

ΚΩΣΤΑΣ ΚΡΟΜΜΥΔΑΣ

ΜΠΑΜΠΑ, ΜΕΓΑΛΩΣΕ ΜΕ

*Αφιερωμένο στη μητέρα μου, που μας βλέπει από ψηλά,
στη γυναίκα μου και στο μικρό μου κοριτσάκι,
που έχουν φέρει τόση ομορφιά στη ζωή μου όλα αυτά τα χρόνια...*

Σημείωμα του συγγραφέα

Έχει περάσει πάνω από μια δεκαετία από τότε που αποφάσισα να γράψω τις πρώτες λέξεις του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας. Πού να φανταζόμουν τότε τι θα ακολουθούσε! Το *Μπαμπά, μεγάλωσέ με!* αποτέλεσε την αφετηρία μιας συγγραφικής καριέρας που μέχρι σήμερα μετράει οκτώ μυθιστορήματα. Και έπεται συνέχεια...

Όταν τέλειωσα τη συγγραφή του, η κόρη μας, η Βαία, ήταν περίπου τεσσάρων ετών. Σήμερα κοντεύει τα δώδεκα. Στα χρόνια που μεσολάβησαν, ζήσαμε απίστευτα όμορφα γεγονότα. Ούτε καν μπορούσα να φανταστώ πόσα έντονα συναισθήματα θα μας κατέκλυζαν καθώς συνεχίζαμε να μεγαλώνουμε την κόρη μας. Δεν θα σας μιλήσω τώρα για αυτά. Στο τέλος του βιβλίου, θα προσπαθήσω να μεταφέρω συνοπτικά στο χαρτί πολλά από τα όσα βιώσαμε και οι τρεις μας. Το κείμενο που αποτέλεσε την πρώτη έκδοση του 2012, από τότε και μέχρι σήμερα, δέχθηκε κάποιες μικρές τροποποιήσεις, εμπλουτίστηκε με πρόσθετες εμπειρίες και πέρασε εκ νέου από επιμέλεια. Ας ξεκινήσουμε, λοιπόν, το ταξίδι πηγαίνοντας πίσω στον χρόνο, στην αρχή αυτής της περιπέτειας που αλλάζει για πάντα τη ζωή σου... Τα πιο πρόσφατα, στο τέλος. Καλή ανάγνωση!

Μάρτιος 2020

Πρόλογος

από τη Δήμητρα Ζάφειρα

κλινική ψυχολόγο M.Sc.

Όταν ο Κώστας μού ζήτησε να γράψω τον πρόλογο αυτού του βιβλίου, ένιωσα να με τιμά μ' έναν ιδιαίτερο τρόπο η πρότασή του, κυρίως γιατί δεν είμαι μητέρα και πάντα ελλόχευε μέσα μου η ενοχή της μη ολοκλήρωσης του γυναικείου πεπρωμένου μου. Δεν πιστεύω ότι απευθύνθηκε στην ψυχολόγο. Δεν ξέρω γιατί το λέω αυτό, ίσως αυτό θέλω να πιστεύω. Με είχε ρωτήσει κατά την ταυτόχρονη παρουσία μας σε μια τηλεοπτική εκπομπή αν ήμουν έγγαμη κι αν είχα παιδιά, και του είχα πει όχι. Η ενάργεια του εκπαιδευμένου βλέμματός του και το γεγονός ότι είναι πραγματικά και αληθινά ανθρωποκεντρικός τον έκαναν ίσως να καταλάβει ότι είχα την ανάγκη να νιώσω άξια να μιλήσω ή να γράψω για τη γονεϊκότητα, ακόμα κι αν δεν την έχω βιώσει από την ενεργητική της πλευρά. Γιατρικό ο Κώστας!

Όλοι έχουμε τη δυνατότητα να γίνουμε γονείς. Αλήθεια, έχουμε αναρωτηθεί ποτέ γιατί κάνουμε οικογένεια και γιατί ζούμε σε οικογένειες; Εκτός από τη βιολογική ανάγκη να γεννηθούν και να μεγαλώσουν παιδιά για να διαιωνιστεί το είδος, η πολύ απλή απάντηση είναι ότι στους ανθρώπους αρέσει να είναι μαζί! Κι όμως, το μεγάλωμα του καθενός μας ακολουθεί

μια διαδικασία απομάκρυνσης. Από τη συμβιωτική κατάσταση του βρέφους με τη μητέρα, χτίζουμε λίγο λίγο την ανεξαρτησία μας μέσα από απομακρύνσεις. Φεύγουμε από τη μήτρα για να γεννηθούμε, αφήνουμε την αγκαλιά για να περπατήσουμε, το σπίτι για να πάμε σχολείο. Τελικά, λοιπόν, μεγαλώνουμε μαζί ή χώρια, θα ρωτούσε κάποιος. Η απάντηση είναι απλή: και μαζί και χώρια.

Δεν μεγαλώνει μόνο το παιδί, μαζί του μεγαλώνουν και ο μπαμπάς με τη μαμά στον καινούριο τους ρόλο. Μέσα από διαδρομές που τους καλούν να υπερβούν τη δική τους εμπειρία από την παιδική ηλικία, να ξεπεράσουν το εσωτερικό κατάλοιπο των δικών τους γονέων και να ανακαλύψουν μέσα από φόβους και ανασφάλειες τον δικό τους αυτοσχέδιο και μοναδικό ρόλο.

Το ταξίδι του Κώστα –το οποίο σοφά αποτύπωσε στο χαρτί για να βοηθήσει και άλλους, για να δηλώσει πόσο απαραίτητος, αλλά και παραγκωνισμένος συχνά είναι ο ρόλος του πατέρα (ειδικά για όσους βολεύονται με αυτό)– είναι πάνω απ’ όλα η πανέξυπνη καταγραφή μιας περιόδου που ξέρουν, τόσο ο ίδιος όσο και η γυναίκα του, ότι δεν θα επιστρέψει –ούτε γι’ αυτούς ούτε για τη μικρή τους που μεγαλώνει– ακόμα κι αν ζήσουν την εμπειρία αυτή για άλλη μία φορά – ή και περισσότερες! Το κάνει με πολύ ωραίο τρόπο, αναλυτικό, άμεσο, χιουμοριστικό, απλό και πραγματικά χρηστικό. Αντιμετωπίζει το παιδί ως ολοκληρωμένη, αυθύπαρκτη οντότητα από τη στιγμή της σύλληψής του, μια παρουσία με δική της προσωπικότητα, αλλά και ταυτόχρονα με μεγάλη ευαλωτότητα στις δικές μας εγγραφές!

Καθώς διάβαζα το βιβλίο, κλωθογύριζε συνέχεια στο μυαλό μου η λέξη «ευθύνη», όχι με την αρνητική και δυσάρεστη για πολλούς έννοια, αλλά με την έννοια της ανάληψης του βάρους

και των συνεπειών των πράξεών μας, είτε απέναντί μας έχουμε το παιδί μας είτε –θα πω– τον οιονδήποτε άνθρωπο, ακόμα και τον εαυτό μας.

Την ευθύνη της αγάπης, της φροντίδας, της δοτικότητας, της προστασίας αλλά και της καλλιέργειας του απαραίτητου χώρου που ο καθένας χρειάζεται (είτε είναι παιδί είτε όχι) για την προσωπική του ανάπτυξη και το γράψιμο της δικής του ιστορίας.

Φίλε Κώστα, εκεί που ως πατέρας συναντήθηκες και με το δικό σου ενδοβλημένο παιδί, με αυτό που κουβαλάς κι έχεις ξεχάσει, και με τους δικούς σου γονείς, εγώ αντίκρισα ένα χορτασμένο παιδί που εξελίχθηκε σε έναν υπεύθυνο ενήλικα.

Ως ψυχολόγος, έχω κοιτάξει κατάματα δεκάδες παιδιά εγκλωβισμένα μέσα σε ενήλικα βλέμματα· παιδιά που δεν τα χάιδεψαν για να μάθουν τα όρια του σώματός τους, το μέσα και το έξω, το διαφορετικό από τον άλλο, το πού αρχίζω εγώ και τελειώνεις εσύ, αλλά και την ανάγκη του άλλου· παιδιά που τους κάλυπταν τη δυσαρέσκεια με το πρώτο δάκρυ, για να γίνουν, μεγαλώνοντας, ενήλικες που περιμένουν πάντα κάποιος άλλος να τους λύσει το πρόβλημα· παιδιά που από την υπερπροστασία και την παρεξηγημένη φροντίδα δεν ανέπτυξαν τις διανοητικές εκείνες δικλίδες (που μόνο με την απουσία αποκτώνται) της ανοχής στον πόνο και τη ματαιώση· παιδιά που ως ενήλικες δεν γνωρίζουν τις ανάγκες τους, γιατί ποτέ δεν αναρωτήθηκαν οι ίδιοι γι' αυτές – ήταν «φορετές», ξένο ρούχο, προβολές στο μεγάλο θέατρο της γονεϊκότητας· παιδιά που δεν ανέλαβαν την ευθύνη του ενήλικα, γιατί έμαθαν με γονείς-σωσίβια... Άλλοτε πάλι παιδενήλικες, με ανώριμους γονείς και μια παιδική ηλικία που θυσιάστηκε κι είναι ανεπανόρθωτα χαμένη.

Δεν είναι εύκολο να μεγαλώνεις ένα παιδί. Εκεί συναντιέσαι

και με το δικό σου παιδί, αυτό που κουβαλάς κι έχεις ξεχάσει...
και με τους δικούς σου γονείς.

Διαβάστε αυτό το βιβλίο... Σας βοηθά με απλό και εύληπτο τρόπο να σκεφτείτε τη σημασία που έχουν πολλά μικρά αλλά καθόλου ευκαταφρόνητα θέματα.

Γίνετε ο γονιός που θα θέλατε να είχατε!

«Τα παιδιά για να μεγαλώσουν
χρειάζονται μόνο γάλα και αγάπη...»
Τ. Ράτζος, σκηνοθέτης

(«...και πάνες, πολλές πάνες» Κ.Κ.)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ένας χρήσιμος οδηγός με συμβουλές για τα πρώτα χρόνια ανατροφής των παιδιών βασισμένος στην προσωπική εμπειρία αλλά και στην όποια σχετική μελέτη μπόρεσα να κάνω, **που σε καμία περίπτωση δεν αντικαθιστά την ιατρική συμβουλή, την οποία καταρχήν πρέπει να παίρνετε όταν σας απασχολεί κάποιο θέμα γύρω από την ανατροφή ή την υγεία του παιδιού σας.** Μια αφήγηση της δικής μου εμπειρίας από το μέγλωμα της κόρης μου, η οποία, διανθισμένη με χιούμορ και με κάποια μικρά γεγονότα, αποτελεί ένα καλό εργαλείο στην περίπτωση που θα μεγαλώσετε –ή μεγαλώνετε ήδη– το παιδί σας.

Αν και από τον τίτλο του είναι φανερό πως απευθύνεται στους μπαμπάδες, οι μαμάδες θα ήταν καλό να το διαβάσουν για να καταλάβουν την ψυχολογία ενός άντρα που ασχολήθηκε πολύ και έτσι να βοηθήσουν το δικό τους έτερον ήμισυ να συμμετάσχει ενεργά στο μέγλωμα του παιδιού τους. Είμαι, όμως, σίγουρος ότι οι μαμάδες θα βρουν και πολύ ενδιαφέρουσες πληροφορίες, που προέρχονται κυρίως από τα όσα βίωσα όλα αυτά τα χρόνια. Το πιο ενδιαφέρον σε αυτό το βιβλίο είναι

.....

ότι όλα αυτά είναι ιδωμένα με τα μάτια ενός άντρα, συζύγου, πατέρα. Για κάποιους πατεράδες, η ανατροφή ενός παιδιού είναι ένας άγνωστος κόσμος και καλό θα ήταν να τους βοηθήσουμε να τον κατανοήσουν, ώστε να μην τους φαίνεται τόσο τρομακτικός.

2011

Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή

Ποτέ δεν υπήρξα από αυτούς που έλεγαν: «Α, θέλω να κάνω παιδιά!»· μάλιστα πίστευα πως μπορεί και να μην έκανα ποτέ, δεν μου άρεσε και πολύ η ιδέα αυτής της μόνιμης δέσμευσης και, όταν τύχαινε να είμαι με φίλους που είχαν μωρά, ομολογώ ότι δεν ήταν το καλύτερό μου – ας μη μιλήσουμε για τη σκέψη και μόνο της αλλαγής μιας πάνας... Δεν υπήρχε περίπτωση!

Ακούω συχνά ότι δεν είναι στη φύση του άντρα όλα αυτά. Σήμερα αυτού του είδους οι κουβέντες με κάνουν και γελάω. Τώρα που έχω κάνει παιδί, βλέπω τι θα έχανα αν άκουγα τον εαυτό μου εκείνα τα χρόνια. Υπολογίζω ότι πρέπει να έχω αλλάξει κοντά στις 1.000 πάνες αυτά τα τέσσερα χρόνια (*εδώ και καιρό βέβαια έχουμε τελειώσει με τις πάνες, θα αναφερθώ παρακάτω σε αυτό*) – και θα άλλαζα άλλες 10.000 αν χρειαζόταν!

Κι όταν άκουγα συζητήσεις που αφορούσαν μωρά να μοινοπωλούν σχεδόν το ενδιαφέρον των γονιών, άλλαζα πόλη! Έδειχναν όλοι τους τόσο πωρωμένοι με το θέμα, που κάποιες στιγμές έλεγα πως δεν είναι δυνατόν να μην έχουν τίποτε άλλο να συζητήσουν.

Πού να ήξερα, όμως, πως πολύ σύντομα θα έκανα τα ίδια και χειρότερα!

Δεν νομίζω ότι είναι εύκολο να είναι κάποιος γονιός, ειδικά στη σημερινή εποχή. Δεν πιστεύω, όμως, πως υπάρχει μεγαλύτερο δώρο που μπορείς να κάνεις πρωτίστως στον εαυτό σου (και βοηθάς και στη λύση του δημογραφικού προβλήματος της χώρας). Δεν θα νιώσετε εύκολα έτοιμοι να γίνετε γονείς, και αν το πολυσκέφτεστε, δεν θα γίνετε ποτέ! Πιστεύω πως διαβάζοντας αυτό το βιβλίο θα πάρετε μια μικρή ιδέα για το τι σημαίνει μεγαλώνω και ανατρέφω ένα παιδί. **Γράφοντάς το, προσωπικά συνειδητοποιείσα πόσο καλύτερο άνθρωπο σε κάνει το να μεγαλώνεις ένα παιδί.** Πόσο πιο ευαίσθητος και υπεύθυνος γίνεσαι. Τέλος, συνειδητοποιείσα πως μπορείς να αγαπήσεις ακόμα περισσότερο τη σύντροφό σου· από τη στιγμή που μοιράζεσαι μαζί της αυτή την τόσο δημιουργική αλλά και δύσκολη δοκιμασία, γίνεσαι «συνένοχος» και συνοδοιπόρος, την κατανοείς περισσότερο και την ερωτεύεσαι περισσότερο...

Θα πρέπει, επίσης, να γνωρίζετε πως θα κάνετε και λάθη, πολλά λάθη, πράγμα εντελώς φυσικό, όμως είναι καλό να μάθετε να τα αναγνωρίζετε. Έκανα πολλά και ξέρω...

Θα προσπαθήσω να σας μεταφέρω τα δικά μου, ώστε να κρίνετε και να γίνετε καλύτεροι. Σημασία έχει να καταλαβαίνετε τα λάθη σας και να προχωράτε μπροστά! Έκανα, λοιπόν, αρκετά λάθη ως εδώ και είναι σίγουρο ότι θα κάνω και άλλα, όμως πιστεύω πως με την ενημέρωση από κάθε βιβλίο ή άρθρο που έπεφτε στα χέρια μου, τη συζήτηση με φίλους, αλλά και την εμπειρία, έχω φτάσει σε ένα καλό επίπεδο έτσι ώστε να τα έχω ελαχιστοποιήσει. Το πιο σημαντικό, όμως, είναι ότι πλέον είμαι ανοιχτός στο να μαθαίνω καινούρια πράγματα, κάθε μέρα, που με βοηθούν στο μεγάλωμα της κόρης μου, και πως αυτή η

γνώση δεν τελειώνει ποτέ. Για να μη σας πω ότι πολλά από τα λάθη που έκανα και διόρθωσα ένιωσα ότι με βοήθησαν να γίνω καλύτερος.

Θα είστε για πάντα για αυτό το πλάσμα σημείο αναφοράς και έμπνευσης.

Σκοπός μου δεν είναι να παροτρύνω κάποιον να κάνει με το ζόρι παιδιά, αλλά να του δώσω να καταλάβει τι θα χάσει αν δεν το κάνει, και περισσότερο τι δεν θα νιώσει αν δεν συμμετέχει ενεργά και όχι... διά αλληλογραφίας στο μέγαλωμα ενός παιδιού.

Πραγματικά, δεν πιστεύω πως όλοι οι άνθρωποι είναι ικανοί να γίνουν γονείς, αλλά, δυστυχώς ή ευτυχώς, στον δικό μας πολιτισμό δεν υπάρχει τέτοιου είδους απαγόρευση (*τουλάχιστον όχι ακόμα*).

Ακόμα και αν είσαι από αυτούς που πιστεύουν πως η ανατροφή ενός παιδιού ανήκει αποκλειστικά στη γυναίκα, κάνε τον κόπο και διάβασε τη συνέχεια· ίσως ανακαλύψεις πράγματα που έχεις κρυμμένα μέσα σου και που απαιτούν ελάχιστη προσπάθεια για να βγουν στην επιφάνεια!

Η ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Οι πρώτες αλλαγές

Περάσατε πολύ όμορφα εκείνο το βράδυ με τη γυναίκα σου... Και να που, λίγες εβδομάδες μετά, το αποτέλεσμα εκείνης της βραδιάς τη φέρνει και πάλι στην αγκαλιά σου, αυτή τη φορά με μια εξέταση ή κάποιο τεστ εγκυμοσύνης στα χέρια. Δεν ξέρω πώς θα επιλέξει να σου το πει, αλλά μόλις ακούσεις από τα χείλη της για πρώτη φορά αυτές τις δύο λέξεις –**«είμαι έγκυος»**– σε ενημερώνω ότι από εκείνη τη στιγμή βρίσκεσαι στο κατώφλι του μαγικού κόσμου των μπαμπάδων· αυτός ο δρόμος που ανοίγεται τώρα μπροστά σου θα σε οδηγήσει σε μέρη και συναισθήματα που δεν είχες φανταστεί ότι υπήρχαν. Αν περιμένεις τη γέννηση του μωρού για να αισθανθείς «μπαμπάς», μάλλον θα χρειαστεί να αναθεωρήσεις, και θα σου εξηγήσω το γιατί.

Ελάχιστοι θεωρούν τον εαυτό τους «μπαμπά» από τη στιγμή της σύλληψης. Θεωρούν ότι ο τίτλος του μπαμπά είναι κάτι που «απονέμεται» στον άντρα πανηγυρικά με τη γέννα. Έλα, όμως, που αν το καλοσκεφτείς θα καταλάβεις πως μπαμπάς γίνεσαι ακριβώς τη στιγμή που το σπερματοζωάριό σου συναντά καταϊδρωμένο το ωάριο της γυναίκας σου – και μόλις εγκατασταθεί εκεί, όλα πια παίρνουν τον δρόμο τους. Και εσύ πρέπει

να ακολουθήσεις αυτόν τον νέο δρόμο που μόλις άνοιξε μια παθιασμένη στιγμή με την όμορφη γυναίκα σου.

Το επόμενο βήμα με το οποίο γίνεσαι μπαμπάς με τη βούλα συντελείται σε ένα δωμάτιο ιατρείου με χαμηλό φωτισμό, όπου ο γιατρός με το μηχανήμα του υπερήχου πάνω από την κοιλιά της γυναίκας σου (*αφού έχει απλώσει εκείνο το διαφανές ζελέ*) προσπαθεί να εντοπίσει αυτή τη μικρή κουκκίδα που σε λιγότερο από εννέα μήνες θα έχει γίνει ένα μωράκι... (*Εμείς το λέγαμε φακή. Μέχρι να αρχίσουμε να διακρίνουμε το σχήμα του καλύτερα, του δίνουμε ονόματα από το φυτικό βασίλειο, ανάλογα, βέβαια, με την εξέλιξη και το μέγεθός του: η «φακή» σε λίγο καιρό γίνεται «φασόλι», το «φασόλι» «καρυδάκι» κ.λπ.*).

Μόλις δεις, λοιπόν, τη δική σου «φακή», έχεις πάρει και επισήμως τον τίτλο του μπαμπά. Και εδώ ξεκινά η φάση της φροντίδας, κατ' αρχάς προς τη γυναίκα σου αλλά και, έμμεσα, προς τη μικροσκοπική εκείνη κουκκίδα στον υπέρηχο. Ο δρόμος δεν είναι εύκολος, αλλά είναι μαγικός. Το πρώτο πράγμα που ξεκίνησα να κάνω από τη στιγμή που το μάθαμε ήταν να φροντίζω όσο περισσότερο μπορούσα τη γυναίκα μου, όχι μόνο συναισθηματικά αλλά και διατροφικά. Έχω ρίξει τρελό τρέξιμο για να βρω τα πιο υγιεινά προϊόντα να της προσφέρω. (Πρέπει να τονίσω ότι ελάχιστες φορές μού ζήτησε κάτι παράξενο ή σε περίεργη στιγμή.) Έτρεξα, λοιπόν, πολύ για να τρέφεται όσο γίνεται καλύτερα, γιατί είχα ακούσει –και το συνειδητοποίησα σχεδόν αμέσως– ότι η εγκυμοσύνη είναι μια πολύ απαιτητική περίοδος για μια γυναίκα, και γι' αυτό θα πρέπει να προσέξει πολύ τη διατροφή της. Έκανα ό,τι καλύτερο μπορούσα σε αυτόν τον τομέα, σε σημείο που πιστεύω πως ίσως ήμουν κάπως κουραστικός. (*Να θυμάσαι πάντως πως το καλύτερο δεν είναι πάντα και το ακριβότερο...*)

Έχω ακούσει απίστευτες ιστορίες για το τι μπορεί να ζητήσει μια έγκυος από τον σύντροφό της, αλλά, δόξα τω Θεώ, θα έλεγα πως η γυναίκα μου δεν είχε παράλογες απαιτήσεις· σε σχέση με όσα είχα ακούσει, πέρασα πολύ ανώδυνα αυτή τη φάση. *(Η οδήγηση μαζί της στο αυτοκίνητο ήταν το χειρότερό μου.)*

Κατέληξα, όμως, ότι αυτό που έχει πιο πολύ ανάγκη μια γυναίκα στη φάση της εγκυμοσύνης είναι η στήριξη, η κατανόηση και η φροντίδα γενικότερα. Οι αλλαγές που γίνονται στο σώμα της μπορεί να την κάνουν νευρική και αλλόκοτη μερικές φορές. Ειδικά όσο πλησιάζουν οι τελευταίοι μήνες και βαραίνει, τα πράγματα δυσκολεύουν περισσότερο. Τότε πρέπει να έχεις υπομονή και ψυχραιμία. Και τότε είναι που πρέπει να της παρέχεις τη σιγουριά ότι είσαι παρών – και ότι θα συνεχίσεις να είσαι σε όλη τη διαδικασία της ανατροφής· είναι σαν μια μικρή πρόβα για το πώς θα συμπεριφερθείς μετά τη γέννα. Να θυμάσαι συνεχώς πως τίποτα δεν κρατάει για πάντα. Ως αρσενικό, θα πρέπει να κρατήσεις τις ηγετικές σου ικανότητες, συνδυάζοντάς τες με μεγάλη δόση φροντίδας και κατανόησης. Και θα δεις ότι τελικά θα βγεις κερδισμένος. Θα πρέπει, επίσης, να είσαι αποφασισμένος να θυσιάσεις κάποιες από τις παλιές σου συνήθειες για λίγο καιρό, αυτά που έκανες κυρίως με τους κολλητούς σου: καφέδες, μπίρες, αποδράσεις, ποδόσφαιρο κ.λπ. *(Υπογράμμισε τα παρακάτω, για να τα θυμάσαι στο μέλλον:* Θα έρθουν μέρες που τίποτα δεν θα σου προκαλεί μεγαλύτερη ευχαρίστηση από μερικές στιγμές κοντά στο παιδί σου, τα φιλαράκια σου θα σε στερηθούν, θα έχεις τόσο την ανάγκη να πας κοντά του, που δεν θα σε νοιάζει διόλου αν θα χάσεις το κυριακάτικο ντέρμπι με την ομάδα σου. *Και, για να μη σε παραμυθιάζω, να ξέρεις ότι έτσι και αλλιώς θα έχεις και κάποιες στάνταρ υποχρεώσεις πλέον, που όσο και να το θες δεν πρόκειται*

να αποφύγεις, αλλά νομίζω ότι από ένα σημείο και μετά δεν θα θες να τις αποφύγεις...) Αυτό, λοιπόν, που σε συμβουλεύω είναι να απολαύσεις μαζί με τη γυναίκα σου ό,τι και όσο γίνεται –και επιτρέπεται, βέβαια– στο διάστημα πριν από τη γέννα... Τίποτα δεν θα είναι ξανά ίδιο στη ζωή σου από εκείνη τη στιγμή και μετά... *(Μην τρομάζεις, τότε έρχονται τα όμορφα...)*

Η προετοιμασία

Για το τέλος αυτής της φάσης, να ξέρετε ότι είναι πολύ σημαντικό να είστε όσο καλύτερα γίνεται προετοιμασμένοι. Πριν από τα γεννητούρια, φτιάξτε έναν ωραίο κατάλογο, όσο πιο νωρίς τόσο το καλύτερο, και, αφού πάρετε σχετικές συμβουλές, προμηθευτείτε πολλά από όσα θα χρειαστείτε τις πρώτες μέρες (από την καλαθούνα και το κάθισμα για το αυτοκίνητο μέχρι τις σαλιάρες ταϊσματος). Και να έχετε κάνα δυο εβδομάδες πριν από την προγραμματισμένη ημερομηνία τοκετού έτοιμη τη βαλίτσα για το μαιευτήριο, ο πελαργός δεν είναι πάντα συνεπής στο ραντεβού του και ο ερχομός του δεν πρέπει να σας βρει σε πανικό! Αυτό το κομμάτι το είχε οργανώσει τέλεια η γυναίκα μου και δεν ταλαιπωρηθήκαμε καθόλου τη μέρα που –εκτάκτως– μας έσπασαν τα νερά και τρέχαμε στο μαιευτήριο! Ευτυχώς είχαμε πολλούς φίλους που είχαν γεννήσει πρόσφατα και μας είχαν ενημερώσει για τα αναγκαία! Και μην τρέχεις σαν τρελός στον δρόμο, άναψε τα φώτα σου, ρίξε και καμιά κόρνα και προχώρα! *(Προσεκτικά, γιατί διάβασα ότι γίνονται πολλά ατυχήματα κατά τη διάρκεια της μεταφοράς στο μαιευτήριο...)*

Το σεξ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Τον τελευταίο λόγο σε αυτή την περίοδο θα τον έχει η σύντροφός σου, αυτή καταλαβαίνει πολύ καλά το σώμα της και ξέρει τι θέλει· από την άλλη, μην απορήσεις αν καταλάβεις ότι μπορεί να μην ξέρει τι θέλει. Και οι δύο είναι απολύτως φυσιολογικές συμπεριφορές (*μην ξεχνάς πως οι ορμόνες της κάνουν τρελό πάρτι στο σώμα της*), γι' αυτό θα πρέπει να δείξεις κατανόηση και υπομονή (*για άλλη μια φορά*). Δεν νομίζω ότι υπάρχει μία συνταγή για όλες τις περιπτώσεις και για όλα τα ζευγάρια· με κατανόηση και ήρεμη συζήτηση θα βρείτε τους τρόπους να περάσετε εξίσου όμορφα και αυτό το σύντομο στάδιο. Και μην ξεχνάς ποτέ πως δεν χρειάζεται η ερωτική πράξη και μόνο για να την κάνεις να νιώσει όμορφα. Αν δεν το έχεις κάνει ως τώρα, βάλε τη φαντασία σου να δουλέψει – και μην κάνεις εδώ τη βλακεία και δείξεις στη γυναίκα σου ότι έπαψες να την ποθείς, θα πρέπει να μην νιώσει καμία αλλαγή στη συμπεριφορά σου, θα έχει έτσι και αλλιώς αρκετά άλλα θέματα να λύσει, δεν χρειάζεται και η αμφισβήτηση από τη μεριά σου. Γιατί αυτό είναι και το σωστό: είσαι και εσύ υπεύθυνος για αυτή τη φουσκωμένη κοιλιά, οπότε μην παίρνεις έκπληκτο ύφος κάθε φορά που τη βλέπεις· αυτή η κοιλιά θέλει πολλά χάδια και πολλές γλυκές κουβέντες. Άλλωστε τώρα με ένα χάδι δίνεις αγάπη και φροντίδα σε δύο ψυχές...

Ρώτησα φίλους και γνωστούς για το θέμα του σεξ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και δεν μπορώ να πω πως βρήκα μια κοινή γραμμή χειρισμού του θέματος – άλλοι τους τελευταίους δύο μήνες δεν είχαν καμία επαφή, αλλά άκουσα και περιπτώσεις που είχαν επαφές μέχρι την προηγούμενη μέρα του τοκετού! Τι να σας πω, καλύτερα να ακολουθήσετε μια μέση οδό και πάντα με κατανόηση και συζήτηση. Οι ακραίες

λύσεις και συμπεριφορές ποτέ δεν βοηθούν. Και επειδή ξέρω πως περιμένετε και τη δική μου εμπειρία, θα σας πω ότι εμείς δεν είχαμε το παραμικρό θέμα. Πολύ απλά, δεν υπάρχει μία συνταγή, επομένως βρείτε τη δική σας! *(Στο θέμα του σεξ κατά την εγκυμοσύνη μιλήστε με τον γιατρό σας, εκείνος ξέρει να σας πει πώς να το χειριστείτε από κάθε άποψη. Πάντως να θυμάστε πως είναι μια διαφορετική εμπειρία για το κάθε ζευγάρι, γι' αυτό χαρείτε τη!)*

Το φύλο: Γερό να 'ναι...

Δεν ξέρω τι προτίμηση μπορεί να έχει ο καθένας για το φύλο του παιδιού που περιμένει, ξέρω μόνο ότι είναι το λιγότερο αφελές να πιστεύεις ότι μπορεί κάποιος να επέμβει κατά τη διάρκεια της σύλληψης. Βέβαια, ο καιρός που μια τέτοια επιλογή θα είναι εφικτή μπορεί να πλησιάζει, όμως, κατά τη γνώμη μου, είναι πολύ καλύτερα να αποφασίζει η φύση για αυτά τα πράγματα, εκτός κι αν έχεις έξι κόρες και θες κι έναν γιο, που και πάλι σε τελική ανάλυση δεν έγινε και τίποτα. *(Θα τρελαινόμουν να είχα έξι κόρες... από κάθε άποψη!)*

Την πρώτη φορά που κάναμε υπέρηχο για να μάθουμε το φύλο του μωρού μας, αλλά και για να δούμε πώς προχωρούσε η εγκυμοσύνη γενικότερα, μέσα στο ιατρείο ήταν ένα άλλο ζευγάρι που βρισκόταν στην ίδια περίπου φάση με εμάς. Την ώρα, λοιπόν, που άνοιξε η πόρτα για να βγουν εκείνοι και να περάσουμε εμείς, από μέσα βγήκε με φόρα εμφανώς εκνευρισμένος ο «μπαμπάς» λέγοντας διάφορα που δεν μπορώ να σας μεταφέρω, τα οποία αφορούσαν κυρίως τη γυναίκα του, η οποία ακολουθούσε πολύ στεναχωρημένη, αλλά και τον γιατρό, που

είχε μείνει άφωνος για λίγο. (Αργότερα μας είπε ότι αυτό συμβαίνει κάποιες φορές.)

Αυτό που είχε συμβεί, λοιπόν, είναι πως το μωράκι ήταν κορίτσι και πως ο κύριος περίμενε και ήθελε πολύ αγόρι· επίσης μάθαμε πως ήταν το πρώτο τους παιδί. Πώς να χαρακτηρίσεις μια τέτοια συμπεριφορά, πώς να πείσεις αυτή τη γυναίκα πως μετά από τέτοια αντίδραση ο άντρας της θα αγαπήσει την κόρη τους, όταν γεννηθεί με το καλό! Και πώς αυτή η γυναίκα θα συνεχίσει για τους υπόλοιπους πέντ'έξι μήνες; Προφανώς μόνη της, χωρίς καμία στήριξη από τον δερβέναγα...

Στην τελική, τι σημασία έχει το φύλο του παιδιού, ειδικά το πρώτο! Και, όποια και αν είναι η επιθυμία σου, δεν αντιδράς σε καμία περίπτωση με αυτό τον απαράδεκτο τρόπο. Έχω δει πολύ ευτυχισμένους γονείς με τρεις και τέσσερις κόρες ή γιους. **Το φύλο του παιδιού δεν καθορίζει την ποσότητα και την ποιότητα της αγάπης που θα πάρεις ή θα δώσεις.** Το μόνο που θα πρέπει να σε απασχολεί είναι να γεννηθεί ένα υγιές παιδί και να πάνε όλα καλά και για το ίδιο και για τη γυναίκα σου. Όλα τα υπόλοιπα είναι για να κάνεις πλάκα με τους φίλους στα μπαρ.

Είχαμε μείνει, όμως, στο σημείο που μπαίναμε με τη σειρά μας στο ιατρείο για να μάθουμε και εμείς, εκτός των άλλων, το φύλο του μωρού μας – πραγματικά δεν με ένοιαζε όποιο και να ήταν, το μόνο που ήθελα να ξέρω συνεχώς είναι πως όλα πήγαιναν κατ' ευχήν. Ο γιατρός, θορυβημένος από το προηγούμενο περιστατικό, ετοίμασε τη γυναίκα μου για την εξέταση. Όταν, λοιπόν, ήρθε η ώρα να μας πει το φύλο, και επειδή και εγώ ήμουν αρκετά σοβαρός, φώναξε κοντά του τον γυναικολόγο μας και κάτι του είπε – δεν σας κρύβω ότι προς στιγμήν ανησύχησα! Αυτό που είχε συμβεί είναι ότι είδε πως ήταν κορίτσι και,

βλέποντας εμένα έτσι σοβαρό, αλλά κυρίως λόγω του προηγούμενου περιστατικού, δίσταζε να μου το πει ευθέως! Ίσως να νόμιζε πως θα σπκωνόμουν και θα έφευγα βρίζοντας σαν τον προηγούμενο. Ο γυναικολόγος μας, όμως, που με γνώριζε καλά, μου είπε χωρίς περιστροφές: «Έχουμε κορίτσι!» (*Εκείνη τη στιγμή θυμάμαι πως είδα με τη φαντασία μου την κόρη μου, μεγάλη πια, να με κοιτά και να μου δίνει μια ζεστή αγκαλιά χαμογελώντας...*) Πριν από οποιαδήποτε άλλη σκέψη ρώτησα «πάνε όλα καλά;», και μόλις ο γιατρός μου είπε ότι όλα πήγαιναν πολύ καλά, πέταξα από τη χαρά μου, σας το λέω πολύ ειλικρινά, δεν με ένοιαζε καθόλου το φύλο, το μόνο που με ένοιαζε ήταν να μην υπάρξει κάποιο πρόβλημα. Ακόμα και τώρα, αν κάνουμε δεύτερο παιδί, δεν με αφορά καθόλου το θέμα του φύλου. Καλά να 'ναι και ό,τι να 'ναι! (*Αν και η προοπτική να βάλω άλλη μια γυναίκα στη ζωή μου μου αρέσει πολύ, δεν θα με πειράξει καθόλου ο ερχομός ενός γιου.*) Όλα αυτά, βέβαια, χωρίς να έχω ρωτήσει τον «ξενοδόχο», τη μαμά.

Από εκεί και μετά, λοιπόν, ξέροντας το φύλο, σταματήσαμε τα ουδέτερα χαϊδευτικά και πιάσαμε όλα τα θηλυκά (ζουζουνίτσα, ζαχαρένια, πεταλουδίτσα και άλλα πολλά· σε κάθε ζευγάρι αυτά τα χαϊδευτικά ονόματα διαφέρουν, και είναι πολύ ωραία αυτή η διαδικασία γιατί επινοείς διάφορα υποκοριστικά για το παιδί σου που τα καταλαβαίνει μόνο ο στενός οικογενειακός κύκλος σας ενώ οι άλλοι δυσκολεύονται να τα αντιληφθούν).