

Εύχρηστο
και διασκεδαστικό.
Ο καλύτερος φίλος
κάθε νέας μαμάς!

ΤΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑΡΙΟ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΜΑΜΑΣ



ΝΕΑ ΜΑΜΑ, ΘΑ ΕΙΣΤΕ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ

Τι θέλουν οι νέες μαμάδες περισσότερο απ' όλα (εκτός από τον ύπνο); Θέλουν κάποιον να τους λείει πως ό,τι νιώθουν είναι «φυσιολογικό». Ότι αυτό που κάνουν είναι καλό. Ότι *οι ίδιες* θα είναι καλά.

Το σημειωματάριο της νέας μαμάς, γραμμένο από την Έιμι Ράνσομ –μαμά τριών παιδιών και δημιουργό του ιστολογίου Surviving Motherhood– σας προσφέρει όλα αυτά και ακόμη περισσότερα.

Από νυχτερινά ταΐσματα, υπνάκους στη διάρκεια της μέρας και απογαλακτισμό μέχρι ποιες ταινίες να δείτε στην τηλεόραση, βρίσκοντας τρόπους για να ξεθωλώσει το μυαλό σας και παίρνοντας όλη τη στήριξη, τον καφέ και τα κέικ που χρειάζεστε, η Έιμι έχει βρεθεί στη θέση σας – και αυτό είναι το βιβλίο που θα ήθελε να έχει δίπλα της.

Χωρισμένο στους 12 πρώτους μήνες της μητρότητας, με 304 σελίδες καθησυχασης, αγάπης και χιούμορ, με χώρο για να καταγράψετε σκέψεις, συναισθήματα και αναμνήσεις από αυτές τις τρελαμένες πρώτες μέρες, *Το σημειωματάριο της νέας μαμάς* θα βοηθήσει κάθε νέα μαμά, με *οποιοδήποτε* τρόπο και αν έχει αποφασίσει να μεγαλώσει το παιδί της. Είτε είναι το πρώτο είτε το πέμπτο.

Και, όπως λένε, πάντα αξίζει να έχεις ακόμη ένα παιδί!

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: THE NEW MUM'S NOTEBOOK
Από τις Εκδόσεις Hutchinson, Λονδίνο 2017
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Το σημειωματάριο της νέας μαμάς**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Amy Ransom
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Ελένη Δασκαλάκη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αναστασίου Σακελληαρίου
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Gina Murray

© Amy Ransom, 2016
First published as THE NEW MUM'S NOTEBOOK by Hutchinson,
an imprint of Cornerstone. Cornerstone is part of the
Penguin Random House group of companies.
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2018

ISBN 978-618-01-2362-3

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

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 τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • http://blog.psychogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiu Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • http://blog.psychogios.gr

ΤΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑΡΙΟ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΜΑΜΑΣ

Έμι Ράνσομ



*Για την Εύα, την Ίβι και τον Τζόζεφ.
Είστε πάντα «στην καρδιά μου».*

*Για κάθε νέα μαμά που έχει αμφιβολίες για τον εαυτό της.
Όλα θα πάνε καλά.*

Περιεχόμενα

Γράμμα στη νέα μαμά	8
Οι πρώτες 12 μέρες με ένα νεογέννητο	12
Καλώς ήρθατε στο τέταρτο τρίμηνο	24
Θα κοιμηθείτε ξανά	34
Ταινίες και σειρές για όταν θηλάζετε	35
Ναι ή όχι στο πρόγραμμα;	46
Η «υπερ-σαλάτα» της νέας μαμάς	47
Ακόμη είστε νέα μαμά	56
«Όχι σεξ, παρακαλώ. Είμαστε γονείς!»	68
Σοκολατένιο γλυκό ψυγείου	69
Ας μιλήσουμε για την επιλόχειο κατάθλιψη	78
Για τη διανοητική σας υγεία	90
Γράμμα σε μια άυπνη μαμά	100
10 πράγματα που μπορείτε να κάνετε όταν το μωρό σας αρνείται να κοιμηθεί	101
Θα γίνει πιο εύκολο	112
«Μήπως θα έπρεπε να τα πηγαίνω καλύτερα;»	122
Πώς να ΜΗΝ απογαλακτίσετε το μωρό σας	134
Η λίστα της νέας μαμάς	142
Πώς ο ερχομός ενός παιδιού αλλιάζει τη σχέση σας	146
Ζυμαρικά με πικάντικη σάλτσα λουκάνικου για δύο	159
Γράμμα σε μια μοναχική μαμά	168
Πολλές μαμάδες έχουν φοβίες	180
Όλες οι μαμάδες νιώθουν ένοχες	190
Τι κάνατε ΣΩΣΤΑ σήμερα;	202
Το μαγικό ραβδάκι της μαμάς	212
Το τέλος της άδειας μητρότητας	224
Έτοιμη για όλα	234
10 πράγματα που μαθαίνει κάθε μητέρα	246
Αποχαιρετιστήριο γράμμα σε μια νέα μαμά	256
Ζήστε τη μητρότητα με τον δικό σας τρόπο	268
Επιβιώστε από το πρώτο πάρτι γενεθλίων	269
Ορόσημα ανάπτυξης	278
Σημειώσεις	292
Ευχαριστίες	297

Αγαπητή νέα μαμά,

Συγχαρητήρια για το μικροσκοπικό πλάσματάκι σας. Δημιουργήσατε έναν άνθρωπο! Αυτό σας κάνει επίσημα εκπληκτική. Πώς νιώθετε τώρα που τα πράγματα έχουν λίγο καταλαγιάσει; Πιθανότατα ένα μείγμα από χαρά, σωματική εξάντληση, σύγχυση και άγχος. Επειδή είναι παράξενο να γίνεστε μαμά, έτσι δεν είναι; Σας κατακλύζουν πολλή συναισθήματα. Θυμάμαι πολύ καλά εκείνες τις πρώτες εβδομάδες. Την αίσθηση της εξάντλησης στο τέλος της μέρας και τη σκέψη *Πώς θα τα κάνω όλα αυτά πάλι αύριο;*

Όταν είστε νέα μαμά, νιώθετε ότι όλα θα μείνουν για πάντα έτσι. Πιστεύετε ότι δε θα κοιμηθείτε ποτέ ξανά. Πώς στο καλό θα κάνετε το μωρό σας να κοιμηθεί; Χωρίς να το κουνάτε στα χέρια σας; Να παραμείνει κοιμισμένο; Και δεν τοημάτε να το αφήσετε κάτω. Ποτέ. Από φόβο μήπως το ξυπνήσετε πάλι.

Όμως, θα κοιμηθείτε ξανά. Καθώς το μωρό σας μεγαλώνει, θα χορταίνει περισσότερο και θα ξυπνά λιγότερο συχνά για να πει γάλα. Μπορεί να το κουνάτε. Μπορεί να αποκοιμιέται μόνο του. Στην πραγματικότητα, δεν έχει και τόση σημασία αυτή τη στιγμή. Επειδή αρκούν μόλις τρεις μέρες για να αλλιάξετε μια συνήθεια. Οπότε, αν δημιουργήσετε συνήθειες που θα θελήσετε να αλλιάξετε αργότερα, μπορείτε. Σε τρεις μέρες. Όταν θα είστε έτοιμη. Όταν θα είστε αρκετά δυνατή. Όταν θα έχει σημασία.

Και πραγματικά γίνεται πιο εύκολο. Σας το υπόσχομαι. Όλα αλλιάζουν. Συνεχώς. Να θυμάστε, «Κι αυτό θα περάσει». Οι φάσεις έρχονται και φεύγουν και θα μάθετε να αντεπεξέρχεστε στις καταιγίδες. Να είστε εκείνο το φοινικόδεντρο που επιβιώνει από το τσουνάμι επειδή ριγίζει μαζί με τον αέρα. Οι μαμάδες έχουν μοναδικές δυνάμεις και τρόπους.

Όποτε μπορείτε, αφήστε τα πράγματα να κυλήσουν μόνα τους και αποδεχτείτε τα, επειδή το μωρό σας θα σας κρατάει συνέχεια σε εγρήγορση. Θα κοιμάται. Μετά ξαφνικά θα περνά δυο μέρες κατά τις οποίες ο ύπνος θα είναι το τελευταίο πράγμα στο μυαλό του. Επειδή βγάζει δόντια. Ή επειδή περνά μια φάση ανάπτυξης. Ή απλώς δεν έχει διάθεση. Το ίδιο με το φαγητό, τη μία μέρα θα τρώει πατάτες. Την επομένη; Θα τις φτύνει στην άλλη άκρη του δωματίου ανδισασμένο. Και θα διαμαρτύρεται με απεργία πείνας. Αυτό θα σας αγχώνει. Θα σας βγάζει εκτός ελέγχου. Θα σας κάνει να κλαίτε. Προσπαθήστε να ηγηάινετε με τα νερά του και θα νιώσετε πιο ήρεμη.

Πιθανότατα ανακαλύψετε πως, εκτός από απαιτητική και κουραστική, η μητρότητα μπορεί να είναι μονότονη. Μερικές φορές μοναχική. Προσπαθήστε λοιπόν να βγαίνετε έξω κάθε μέρα. Για μια βόλτα στο πάρκο. Για να νιώσετε τον ήλιο στο κεφάλι σας. Για να συναντήσετε μια φίλη για καφέ. Ή για να εκμεταλλευτείτε στο έπακρο το γεγονός ότι το μωρό σας δεν μπορεί να περπατήσει και να κάνατε μια βόλτα στα μαγαζιά.

Μη βασανίζετε για τις αποφάσεις που παίρνετε. Καμιά μας δεν κάνει συνέχεια το σωστό. Μπορούμε να κάνουμε μόνο αυτό που θεωρούμε ότι είναι το καλύτερο. Υποστηρίξτε όλες τις αποφάσεις σας. Δε χρειάζεται να δικαιολογήστε σε κανέναν. Ποτέ. Δικό σας το μωρό. Δικοί σας οι κανόνες. Προσπαθήστε να μη σπαταλάτε τον χρόνο σας σε ενοχές. Να ξέρετε πως, αν το επιτρέψετε, οι ενοχές θα ξεκινήσουν από τη στιγμή που θα γεννήσετε και θα γεμίσουν την ψυχή σας. Θυμηθείτε, κάνετε το καλύτερο που μπορείτε και αυτό ΕΙΝΑΙ αρκετό.

Επιτρέπεται να κάνετε σκέψεις που δε θα θέλατε. Δε χρειάζεται να περνάτε τέλεια κάθε δευτερόλεπτο της κάθε μέρας. Θυμάμαι που μια φορά είχα πει για την κόρη μου πως, αν δεν κοιμηθεί γρήγορα, θα την πετάξω από το παράθυρο. Δεν είχα καμία πρόθεση να το κάνω. Ήθελα όμως να εκτονώσω την απογοήτευσή μου. Και να ξεσπάσω τα νεύρα μου. Να εκφράσω απλώς το πόσο κουρασμένη ήμουν. Δεν είστε κακή μητέρα επειδή κάνετε τέτοιες σκέψεις. Είστε μια πολύ φυσιολογική μητέρα.

Μην ανησυχείτε για την κατάσταση της σχέσης σας. Ο ερχομός ενός μωρού θα είναι απαιτητικός και για τους δυο σας, με διαφορετικούς τρόπους. Θα νιώθετε ξεθεωμένη και θα θέλετε να νίνιξετε τον σύντροφό σας όταν ήλθει άστοχα πράγματα, όπως «Είμαι εξαντλημένος». Εκείνος θα νιώθει ανίκανος επειδή η εμπειρία του από την πατρότητα δεν είναι η ίδια με τη δική σας. Δε μεγάλωσε το μωρό μέσα του ούτε γέννησε. Οπότε μην απελπίζεστε, ζητηστέ του να σας αγκαλιάσει και κρατήστε την γκρίνια για τις μαμάδες φίλες σας. Που θα κατανοήσουν βαθιά και απόλυτα όλα όσα νιώθετε. Προτού καν τα πείτε.

Τέλος. Να φέρεστε καλά στον εαυτό σας. Κάθε μέρα. Απολαύστε το τέταρτο τρίμηνο. Να θυμάστε πάντα πως αυτές οι στιγμές περνάνε. Μιλήστε με άλλες μαμάδες. Αποδεχτείτε κάθε προσφορά για βοήθεια. Και παραδεχτείτε το αν αντιμετωπίζετε δυσκολίες. Επειδή η μητρότητα είναι η πιο απαιτητική δουλειά που έχουμε κάνει οι περισσότεροι από εμάς. Και δε θα πάρετε βραβείο αν τα βγάλλετε πέρα μόνη σας. Μόλις ανοιχτείτε και μιλήσετε, θα εκπληγαγείτε από το πόσο πολλές μαμάδες νιώθουν ακριβώς όπως εσείς.

ΓΙΝΕΤΑΙ πιο εύκολο. Σας το υπόσχομαι. Τα πηγαίνετε εξαιρετικά.

Είμαι x



Πότε και πού γεννήθηκες:

.....

Πόσο μικρούλι ήσουν:

Πώς σε φωνάζαμε:

Πώς δε σε φωνάζαμε:

Τι μπορώ να θυμηθώ γι' αυτή τη μέρα:

.....

.....

ΠΡΩΤΟΣ ΜΗΝΑΣ

Καλώς
ήρθατε στη
μητρότητα.

ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ 12 ΜΕΡΕΣ ΜΕ ΕΝΑ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟ (ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ)

ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ «ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΑ ΠΑΝΤΑ!»

ΔΕΝ υπάρχει άλλη μέρα σαν αυτήν. Αυτήν που συναντάτε το μωρό σας. Ανεξάρτητα από το πώς γεννήθηκε το μωρό σας ή πόσο πονάτε, τα καταφέρατε! Αυτή τη μέρα θα την περάσετε θαυμάζοντας αυτό το μικρό, μικροσκοπικό ανθρώπακι που δημιουργήσατε ΕΣΕΙΣ. Τρώγοντας φρυγανιές. Ανακοινώνοντας τα νέα για το καινούργιο μέλος της οικογένειάς σας. Και νιώθοντας τόσο ανακουφισμένη που και εσείς και το μωρό είστε ασφαλείς. Θα βρίσκεστε στην κορυφή του κόσμου, παρά τους υστερόπουνους και το ότι νιώθετε σαν να σας έχουν ανοίξει στα δύο. Τόσο παράλογη ευφορία θα νιώθετε αυτή την πρώτη μέρα.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΜΕΡΑ «ΠΟΤΟ. ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΗΣΥΧΟ!»

Περάσατε την πρώτη νύχτα με το νεογέννητο μωρό σας, που μπορεί να σας ξεγέλασε και να κοιμήθηκε πέντε ή και περισσότερες ώρες συνεχόμενα. *Ποπό. Το μωρό μου είναι ήσυχο!* σκέφτεστε. Νιώθετε έκπληκτη από το πόσο καλά νιώθετε. Δεν είστε ακόμη αρκετά κουρασμένη ώστε να ανησυχείτε για τα βραδινά γεύματα, για την ακρίβεια το απολαμβάνετε που βλέπετε αυτά τα μικρά ροζ δαχτυλάκια να γραπώνουν τα δικά σας στις τρεις τα ξημερώματα. Πιθανότατα θα έχετε κάποιους επισκέπτες. Και αυτή η άπλητη αγάπη από τους γύρω σας θα ενισχύει ακόμη περισσότερο εκείνη τη μετά-τον-τοκετό λάμψη που εκπέμπετε.

ΤΡΙΤΗ ΜΕΡΑ Η ΦΑΣΗ «ΣΤΗΘΟΣ»

Ωχ. Τι είναι αυτή η πίεση στο στήθος σας; Ξυπνάτε και χαμηλώνετε το βλέμμα διαπιστώνοντας πως, στη διάρκεια της νύχτας, το σώμα σας έχει καταληφθεί. Από ένα εντυπωσιακό μοντέλο. Και μια αγελάδα. Ναι, την ώρα που κοιμόσασταν κατέβηκε το γάλα σας. Και ο πόνος είναι τρομερός. Το μόνο που τον ανακουφίζει είναι τα κρύα φύλλα λάχανου από το ψυγείο ή, αν θηλάζετε, να τσιζετε το μωρό σας. Αυτό όμως σας κάνει να νιώθετε σαν κάποιος να σας χώνει καυτές βελόνες στις θηλές. Ταυτόχρονα, οι ορμόνες της χαράς αποφασίζουν να πάρουν άδεια. Ξαφνικά νιώθετε πεσμένη, κουρασμένη και έτοιμη να βάλετε τα κλάματα.

ΤΕΤΑΡΤΗ ΜΕΡΑ ΔΑΚΡΥΑ ΚΙ ΑΛΛΑ ΔΑΚΡΥΑ

Η μελαγχολία της μητρότητας σας έχει μάλλον χτυπήσει για τα καλά την πόρτα. Και παρότι συνήθως υποχωρεί σε λίγες μέρες, όταν τη βιώνετε είναι δύσκολο να δείτε με καθαρή ματιά τα πράγματα. Να περιμένετε ότι θα κλαίτε. Πολύ. Συ-

χνά χωρίς κανέναν απολύτως λόγο. Είναι απόλυτα φυσιολογικό. Η πτώση των ενδορφινών μετά τον τοκετό, οι έντονες ορμονικές αλλαγές και η δυσφορία από το γάλα που κατεβαίνει μπορεί να σας κάνουν να νιώθετε παράλογη. Προσπαθήστε να μην το σκέφτεστε. Ή εκλιγοκείμε τα συναισθήματά σας. Να είστε σύγυρη ότι αυτή η φάση θα περάσει. Και ξεκουραστείτε.

ΠΕΜΠΤΗ ΜΕΡΑ Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΟΝΑΕΙ. ΑΟΥΤΣ.

Ξυπνάτε νιώθοντας λίγο περισσότερο ο εαυτός σας. Ωστόσο, μια κουρασμένη και ελαφρώς πιο εξουθενωμένη εκδοχή του. Τα δάκρυα έχουν στεγνώσει. Αφήνοντάς σας με μια αίσθηση μωδιάσματος. Ξαφνικά νιώθετε καταβεβλημένη στη σκέψη ότι θα πρέπει να το κάνετε αυτό κάθε μέρα. Τα νυχτερινά ταΐσματα έχουν χάσει τη γοητεία τους και μπορεί έχετε ζήσει ΕΚΕΙΝΟ το βράδυ. Εκείνο όπου το μωρό αρνιόταν να κλείσει μάτι ΟΛΗ τη νύχτα, ό,τι κι αν κάνατε. Εκείνο που κλάψατε επειδή ήσασταν τόσο κουρασμένη. Εκείνο που κλιτοσήσατε το άηλο σας μισό στην πλάτη επειδή κοιμόταν ενώ εσείς όχι. Αυτό το βράδυ έχει έναν σκοπό. Σας βάζει μέσα στην καινούργια σας πραγματικότητα.

ΕΚΤΗ ΜΕΧΡΙ ΕΝΑΤΗ ΜΕΡΑ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ

Αυτή είναι μια σχετικά ήρεμη φάση. Έχουν περάσει τα ακραία αρχικά συναισθήματα και τώρα απλώς το κάνετε. Αν θηλάζετε, έχει γίνει λίγο πιο εύκολο. Μπορεί ακόμη και να έχετε κερδίσει μερικές μικρές νίκες, όπως να έχετε βάλει το μωρό να κοιμηθεί στην κούνια του. Και η μήτρα σας έχει επιστρέψει πιθανότατα στο σημείο απ' όπου ξεκίνησαν όλα. Παρότι ο αφηλός σας δεν είναι ακόμη στη θέση του.

ΔΕΚΑΤΗ ΜΕΡΑ ΧΑΙΡΕΤΑΙ ΚΙ ΑΝΤΙΟ

Αν όλα πηγαίνουν καλά, η μαία δε θα σας επισκεφθεί ξανά. Αν αυτό είναι το πρώτο σας μωρό, ίσως αποκτήσετε στο μέλλον κι άηλο. Αν είναι το τελευταίο σας, ωστόσο, να περιμένετε ότι θα νιώσετε ένα ξαφνικό κύμα θλίψης και νοσταλγίας. Επειδή η σκέψη ότι δε θα περάσετε ποτέ ξανά αυτές τις φάσεις μπορεί να σας οδηγήσει να κάνετε παράξενα πράγματα. Να σας κάνει: α) να γραπωθείτε από το πόδι της μαίας σας, β) να την ικετέψετε να μη φύγει, γ) να μείνετε έγκυος.

ΕΝΔΕΚΑΤΗ ΚΑΙ ΔΩΔΕΚΑΤΗ ΜΕΡΑ ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΗ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ

Η μητρότητα δεν τελειώνει τη δωδέκατη μέρα. Δε θα αποφοιτήσετε, δε θα πάρετε την κουρτίνα ένα ούτε διακόσια ευρώ. Αυτό που συμβαίνει στη διάρκεια αυτής της περιόδου είναι αποδοχή. Αποδοχή της καινούργιας σας ζωής. Της κούρασης. Των απαιτήσεων. Της ευθύνης. Σε αυτό το σημείο αρχίζετε να συνειδητοποιείτε ότι μπορείτε να το κάνετε. Επειδή το κάνετε ήδη.



ΑΥΤΗ ΤΗ ΜΕΡΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____

Αν νιώθετε ότι όλα είναι χαστικά, απλώς να θυμάστε πως όλα έχουν γίνει πιο εύκολα.

ΟΙ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΟΥ

(ΤΙ ΠΑΤΡΕΨΑ, ΕΝΙΩΣΑ, ΕΥΧΗΘΗΚΑ, ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΑ, ΜΕ ΔΥΣΚΟΛΕΨΕ, ΞΕΠΕΡΑΣΑ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΛΙΣΤΑ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ

.....

.....

.....

.....

.....

ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΩ

(ΕΠΕΙΔΗ ΕΝΑ ΜΩΡΟ ΕΦΑΓΕ
ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΜΟΥ)

.....

.....

.....

.....

.....

ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ

ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΘΥΜΑΜΑΙ
(ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑ)

.....

.....

.....

.....

.....

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ

(ΤΙ ΕΚΑΝΕΣ, ΤΙ ΣΟΥ ΑΡΕΣΕ, ΤΙ ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΕΣ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

(ΩΡΑ, ΔΙΑΡΚΕΙΑ/ΠΟΣΟΤΗΤΑ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

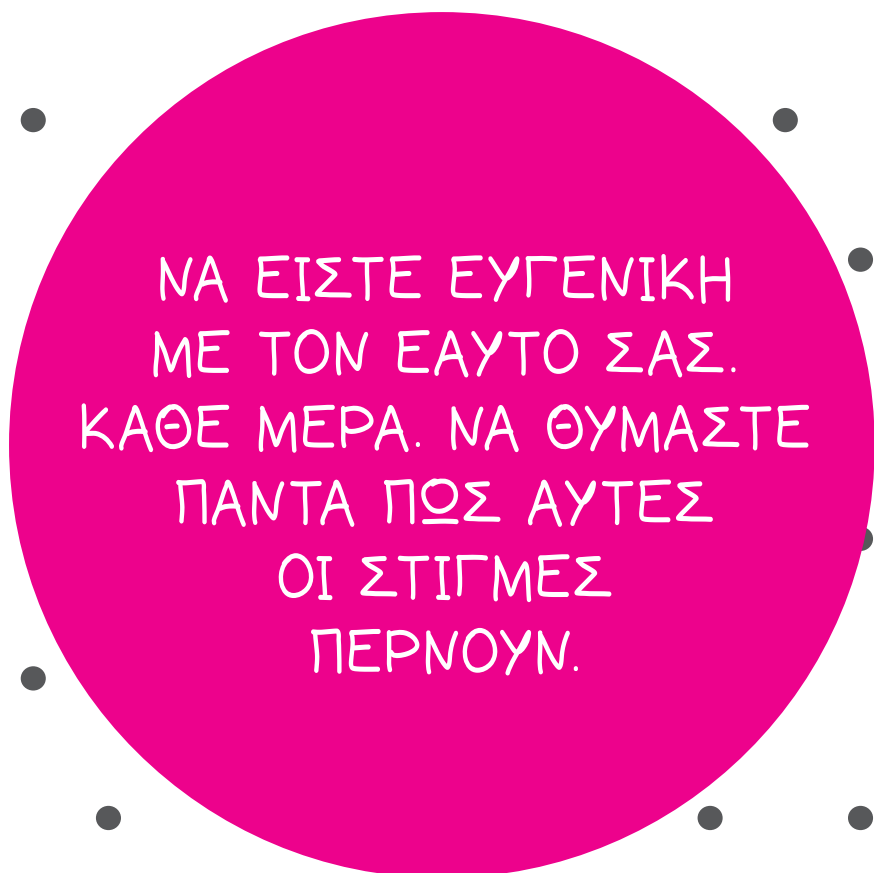
.....

.....

.....

.....

.....

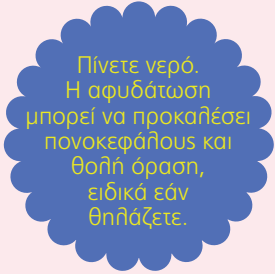


ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΥΓΕΝΙΚΗ
ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ.
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ. ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ
ΠΑΝΤΑ ΠΩΣ ΑΥΤΕΣ
ΟΙ ΣΤΙΓΜΕΣ
ΠΕΡΝΟΥΝ.



ΑΥΤΗ ΤΗ ΜΕΡΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____



Πίνετε νερό.
Η αφυδάτωση
μπορεί να προκαλέσει
πονοκεφάλους και
θορή όραση,
ειδικά εάν
θηλάζετε.

ΟΙ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΟΥ

(ΤΙ ΛΑΤΡΕΨΑ, ΕΝΙΩΣΑ, ΕΥΧΗΘΗΚΑ, ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΑ, ΜΕ ΔΥΣΚΟΛΕΨΕ, ΞΕΠΕΡΑΣΑ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΛΙΣΤΑ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ

-
-
-
-
-



ΑΥΤΗ ΤΗ ΜΕΡΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

Απολάυστε τις αγκαλιές με το μωρό σας. Τίποτα δε συγκρίνεται με την αίσθηση ενός νεογέννητου μωρού στο στήθος σας.

ΟΙ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΟΥ

(ΤΙ ΠΑΤΡΕΨΑ, ΕΝΙΩΣΑ, ΕΥΧΗΘΗΚΑ, ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΑ, ΜΕ ΔΥΣΚΟΛΕΨΕ, ΞΕΠΕΡΑΣΑ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΛΙΣΤΑ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ

-
-
-
-
-

ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΩ

(ΕΠΕΙΔΗ ΕΝΑ ΜΩΡΟ ΕΦΑΓΕ
ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΜΟΥ)

.....

.....

.....

.....

.....

ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ

ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΘΥΜΑΜΑΙ
(ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑ)

.....

.....

.....

.....

.....

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ

(ΤΙ ΕΚΑΝΕΣ, ΤΙ ΣΟΥ ΑΡΕΣΕ, ΤΙ ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΕΣ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

(ΩΡΑ, ΔΙΑΡΚΕΙΑ/ΠΟΣΟΤΗΤΑ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



ΣΗΜΕΡΑ
ΗΜΟΥΝ
ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΗ!

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

ΕΠΕΙΔΗ:

.....

.....

.....

.....

.....



ΑΥΤΗ ΤΗ ΜΕΡΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____

Μην περνάτε τη μέρα σας τρέχοντας γύρω από επισκέπτες. Οι πρώτες εβδομάδες είναι για ξεκούραση και σωματική ανάρρωση.

ΟΙ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΟΥ

(ΤΙ ΛΑΤΡΕΨΑ, ΕΝΙΩΣΑ, ΕΥΧΗΘΗΚΑ, ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΑ, ΜΕ ΔΥΣΚΟΛΕΨΕ, ΞΕΠΕΡΑΣΑ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

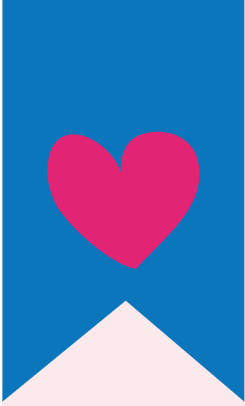
.....

.....

.....

ΛΙΣΤΑ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ

-
-
-
-
-



ΑΥΤΗ ΤΗ ΜΕΡΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____

Το να βγείτε
για πρώτη φορά
μόνη σας έξω μπορεί
να είναι τρομακτικό.
Ο καθαρός αέρας
όμως κάνει καλό
στην ψυχή σας.
Δοκιμάστε το.

ΟΙ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΟΥ

(ΤΙ ΠΑΤΡΕΨΑ, ΕΝΙΩΣΑ, ΕΥΧΗΘΗΚΑ, ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΑ, ΜΕ ΔΥΣΚΟΛΕΨΕ, ΞΕΠΤΕΡΑΣΑ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΛΙΣΤΑ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ	
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΩ
(ΕΤΕΙΔΗ ΕΝΑ ΜΩΡΟ ΕΦΑΓΕ
ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΜΟΥ)

.....

.....

.....

.....

.....

ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ
ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΘΥΜΑΜΑΙ
(ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑ)

.....

.....

.....

.....

.....

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ
(ΤΙ ΕΚΑΝΕΣ, ΤΙ ΣΟΥ ΑΡΕΣΕ, ΤΙ ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΕΣ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ
(ΩΡΑ, ΔΙΑΡΚΕΙΑ/ΠΟΣΟΤΗΤΑ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Το σημειωματάριο
της νέας μαμάς θα σε εμπνεύσει
και θα σε διασκεδάσει μήνα μήνα,
καθώς θα μεγαλώνει το μωράκι σου.*

Και το βασικότερο:
θα σου υπενθυμίζει συνεχώς
πόσο καταπληκτική είσαι!



ΨΥΧΟΓΙΟΣ

Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ. 20326

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η