται από το έμβρυο σαν ήχος. Αυτή η αντανάκλαση του ήχου μετατρέπεται σε εικόνα. Ο γιατρός μπορεί να ζητήσει από τη σύντροφό σας να αλλάξει θέση κατά τη διάρκεια της εξέτασης, ώστε να ελέγξει το έμβρυο από κάθε γωνία. Μην απογοητευτείτε αν νιώσετε ότι δεν υπάρχει ιδιαίτερη ανθρώπινη ζεστασιά σε αυτή την ιατρική επίσκεψη. Αυτή η στιγμή μπορεί να είναι μαγική για εσάς, αλλά είναι κρίσιμη για το έργο του γιατρού: το υπερηχογράφημα του επιτρέπει να ελέγξει τη ζωτικότητα και την ανάπτυξη του εμβρύου, ώστε να βεβαιωθεί ότι η κύηση εξελίσσεται ομαλά. Υπολογίζει, αξιολογεί και μετράει κάθε όργανο, για να εντοπίσει τυχόν ανωμαλίες ή δυσπλασίες (όπως, για παράδειγμα, η τρισωμία 21). Γι' αυτό, λοιπόν, μην καταλήγετε σε τραγικά συμπεράσματα όταν βλέπετε τον γιατρό να σμίγει τα φρύδια ή να σουφρώνει τα χείλη! Είναι στο στοιχείο του – αφήστε τον να κάνει τη δουλειά του!

Η πρώτη γνωριμία με το μωρό σας

ΠΡΩΤΟ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ

.....

.....

.....

.....

.....

ΔΕΥΤΕΡΟ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ

.....

.....

.....

.....

.....

ΤΡΙΤΟ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ

.....

.....

.....

.....

.....

(Γράψτε εδώ τις εντυπώσεις και τα συναισθήματά σας και κολλήστε για ενθύμιο την απεικόνιση του υπερηχογραφήματος.)