

Μιριέλ Ιγκμουρασέν

Το ημερολόγιο μιας μαμάς

Ένα βιβλίο
για να
αντιμετωπίσετε
τον πρώτο χρόνο
της μητρότητας
με χαμόγελο!



Αγόρασα
τρία ακουδάκια
για καλό
και για κακό...



Ένας καλός φίλος
για μωνά...



Το καινούριο
παντός καιρού
όχημά της
οικογένειάς...



Αγάπη μου,
είπα σου
να την αλλάξεις!



ΜΙΝΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Το ημερολόγιο
μιας μαμάς

MINOTAUROS

Σειρά: Οικογένεια

Τίτλος Πρωτοτύπου: Le Journal de moi...maman
Συγγραφέας: Muriel Ighmouracène

© Larousse 2013

Εικονογράφιση: Lise Herzog

Παραγωγή: ΜΙΝΩΑΣ Α.Ε.Ε.
1η έκδοση: Απρίλιος 2014

Μετάφραση: Βεατρίκη Κάντζολα-Σαμπατάκου
Επιμέλεια κειμένου: Αλεξάνδρα Σφυρή
Ατελιέ: Δήμητρα Μυτσκίδου

Copyright © για την παρούσα έκδοση:
Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ
Τ.Θ. 504 88, 141 10 Ν. Ηράκλειο, ΑΘΗΝΑ
τηλ.: 210 27 11 222 – fax: 210 27 11 056
www.minoas.gr • e-mail: info@minoas.gr

ISBN 978-618-02-9990-8

Μιριέλ Ιγκμουρασέν

Το ημερολόγιο μιας μαμάς

Μετάφραση:
Βεατρίκη Κάντζολα-Σαμπατάκου





ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!



Ευχαριστώ την κόρη μου, που είναι ακόμα πιο υπέροχη απ' ό,τι ήταν όταν τελείωσα το γράψιμο του πρώτου μου βιβλίου και που θα είναι ακόμα πιο υπέροχη αύριο – την κόρη μου, που μου έδωσε τη δύναμη, το θάρρος και την επιθυμία να πραγματοποιήσω μερικά από τα όνειρά μου που δεν είχαν υλοποιηθεί ακόμη.

Ευχαριστώ επίσης:

Τον Ζιλιέν, που ήταν πάντα και είναι ακόμη ο σύντροφός μου,
παρά τις φουρτούνες και τα μπουρίνια.

Την Πάολα, τη Ματίλντ, την Ντελφίν, την Κατρίν, τη Σιλβί και τη Μεριλίν,
που με συνόδευσαν στις εκδόσεις Larousse.

Τους γονείς μου, που μου έδωσαν τη δυνατότητα να είμαι περήφανη
γι' αυτό που είμαι σήμερα.

Τον Μπρούνο και τον Ολιβιέ, τα μεγάλα μου αδέρφια.

Τα πεθερικά μου, που με νοιάζονται σαν αληθινοί γονείς.

Τις πολύ αγαπημένες μου φίλες Ανί, Αριάν, Αξέλ, Μπερενίς, Σίλια, Εστέρ,
Χέλβιγκ, Ανρί-Αν, Τζέιν, Ζοέλ, Μαρί-Κριστίν, Μαριόν, Ματζολέν, Νάντια,
Ναντίν, Ναταλί, Σοφί, Σουάντ, Βίνα, Γιουμνά.

Τα ξαδέλφια μου Σεσίλ, Ιζαμπέλ, Σοφί, Βερονίκ, Ζαν-Μαρκ, Ορελιέν και Λορ,
καθώς επίσης τα παιδιά τους και τους/τις συντρόφους τους.

Τον Εβάν, τον βαφτισιμιό μου, και τα αδέρφια του Κεντέν και Γκαλά,
που αγαπώ πολύ.

Εκείνες που προσέχουν και φροντίζουν τόσο καλά την κόρη μου στη διάρκεια
της απουσίας μου, τις Αϊσά, Ντανιέλ, Ορόρ, Ιζαμπέλ και
όλη την ομάδα του προσωπικού.

Τέλος, ευχαριστώ και τους πολυάριθμους γονείς που μου εμπιστεύτηκαν τις αυθεντικές προσωπικές τους μαρτυρίες με ειλικρίνεια και γενναιοψυχία, για να εμπλουτίσω αυτό το βιβλίο και με άλλες εμπειρίες πέρα από τις δικές μου – πόσο θα ήθελα να μπορούσα να τις συμπεριλάβω όλες!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



Εβδομάδα 1

Το μωρό μου είναι εδώ! (Και νιώθω χαρά – ΜΟΝΟ χαρά...) 8

Είμαι η μητέρα της!
Η μητέρα της!

Εβδομάδα 2

Επιστροφή στο σπίτι (Ωραία, και τώρα τι κάνουμε;) 26

Εβδομάδα 3

Καλώς ήρθατε στην τέταρτη διάσταση
(Η η ζωή στους ρυθμούς
ενός νεογέννητου) 38

Εβδομάδα 4

Μεταμόρφωση σε εξέλιξη... (Μαθαίνοντας
τον γονεϊκό ρόλο στην πράξη) 44

Εβδομάδα 5

Να την κάνουμε από τώρα να πιστέψει
στον Αϊ-Βασίλη; Όχι, ευχαριστώ! (Η πώς
να υποδεχτείτε το πνεύμα των εορτών
ενώ προσπαθείτε ακόμη να συνέλθετε
από τη γέννα) 50

Εβδομάδα 6

Το σώμα μου, φίλος ή εχθρός; (Κι αν δεν
ξαναγίνει ΠΟΤΕ όπως πρώτα;) 56

Εβδομάδα 7

Η επιστροφή των νευρώνων! (Το τέλος
του περιβόητου SNU;) 58

Τέλος πια το IQ
αχνιάδας!

Εβδομάδα 8

Και δεύτερο μωρό καθ' οδόν; (Γρήγορα,
ένα μέσο αντισύλληψης!) 62

Εβδομάδα 9

Τα πάνω και τα κάτω (Εναλλαγές ανάμεσα
στην απέραντη ευτυχία και στις τάσεις
αυτοκτονίας) 68

Εβδομάδα 10

Επιστροφή στη δουλειά (Μα σοβαρά
τώρα, μόνο 10 εβδομάδες
μετά τη γέννα;) 72

Εβδομάδα 11

Είχα ένα σαλόνι ντιζάιν, αλλά
αυτό ήταν πριν από το μωρό
(Μπορεί να μην είναι ωραίο,
αλλά είναι τόσο πρακτικό!) 76

Εβδομάδα 12

Σσςς, κοιμάται! (Όποιος την ξυπνήσει
θα ασχοληθεί μετά μαζί της!) 80

Εβδομάδα 13

Ξεδιαλέξτε και μαζέψτε μερικά πράγματα
(Η τουλάχιστον προσπαθήστε...) 84

Την παιδεύουν κιόλας τα
πρώτα της δοντάκια

Εβδομάδα 14

Τριών μηνών κιόλας! (Μην πατάτε άλλο το
κουμπί fast forward, παρακαλώ!) 88

Εβδομάδα 15

Ωρα να αντιμετωπίσουμε μια
και καλή το πρόβλημα
της ελαφράς ακράτειας 90

Εβδομάδα 16

Πώς να ξαναγίνετε γυναίκα
με Γ κεφαλαίο! (Μάθετε ξανά να ζείτε
σαν ζευγάρι) 94

Εβδομάδα 17

Ο πόλεμος των μητέρων (Μαμάδες σε σταυροφορία στο διαδίκτυο) 96

Εβδομάδα 18

Βοήθεια, έχει 38° πυρετό! (Φωνάζετε το ΕΚΑΒ!) 100

Εβδομάδα 19

Μα πώς ήμουν έτσι; (Ένα άλμα στο παρελθόν) 102

*Τόσο χαίλα ήμουν όταν
χέννησαι;*

Εβδομάδα 20

Τις δοκίμασα (και τις απέρριψα) για λογαριασμό σας: τις πλενόμενες πάνες (Από τη θεωρία ως την πράξη υπάρχει μια άβυσσος) 104

Εβδομάδα 21

Μήπως ζεσταίνεται πολύ εκεί; (Μα γιατί δεν μιλάει ακόμη;) 106

Εβδομάδα 22

Αποκτώ ξανά ανθρώπινη σιλουέτα (Μα ποια είναι εκείνη μέσα στον καθρέφτη μου;) 108

Εβδομάδα 23

Απόψε έχω ραντεβού – Κωδικός κόκκινο (Επιτέλους και λίγο σεξ σε αυτό το ημερολόγιο!) 110

Εβδομάδα 24

Ένα καρότσι αγωνιστικού τύπου (που κοστίζει σχεδόν όσο ένα αγωνιστικό αυτοκίνητο) 112

Εβδομάδα 25

Παίρνω τη ρεβάν! (Πώς να αποκομίσετε κάτι χρήσιμο από τις δυσάρεστες αναμνήσεις...) 114

*πρέπει να τελειώνω με
σαυτές, είναι επείγον!*

Εβδομάδα 26

Αυτές οι αναθεματισμένες κάρτες... (Ενώ ένα SMS είναι τόσο απλό!) 116

Εβδομάδα 27

Έξι μηνών κιάλας! (Ας το γιορτάσουμε!) 118

Εβδομάδα 28

Οι χαρές της μεικτής διατροφής (Μήπως πρέπει να καλύψουμε τον τοίχο με μουσαμά;) 122

Εβδομάδα 29

Παπούτσια για πούλημα (Μια απροσδόκητη δευτερεύουσα συνέπεια της μητρότητας) 126

Εβδομάδα 30

Δείπνο κοριτσιών (Η απαραίτητη βραδιά για να επιβιώσω από τη μητρότητα!) ... 128

Εβδομάδα 31

Μα πώς ήταν πριν; (Μνήμη χρυσόψαρου) 132

Εβδομάδα 32

Τα κλάματα (Αυτό το πολύπλοκο όργανο βασανισμού) 134

Εβδομάδα 33

Κρατήστε με, θα τον σκοτώσω! (Αλήθεια, μπορούμε να ζούμε ξανά σαν ζευγάρι;) 140

Εβδομάδα 34

Μητέρα = Πατέρας; (Η πατρότητα δεν είναι ισότητα!) 144

Εβδομάδα 35

Μα πώς τα καταφέρνει και δεν της αντιστέκεται κανένας; (Δώρα και κομπλιμέντα κατά βούληση) 148

Εβδομάδα 36

Μερικές μέρες ανάπαυλας
(Οι πρώτες της διακοπές) 152

Γερανβί!, ερχόμαστε!

Εβδομάδα 37

Λίγο καθαρό αέρα ακόμα (Θα μπορούσα
κάλλιστα να μείνω για πάντα εδώ...) 156

Εβδομάδα 38

Εθισμένη στα ψώνια (Δεν πειράζει
όμως, για την κόρη μου το κάνω!) 158

Εβδομάδα 39

Ξεκαρδιζόμαστε στα γέλια μαζί (Πόσο
ΩΡΑΙΟ είναι!) 160

Εβδομάδα 40

Συνήθεια μηδέν
(Τι απέγινε η ρουτίνα μου;) 164

Εβδομάδα 41

9 μήνες μέσα, 9 μήνες έξω 166

Εβδομάδα 42

Η αρχή της προσαρμογής (Μήπως ήμουν
εγώ η λιγότερο προσαρμοσμένη;) 170

Εβδομάδα 43

Η επιστροφή στη δουλειά (Επιτέλους!
Μα κιόλας;) 174

Εβδομάδα 44

Όλοι στα καταφύγια! (Στέκεται όρθια,
βοήθεια!) 178

Εβδομάδα 45

Σήμανε η ώρα της επιστροφής στη δου-
λειά! (Ξαναδουλεύω έπειτα από διακοπή
ενός χρόνου) 182

Εβδομάδα 46

Η ζωή σε νέους ρυθμούς (Τα καλά και τα
λιγότερο καλά) 186

Εβδομάδα 47

Ένα μείγμα των γονιδίων μας... (Μα σε
ΠΟΙΟΝ μοιάζει περισσότερο;) 190

Είναι φτυστή έχω,
δεν υπάρχει καμία
αμφιβολία!

Εβδομάδα 48

Οι μεταφυσικές μου αγωνίες
(Τι προσθέτει στους φόβους μας η μητρό-
τητα) 194

Εβδομάδα 49

Ξαναζώ την παιδική μου ηλικία (Θέλω κι
εγώ να παίξω!) 198

Εβδομάδα 50

Ένας χρόνος σε φωτογραφίες (Το πρώτο
της πραγματικό άλμπουμ για την οικογένεια!) 202

Εβδομάδα 51

Περπατάει! (Ε, καλά, περίπου!) 206

Εβδομάδα 52

Τα πρώτα γενέθλια με καλή παρέα..... 210

Επίλογος 216



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1



Το μωρό μου είναι εδώ!
(Και νιώθω χαρά – ΜΟΝΟ χαρά...)

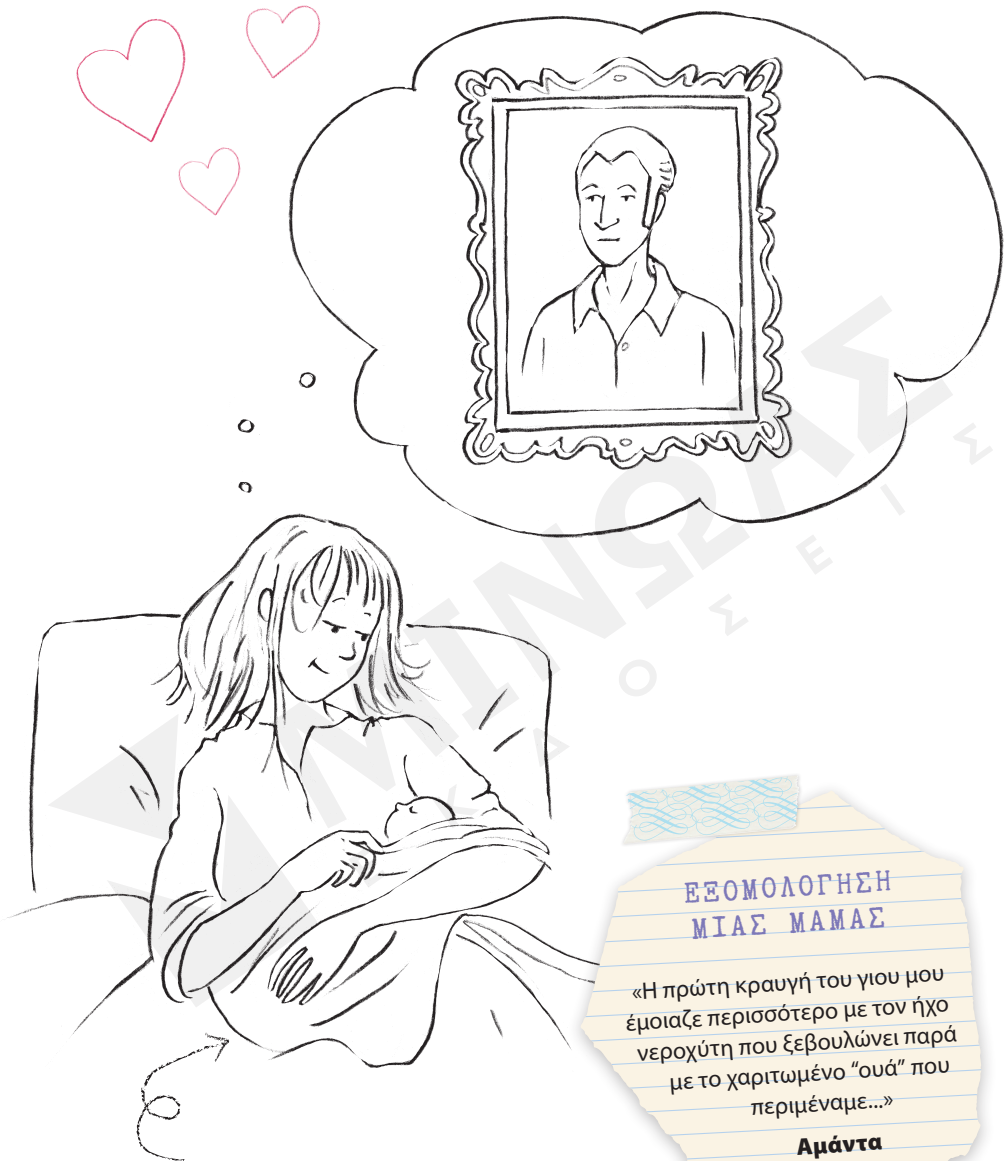
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, 13.40, στο μαιευτήριο.

Η υόρη μου είναι εδώ. Κουρνιασμένη στην κοιλιά μου, γυμνούλα πάνω στο δέρμα μου. Την αγκαλιάζω σφιχτά, με όλη τη δύναμη της αγάπης μου, και ταυτόχρονα προσπαθώ να την κοιτάξω. Αλληθωρίζω για να τη δω, γέρνω το κεφάλι μου για να τη θαυμάσω. **Εγώ την έβγαλα από μέσα μου, την πήρα με τα ίδια μου τα χέρια και την απόθεσα πάνω μου· δεν μπορώ να το πιστέψω!**

Αυτό το μικρό γλιστερό και ζεστό πλασματάκι που είναι ακουμπισμένο πάνω μου είναι η κορούλα μου. Είμαι η μητέρα της. Φοβόμουν ότι θα την έβρισκα ασχημούλα έπειτα από εννέα μήνες που πέρασε εκεί μέσα, ότι δεν θα την αναγνώριζα. Εντάξει, υποθέτω ότι δεν έχει αποκαλύψει ακόμη όλες της τις δυνατότητες και ότι θα δείχνει ακόμα πιο όμορφη όταν είναι πλυμένη και ντυμένη, αλλά εμένα μου φαίνεται ήδη μια κούκλα!

Έχει το θράσος να μοιάζει στον πατέρα της, κάτι που θεωρώ μεγάλη αναίδεια, δεδομένου ότι έζησε εννέα ολόκληρους μήνες μέσα στο σώμα της μητέρας της, αλλά μου έρχεται στο μυαλό ο αστικός μύθος που λέει ότι τα μωρά στην αρχή μοιάζουν στον μπαμπά τους, για να είναι σίγουρος για την πατρότητά του. Ε, λοιπόν, ετούτη εδώ είναι σίγουρα η κόρη του πατέρα της! Όχι ότι είχα καμιά ανησυχία πάνω σ' αυτό το θέμα, φυσικά...

Είμαι η μητέρα της!
Η μητέρα ΤΗΣ!



Πώς μοιάζεις με τον πατέρα
σου, μωράκι μου!

ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΙΑΣ ΜΑΜΑΣ

«Η πρώτη κραυγή του γιου μου
έμοιαζε περισσότερο με τον ήχο
νεροχύτη που ξεβουλώνει παρά
με το χαριτωμένο "ουά" που
περιμέναμε...»

Αμάντα

Ο Ζιλιέν μοιάζει
να έχει παραλύσει
από τη συγκίνηση.

13.45. Ο Ζιλιέν είναι σε υατάσταση σου.

Στέυεται δίπλα μας αυίνη-
τος, σαν να τον έχει παραλύσει
η συγκίνηση. Έχω την εντύπωση
ότι διανύει μέσα σε μερικά δευτε-
ρόλεπτα τη διαδρομή που εγώ
χρειάστηκα εννέα μήνες για να καλύψω,
τις αγωνίες, τις χαρές, τις αμφιβολίες. Ξαφνικά

γίναμε γονείς. Στα μάτια του κόσμου και της κοινωνίας τουλάχιστον,
γιατί για εμάς η διαδικασία αυτής της συνειδητοποίησης ξεκίνησε
μόλις πριν από λίγο.

«Θα βεβαιωθούν ότι όλα είναι εντάξει, επειδή το αμνιακό υγρό ήταν
λίγο κεχρωσμένο. Θα την πάρουν να την εξετάσουν και να την ετοι-
μάσουν και σε μερικά λεπτά θα σας την ξαναφέρουν πίσω».

Οχι! Ο πρώτος μας αποχωρισμός. Το πρώτο τσίμπημα στην καρδιά.
Το κοριτσάκι μου ξεκορμίζει για πρώτη φορά από τη μητέρα του. Και
ο Ζιλιέν εξακολουθεί να στέκεται σαν άγαλμα.

«Πήγαινε κι εσύ, Ζιλιέν, θέλω να είσαι κοντά της».

«Ε;» Με κοιτάζει πανικόβλητος.

«Αγάπη μου, θα την πάρουν να την ετοιμάσουν, πήγαινε κι εσύ μαζί.
Δεν θέλω να είσαι μοναχούλα της».

«Α, ναι. Φυσικά».

ΠΡΟΣΟΧΗ, ΦΡΕΣΚΟ ΧΡΩΜΑ!

ΜΗΝ ΑΚΟΥΜΠΑΤΕ!

ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΘΑΥΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ
- ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΜΙΚΡΟ ΘΑΥΜΑ!



Νομίζω ότι έχω χάσει
προσωρινά την αίσθηση
αντικειμενικότητάς μου.

ΜΕΣΕΣ ΤΙΜΕΣ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΝΕΟΓΝΩΝ

- Ύψος: 45 έως 55 εκατοστά / μέσος όρος = 50 εκατοστά
- Βάρος: 2,600 έως 4 κιλά / μέσος όρος = 3,250 κιλά
- Κρανιακή περίμετρος: 34 έως 36 εκατοστά / μέσος όρος = 35 εκατοστά



ΜΗΠΩΣ ΕΧΕΙ ΜΕΓΑΛΟ ΚΕΦΑΛΙ;

Η καμπύλη της κρανιακής περιμέτρου χρησιμεύει στην παρακολούθηση της ανάπτυξης του εγκεφάλου και, σε περίπτωση που υπάρχει κάποιο πρόβλημα, επιτρέπει την ανίχνευσή του. Προσοχή όμως, όχι πανικός: αυτό που έχει σημασία είναι η ανάλυση της καμπύλης, κάτι που μόνο ο γιατρός ξέρει να ερμηνεύσει. Κάθε παιδί έχει διαφορετικό κεφάλι!

Γελώ. Η υόρνη μου γεννήθηκε, είναι υγιής, υλαίει, ανασαίνει, φωνάζει.

Είναι όμορφη και τη συγχωρώ που δεν έχει το καλό γούστο να αποτελεί πιστό μου αντίγραφο. Μέτρησα δαχτυλάκια, χεράκια, ποδαράκια: όλα ήταν σωστά. Το κεφαλάκι, ο αφαλός – όλα όπως πρέπει. Τα υπόλοιπα είναι διακοσμητικά. Οι μαίες ξανάρχονται και τις ακολουθεί ο άντρας μου, ο πατέρας της κόρης μου, που αυτήν τη στιγμή –δεν το πιστεύω!– την κρατάει στα χέρια του.

«4,810 κιλά και 59 εκατοστά! Τη μετρήσαμε τρεις φορές για να σιγουρευτούμε. Είναι τεράστια!» μου λέει μία από τις μαίες.

Αίθουσα τουετών

Ανέκαθεν υποστήριζα ότι δεν είναι το μέγεθος που μετράει, παρ' όλα αυτά... **είμαι απίστευτα περήφανη για τα ευπληυτιυά αποτελέσματα των μετρήσεών της.** Και τώρα είμαι ακόμα πιο περήφανη που γέννησα με φυσιολογικό τοκετό και χαίρομαι όταν σκέφτομαι ότι ξεκινάει με κάποιο πλεονέκτημα –που λέει ο λόγος– την κούρσα της στον σκληρό αυτό κόσμο.

«Έχετε ένα μικρό σκίσιμο. Θα σας ράψουμε μόλις βεβαιωθούμε ότι αποβλήθηκε όλος ο πλακούντας».

Εμπρός λοιπόν, κυρίες μου, ας τελειώνουμε. Αυτήν τη στιγμή εγώ δεν καταλαβαίνω από πόνο. Είμαι στο δικό μου ροζ συννεφάκι ευτυχίας. Ο Ζιλιέν δείχνει εντελώς σαστισμένος. Περιέργως, η κατάσταση σοκ στην οποία βρίσκεται με κάνει να συνειδητοποιήσω πόσο διαφορετικά ήταν τα συναισθήματά μας απέναντι στην εγκυμοσύνη και πόσο αναπόφευκτο ίσως είναι για εκείνον να νιώθει έτσι. Δεν μπορώ να το πιστέψω. Είμαστε πια οικογένεια!

Όλοι πηγαиноέρχονται πολυάσχολοι και φουριόζοι γύρω μας, εννοείται και γύρω μου, αλλά δεν με νοιάζει καθόλου, εμείς οι τρεις βρισκόμαστε μέσα σε μια φυσαλίδα. Η κόρη μου βρίσκει το στήθος μου και αρχίζει να θηλάζει. Ο Ζιλιέν μου σφίγγει δυνατά το χέρι και τη θαυμάζουμε και οι δύο με μάτια ορθάνοιχτα.

Πάθαμε λοιπόν κι εμείς ότι και όλοι οι άλλοι: **είμαστε απόλυτα ερωτευμένοι με το μωρό μας.**

Σκίσιμο ή περινεοτομή;

Σήμερα γνωρίζουμε ότι ένα μικρό σκίσιμο επουλώνεται πιο εύκολα απ' ό,τι μια περινεοτομή. Η πρακτική αυτή, ευτυχώς, δεν εφαρμόζεται πλέον συστηματικά.

Εμπρός λοιπόν, κυρίες μου, ας τελειώνουμε.
Αυτήν τη στιγμή εγώ δεν καταλαβαίνω από πόνο.



Γι' εκεί,
Εδώ οικογένεια
σε φάση προσέγγισης!

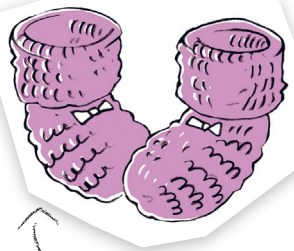
Μερικές ώρες αργότερα, στο δωμάτιο.

Σημαντική λεπτομέρεια: Σε σχέση με τους άλλους γονείς, έχω ένα μεγάλο πλεονέκτημα, που συχνά όμως μετατρέπεται σε σοβαρό μειονέκτημα.

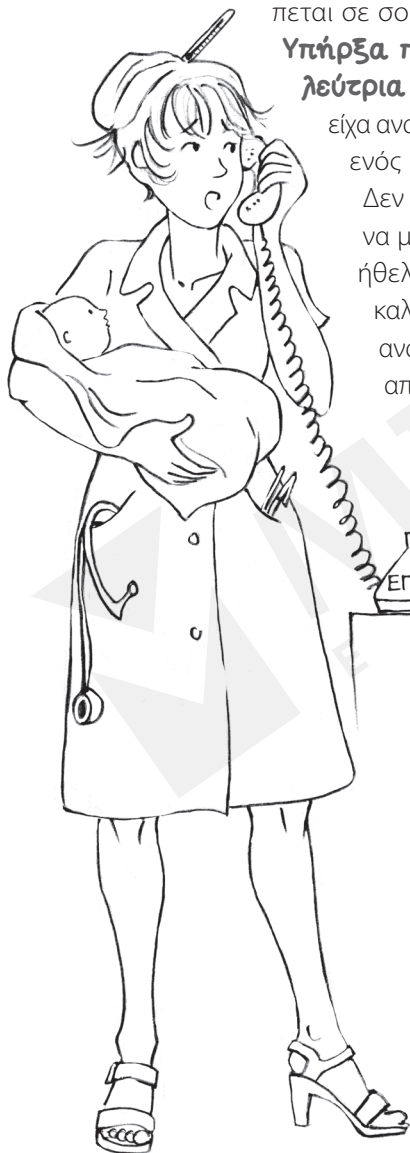
Υπήρξα παιδιατρική νοσηλεύτρια για κάμποσα χρόνια και

είχα αναλάβει μάλιστα τη διεύθυνση ενός μεγάλου βρεφονηπιακού σταθμού.

Δεν αποκάλυψα στις μαίες τη δουλειά μου, για να μπορώ να τους κάνω όσες χαζές ερωτήσεις ήθελα σε όλη τη διάρκεια του τοκετού – και καλά έκανα, γιατί είχα αρκετές... Ή μάλλον είχα ανάγκη να κάνω ερωτήσεις που ήξερα ήδη την απάντησή τους.



Κάνουμε μαδάει
στο εξωτερικό μέρος
του ποδιού και χοπ-
ιτώνει.



Το ένα της ποδαράκι μοιάζει να έχει μια ελαφριά κάμψη. Να ο ένοχος για τις κλοτσιές που έτρωγα στα πλευρά για εβδομάδες ολόκληρες. Λίγη οστεοπαθητική ή κινησιοθεραπεία και θα εξαφανιστεί, είμαι σίγουρη γι' αυτό.

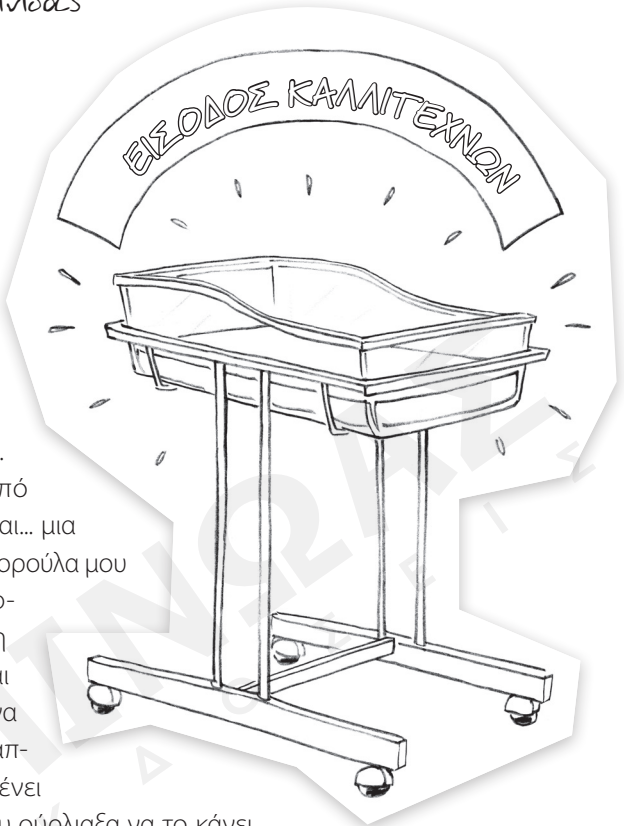
Η άμαξα της Δεσποινίδας
είναι έτοιμη.

Να με λοιπόν επιτέλους στον όροφό μου, κρατώντας Εκείνη στην αγκαλιά μου. Στην άκρη του διαδρόμου διακρίνω την οικογένειά μου και βιάζομαι να βρεθώ κοντά τους. Περνάμε μπροστά από τον θάλαμο νεογνών και... μια νοσοκόμα παίρνει την κορούλα μου από τα χέρια μου! Ξαφνικά έχω την αίσθηση ότι μου την άρπαξαν και μου έκλεψαν τη χαρά να τη συστήσω στους παππούδες της. Ο Ζιλιέν μένει μαζί της, νομίζω ότι του ούρλιαξα να το κάνει.

Μέσα σε λίγες ώρες μετατράπηκα σε σωστή λύκαινα που θέλει να προστατεύει με νύχια και με δόντια το μικρό της.

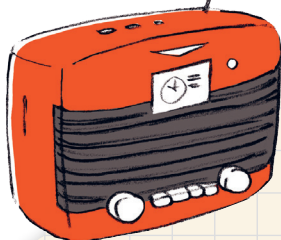
Ο τραυματιοφορέας με συνοδεύει ως το δωμάτιό μου. Διασταυρώνομαι με τους γονείς και τα πεθερικά μου, που με χαιρετούν βιαστικά, για να σπεύσουν να γνωρίσουν την εγγονή τους. Αυτό εννοούν λοιπόν όταν λένε ότι, όταν γεννάει η γυναίκα, **γίνεται αόρατη, σαν να περνάει σε δεύτερη μοίρα**. Το είχα διαβάσει άπειρες φορές στα μπλογκ και τώρα ήρθε η στιγμή να το ζήσω κι εγώ από πρώτο χέρι, αλλά τι να κάνω, το καταπίνω.

Είμαι πια μητέρα, κι έτσι έπαψα οριστικά να είμαι το «κοριτσάκι» της οικογένειας. Οι ρόλοι μετατέθηκαν στην επόμενη γενιά, και αυτό είναι απόλυτα φυσικό. Πρέπει απλώς να το συνηθίσω.



Έχω μελαγχολία της λοχείας, δεν ξέρω τι να κάνω, είμαι κακιά μητέρα...

Όταν την παίρνω στην αγκαλιά μου και της μιλώ χαμηλόφωνα, τα βλέπω όλα ρόδινα...



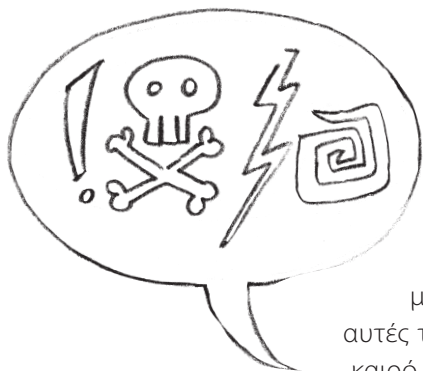
ΛΟΓΙΑ ΜΙΑΣ ΜΑΜΑΣ

«Όταν γεννήθηκε ο γιος μου, πανικοβλήθηκα τόσο πολύ, που παραλίγο να ζητήσω να τον δώσω! Νόμιζα ότι δεν θα τα κατάφερνα ποτέ. Αυτό που χρειαζόμουν ήταν να με καθησυχάσουν, να έχω δικούς μου ανθρώπους γύρω μου, γιατί δεν καταλάβαινα καθόλου αυτό που μου συνέβαινε. Αντί γι' αυτό, το προσωπικό με ζάλιζε μιλώντας μου καθημερινά για το σύνδρομο ανατάραξης του μωρού, θεωρώντας ότι αποτελούσα απειλή για το παιδί μου. Όμως, δεν θα του έκανα ποτέ κακό. Έπαθα απλώς μια σοβαρή επιλόχεια μελαγχολία. Μου φαίνεται τρελό το ότι δεν βρέθηκε κανένας να με συμβουλευτεί, κανένας ειδικός να με παρηγορήσει και να μου συμπαρασταθεί. Ευτυχώς που υπήρχε το ίντερνετ...» **Φανή**

Η ΠΕΡΙΦΗΜΗ ΕΠΙΛΟΧΕΙΑ ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ

Η επιλόχεια μελαγχολία ή μελαγχολία της λοχείας είναι μια κρίση κατάθλιψης, παροδική αλλά έντονη, που εμφανίζεται τις ημέρες μετά τον τοκετό. Συνδέεται με την απότομη πτώση των ορμονών της εγκυμοσύνης και τη συνειδητοποίηση της μητρότητας. Αναπόφευκτη αλλά απαραίτητη λοιπόν! Έχει πρωταρχική σημασία η γυναίκα να περιβάλλεται από τα οικεία της πρόσωπα αυτή την περίοδο, κάτι που δυστυχώς σπάνια γίνεται στις σύγχρονες κοινωνίες. Δεν πρέπει να συγχέεται με την επιλόχεια κατάθλιψη, που αναπτύσσεται μακροπρόθεσμα.





Η πρώτη νύχτα με Ευείνη.

Μετά τους γονείς μας, ο Φρεντ και η Λιζ, ο νονός και η νονά της κόρης μας, έρχονται για μια σύντομη επίσκεψη. Έχω ζητήσει να μην έρθει κανένας άλλος να μας δει αυτές τις λίγες ημέρες, για να έχουμε τον καιρό να γνωριστούμε καλύτερα οι τρεις μας **ως οικογένεια**.

Έπειτα από αρκετές ώρες ευφορίας, η νύχτα που έρχεται μου αφήνει μια γεύση κάπως πικρή. Οι συνδυασμένες επιδράσεις της επισκληρίδιου και των ορμονών υποχωρούν σιγά σιγά και νιώθω έναν συνεχόμενο πόνο που δυναμώνει στην περιοχή του σκισίματος. Και το κυριότερο, δεν επιτρέπουν στον Ζιλιέν να κοιμηθεί μαζί μου απόψε! Με ποιο δικαίωμα χωρίζουν μια οικογένεια που μόλις δημιουργήθηκε;

«Είμαι κουρασμένη, πονάω και δεν είμαι σίγουρη ότι θα μπορέσω να φροντίσω σωστά την κόρη μου. Μπορεί να μείνει μαζί μου ο άντρας μου; Θα ήθελα να είναι εδώ απόψε, ακόμα κι αν κοιμηθεί στην πολυθρόνα και χρειαστεί να φύγει μέσα στη νύχτα αν τυχόν αποκτήσω γειτόνισσα στο δωμάτιο».

«Όχι, απαγορεύεται» μου απαντούν. «Αν είστε κουρασμένη, θα μας αφήσετε το μωρό στον θάλαμο νεογνών και θα το αναλάβουμε εμείς». Και συνεχίζουν στον ίδιο οργισμένο τόνο: «Κάθεστε στο διπλανό κρεβάτι; Αυτό απαγορεύεται!» σπρώχνοντας άγαρμπα την κούνια όπου κοιμάται η κόρη μου.



Ανασηκώνομαι απότομα στο κρεβάτι μου. Δεν αισθάνομαι πια τίποτα, δεν πονάω πουθενά, δεν είμαι πια κουρασμένη. Έχει ξυπνήσει μέσα μου η λύκαινα. Προσοχή, κυρίες και κύριοι, τώρα αρχίζει η παράσταση.

Η στάση τους με κάνει να εκραγώ: «Είμαι παιδιατρική νοσηλεύτρια και δεν έχω μιλήσει ΠΟΤΕ έτσι σε ασθενή σε όλη μου τη ζωή. Ακούτε; ΠΟΤΕ! Και δεν πρόκειται να ανεχτώ αυτόν τον τρόπο ούτε δευτερόλεπτο ακόμη! Βγείτε αμέσως έξω. Έγινα κατανοητή; Εξαφανιστείτε, δεν θέλω να σας δω μπροστά μου όλη τη νύχτα!».

Αργότερα ακούω να μου χτυπούν την πόρτα. Μια όμορφη μελαχρινή με καθάριο βλέμμα, αγγελικό πρόσωπο και λευκή μπλούζα μπαίνει δειλά στο δωμάτιό μου. Έστειλαν το βαρύ πυροβολικό της βραδινής βάρδιας να με καλοπιάσει. Σίγουρα θα της είπαν ότι είμαι παλαβή, το βλέπω στα μάτια της, αλλά ο τρόπος που μπήκε στο άβατό μου με ικανοποιεί. Με ρωτάει αν είναι όλα εντάξει και της απαντώ καταφατικά, αν και αυτό δεν είναι εντελώς αλήθεια. Θα πάρει

την κόρη μου για να της κάνουν μια εξέταση που ανιχνεύει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα. Την εξέταση αυτή την κάνουν τις πρώτες ώρες μετά τη γέννηση ενός «χοντρού» μωρού.

Δεν έχει συμπληρώσει ακόμη παρά μόλις οκτώ ώρες ζωής και της φέρονται ήδη σαν να είναι χοντρή! Αυτό είναι απαράδεκτο!

← Η κόρη μου
δεν ήταν χοντρή,
ήταν ψηλή!



Οι σύγχρονες εξετάσεις ρουτίνας των νεογνών

• ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ

Στην αίθουσα τοκετών, οι μαίες και λίγες ώρες αργότερα ο παιδίατρος διενεργούν πλήρη κλινική εξέταση, που επιτρέπει την έγκαιρη ανίχνευση τυχόν ανωμαλιών.

• ΕΞΕΤΑΣΗ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

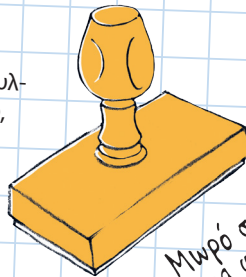
Η εξέταση αυτή γίνεται με τρύπημα στο δάχτυλο ή στη φτέρνα του μωρού, για να ληφθεί μία σταγόνα αίματος και να εξακριβωθεί το επίπεδο σακχάρου του στο τριχοειδικό αίμα. Συχνά γίνεται τις πρώτες ώρες ζωής των λιποβαρών ή υπέρβαρων βρεφών.

• ΧΟΛΕΡΥΘΡΙΝΑΙΜΙΑ

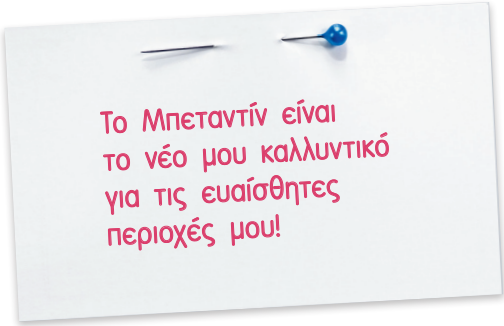
Η μέτρηση του επιπέδου της χολερυθρίνης γίνεται είτε με αιμοληψία είτε με τη βοήθεια ειδικής συσκευής, ανώδυνα. Έτσι, μπορεί να ανιχνευτεί η έναρξη του ίκτερου, που αντιμετωπίζεται με την τοποθέτηση του νεογνού κάτω από λάμπες με υπεριώδεις φως.

• ΤΕΣΤ GUTHRIE (ΓΚΑΘΡΙ)

Το τεστ αυτό, που γίνεται την τρίτη ημέρα ζωής, επιτρέπει την ανίχνευση πέντε γενετικών ασθενειών (της φαινυλκετονουρίας, του υπερθυρεοειδισμού, της υπερπλασίας των επινεφριδίων, της δρεπανοκυττάρωσης και της βλεννογλοιειδωσής). Αν όλα πάνε καλά, δεν θα ακούσετε ποτέ τίποτα για τα αποτελέσματα!



Μικρό σε
τέλεια φόρμα



Το Μπεταντίν είναι
το νέο μου καλλυντικό
για τις ευαίσθητες
περιοχές μου!



Η παραμονή στο μαιευτήριο.

Από το επόμενο πρωί, κάθε φορά που κάποια νοσηλεύτρια μπαίνει στο δωμάτιό μου, μοιάζει να περπατάει στις μύτες των ποδιών της.

Να λοιπόν που έγινα κιόλας γνωστή ως «η λευκή λύκαινα».

Χαμογελώ από μέσα μου. Δεν είμαι ακριβώς **στριμμένη**, αλλά έχω μερικά κουμπιά που καλό είναι να μην μου τα πατούν... Τα μέλη του προσωπικού της πρωινής βάρδιας είναι πιο συμπαθητικά, αν και μοιάζουν να κάνουν τη δουλειά τους κάπως μηχανικά. Παρά τον θυμό μου και την επιθυμία μου να φύγω ό,τι κι αν λένε οι γιατροί, θα μείνω όσο χρειάζεται, για να μην ρισκάρω ούτε τη δική μου υγεία ούτε του μωρού μου. Άλλωστε, πραγματικά πονάω όλο και περισσότερο.

Την επομένη του τοκετού μου, έχω την τύχη να γνωρίσω μια μαία, την Ανί, μια όμορφη και πολύ γλυκιά μιγάδα, που περιποιείται τις ευαίσθητες περιοχές μου με Μπεταντίν. Μου εξηγεί **γιατί πονάω τόσο: έχω ένα σκίσιμο, που δεν είναι σοβαρό**, αλλά και ένα οίδημα και από τις δύο πλευρές, με πολύ μεγάλα αιματώματα. Πολύ ωραία. Τώρα καταλαβαίνω γιατί είχα την εντύπωση ότι φορούσα τρεις σερβιέτες μαζί... Μου εξηγεί ότι θα χρειαστούν αρκετές ημέρες για να απορροφηθεί και ότι πρέπει να κάνω υπομονή.





Προσπατώ να παραμείνω
ξένος παρά τον πόνο...
και τα καταφέρνω!





Πίνακας ανάπτυξης κοριτσιών

	Ύψος	Βάρος	Κρανιακή περίμετρος
1 μηνός	52,4 εκ. (48-57)	3,8 κιλά (2,9-4,9)	37 εκ. (34-39,5)
5 μηνών	65 εκ. (60-70)	7,1 κιλά (5,6-8,6)	43 εκ. (40-46)
8 μηνών	68 εκ. (62,5-73,5)	8 κιλά (6,3-9,9)	44 εκ. (41-47)
12 μηνών	72,5 εκ. (66-79)	9,3 κιλά (7,4-11,95)	46 εκ. (43-49)

	Ύψος	Βάρος	Κρανιακή περίμετρος
14 μηνών	80,5 εκ. (74-87)	11,2 κιλά (8,8-13,8)	47,5 εκ. (44,5-50,5)
2,5 ετών	89 εκ. (82-95)	12,6 κιλά (10,2-15,3)	49 εκ. (45,5-52)
3 ετών	92,7 εκ. (85-99)	13,6 κιλά (10,9-16,5)	49,5 εκ. (46,5-52,5)





Πίνακας ανάπτυξης αγοριών

	Ύψος	Βάρος	Κρανιακή περίμετρος
1 μηνός	53,2 εκ. (49-57)	4 κιλά (3-5)	37 εκ. (34-39,5)
5 μηνών	66,5 εκ. (61-72)	7,6 κιλά (6-9,2)	43 εκ. (40-46)
8 μηνών	69,5 εκ. (64-75,5)	8,5 κιλά (6,7-10,3)	44 εκ. (41-47)
12 μηνών	74,5 εκ. (68-81)	9,8 κιλά (7,9-11,9)	46 εκ. (43-49)

	Ύψος	Βάρος	Κρανιακή περίμετρος
14 μηνών	80,5 εκ. (74-87)	11,2 κιλά (8,8-13,8)	47,5 εκ. (44,5-50,5)
2,5 ετών	90,2 εκ. (84-97)	13,2 κιλά (10,8-16)	49 εκ. (45,5-52)
3 ετών	94,2 εκ. (87-101)	14,2 κιλά (11,5-17,1)	49,5 εκ. (46,5-52,5)



ΔΕΥΤΕΡΑ ΒΡΑΔΥ, μεσάνυχτα.

Οι μέρες διαδέχονται η μία την άλλη, η καθημία διαφορετική από την προηγούμενη. Έχω πάντα κοντά μου τον Ζιλιέν και τους δικούς μου, υποφέρω, αλλά η κόρη μου είναι υπέροχη, αρχίζω να έχω ραγάδες, είμαι τόσο ευτυχισμένη... **αλλά ζω μια υόλαση!** Μετά τα συναισθηματικά σκαμπα-νεβάσματα της εγκυμοσύνης, τώρα ξεκινούν οι αμφιταλαντεύσεις της μητρότητας.

**Το τέταρτο βράδυ
δεν αντέχω άλλο.**

Το τέταρτο βράδυ δεν αντέχω άλλο. Όταν φεύγει ο Ζιλιέν, μου έρχεται σχεδόν να κόψω τις φλέβες μου. Η μικρή θηλάζει ασταμάτητα και οι έντονοι πόνοι στους μαστούς και ανάμεσα στα πόδια μου δεν με αφήνουν να πάρω μια ανάσα. Γύρω στα μεσάνυχτα, του τηλεφωνώ πνιγμένη στα δάκρυα.

«Έλα, δεν αντέχω άλλο!»

«Εγώ θέλω να έρθω, αλλά ξέρεις καλά ότι δεν επιτρέπεται».

«Δεν δίνω δεκάρα, **ΕΛΑ!**»

Τριάντα λεπτά αργότερα είναι δίπλα μου. Δεν συνάντησε κανέναν μπαίνοντας. Που πάει να πει ότι θα μπορούσε να το είχε κάνει αυτό και τα προηγούμενα βράδια. Ευτυχώς αύριο γυρίζουμε σπίτι μας, επιτέλους!



ο Σούπερ-Ζιλιέν είναι εδώ!

Τι απαγορεύεται στο μαιευτήριο

Οι κανόνες διαφέρουν σημαντικά μεταξύ των μαιευτηρίων, το καθένα από τα οποία μπορεί να απαγορεύει τα πάντα έως τίποτα!

> ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΝΑ ΚΟΙΜΑΤΑΙ Ο ΠΑΤΕΡΑΣ ΣΤΟ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ.

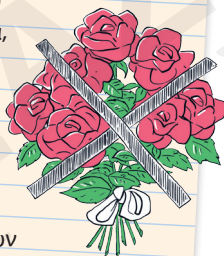
> ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ ΟΙ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 15 ΕΤΩΝ (συχνά, ευτυχώς, δεν απαγορεύονται οι επισκέψεις στα αδερφάκια, αλλά είναι αλήθεια ότι ορισμένες παιδικές ασθένειες είναι πολύ μεταδοτικές και εξαιρετικά επικίνδυνες για τα νεογέννητα, όπως η ανεμοβλογιά).

> ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ ΤΑ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ και τα φυτά.

> ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΠΑΤΕΡΑ ΝΑ ΠΑΡΕΥΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ ΠΟΥ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΙΣΑΡΙΚΗ ΤΟΜΗ (για λόγους υγιεινής, αν και πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι η παρουσία του πατέρα δεν θα επηρέαζε τα επίπεδα των ενδονοσοκομειακών λοιμώξεων: μπορούμε λοιπόν να ελπίζουμε ότι αυτή η βάρβαρη απαγόρευση θα λάβει τέλος τα επόμενα χρόνια).

> ΤΕΛΟΣ, ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟΝ ΝΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΙ ΑΛΛΕΣ ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΕΙΣ, που επιβάλλονται προσωρινά και/ή σε τοπικό επίπεδο.

Καλό είναι να πληροφορηθείτε τι επιτρέπεται και τι όχι στο μαιευτήριο όπου θα γεννήσετε, απλώς και μόνο για να επωφεληθείτε όσο το δυνατόν καλύτερα από ό,τι επιτρέπεται και να είστε προετοιμασμένη για ό,τι απαγορεύεται, ώστε να μην απογοητευτείτε.



Διαβάστε τη συνέχεια στο βιβλίο.



Το ημερολόγιο μιας μαμάς

Πώς να αντεπεξέλθετε στα νέα σας καθήκοντα
και να περάσετε τέλεια – ναι, γίνεται!



«Η κόρη μου είναι εδώ. Κουρνιασμένη στην κοιλιά μου, γυμνούλα πάνω στο δέρμα μου. Την αγκαλιάζω σφιχτά, με όλη τη δύναμη της αγάπης μου, και ταυτόχρονα προσπαθώ να την κοιτάξω. Αλληθωρίζω για να τη δω, γέρνω το κεφάλι μου για να τη θαυμάσω. Εγώ την έβγαλα από μέσα μου, την πήρα με τα ίδια μου τα χέρια και την απόθεσα πάνω μου – δεν μπορώ να το πιστέψω!»

Για τη Μιριέλ αυτή είναι η αρχή μιας νέας περιπέτειας: της εξερεύνησης του γονικού ρόλου! Δεν είναι καθόλου απλή η ζωή με ένα καινούριο μέλος στην οικογένεια... Χωρίς κοινοτοπίες και πάντα με χιούμορ, η Μιριέλ περιγράφει την περηφάνια της που έγινε μητέρα, τη χαρά να βλέπει το παιδί της να μεγαλώνει, καθώς και τις ατελείωτες ώρες της μοναξιάς της· τις άγρυπνες νύχτες, τις κρίσεις άγχους και μελαγχολίας, τις προσπάθειες να ξαναζήσει σαν ζευγάρι με τον σύντροφό της.

Μια νέα μητέρα μοιράζεται μαζί μας όλες τις μικρές στιγμές
που συνιστούν μια μεγάλη ευτυχία!



[www.facebook.com/
minoaseditions](http://www.facebook.com/minoaseditions)

www.minoas.gr



9 786180 299908
ISBN 978-618-02-9990-8

ΚΩΔ. 32080