

ΣΤΕΛΛΑ ΚΑΣΔΑΓΛΗ

Κοιμήτσα.com

Ημερολόγιο μιας εγκυμοσύνης

Στη μαμά μου,
που τα πέρασε χωρίς να το κάνει θέμα

Π Ρ Ω Τ Ο Σ Μ Η Ν Α Σ

25 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2009

Άγρια νύχτα

«Early sign of pregnancy» απαντάει χαρωπά το Google στη βαριεστημένη, παύλα εγκυκλοπαιδική, ερώτησή μου «Γιατί, διάβوله, δεν μπορώ να τρέξω πεντακόσια μέτρα χωρίς να τρέξω πανικόβλητη στην τουαλέτα;». Κοιτάζω με βλέμμα αγελάδας την οθόνη, ύστερα το πρησμένο στήθος μου, ύστερα ξανά την οθόνη. Έλα τώρα, εγώ περιμένω από μέρα σε μέρα να αδιαθετήσω. Έχω φούσκωμα στην κοιλιά. Και πόνο στο στήθος. Και δεκαπέντε μέρες καθυστέρηση, που δεν είναι πάρα πολλές για τον τρελαμένο κύκλο των πολυκυστικών ωοθηκών μου, αλλά είναι σίγουρα αρκετές για να υποψιάσουν οποιαδήποτε εικοσιοχτάχρονη γυναίκα σε σταθερή σχέση, με τακτικές σεξουαλικές επαφές και αμφιλεγόμενες αντισυλληπτικές μεθόδους. Για την ακρίβεια, τη συγκεκριμένη γυναίκα, εμένα, με υποψίασαν και οι πέντε μέρες, γί'

αυτό και έχω κάνει ήδη ένα τεστ. Το οποίο είχε βγει αρνητικό. Και το οποίο ήταν το δεύτερο μιας ήδη ανοιγμένης διπλής συσκευασίας, πράγμα που σημαίνει ότι τώρα πρέπει να βρω επειγόντως διανυκτερεύον φαρμακείο, Παρασκευή, 25 Δεκεμβρίου 2009, 23.50 μ.μ. Για πες.

26 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2009

To be or not to be?

Το μόνο που μπορώ να σκεφτώ βλέποντας για πρώτη φορά δύο γραμμές στα παραθυράκια του τεστ είναι ότι, όταν το αποτέλεσμα είναι θετικό, η απάντηση εμφανίζεται πολύ πιο γρήγορα απ' ό,τι συνήθως (όπου «συνήθως», όλες οι φορές που ΔΕΝ είσαι έγκυος, γιατί έχεις πει «ας περιμένουμε δυο-τρία χρόνια ακόμα, πριν τρεις μήνες παντρευτήκαμε»). Το αμέσως επόμενο, ότι θα χρειαστεί να μείνω ακίνητη στην τουαλέτα μέχρι να έρθει κάποιος να με πάρει σηκωτή, διότι α) τα πόδια μου τρέμουν και β) δεν είμαι τελείως σίγουρη ότι αν κουνηθώ δε θα πέσει από κάπου αυτό που προφανώς υπάρχει πλέον στην κοιλιά μου.

Ο Αλέξανδρος είναι στη δουλειά. Η Φωτεινή στην Κύμη. Όλοι οι υπόλοιποι μάλλον στα κρεβάτια τους. Μισή ώρα αργότερα (πώς δεν τράκαρε κανέναν), η μαμά μου κάθεται απέναντί μου στον καναπέ και με κοιτάζει με το βλέμμα που είχε όταν αδιαθέτησα για πρώτη φορά (ναι, τη σήκωσα από το κρεβάτι).

– Είσαι έτοιμη να γίνεις γιαγιά; Γιατί εγώ δε νιώθω έτοιμη να γίνω μάνα.

– Είσαι σίγουρη; Γιατί χαμογελάς...

27 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2009

Νέα και ωραία

«Έλα την Τρίτη για υπέρηχο, για να σιγουρευτούμε πως η κύηση είναι ενδομήτρια», μου είπε χθες η γυναικολόγος μου η Αρίστη, χωρίς να σιχτιρίσει φωναχτά που τη σήκωσα από τη γαλοπούλα. «Μπορώ κι αύριο», της απάντησα, κι εκείνη δε μ' έβρισε που «αύριο» ήταν Κυριακή, μόνο μού είπε σταθερά, «Ναι, αλλά δεν μπορεί η κοπέλα που κάνει τους υπέρηχους». Κάπου εκεί υποψιάστηκα πως άρχισα ήδη να γίνομαι υστερική κι έκλεισα το τηλέφωνο με τη ναυτία της ντροπής (και όχι της εγκυμοσύνης).

Ο Αλέξανδρος με κατάλαβε ανησυχητικά εύκολα (έκανα την κοιμισμένη χθες, όταν γύρισε, για να μην τον φέρω απάνθρωπα στη θέση να πρέπει να αντιμετωπίσει τη νέα πραγματικότητα μετά από μια δωδεκάωρη βάρδια στο μαγαζί). «Θα κάνουμε παιδάκι;» με ρώτησε μπροστά από το άγαλμα του Κολοκοτρώνη, και του είπα σιγά ναι, μ' έναν συνδυασμό περηφάνιας («εδώ μέσα το 'χω, απίστευτο;»), ανησυχίας («πριν τρεις μήνες παντρευτήκαμε») και άμυνας («εγώ νομίζεις τα 'χω λιγότερο χαμένα;»). Παίρνω την αγκαλιά για καλό σημάδι.

Χαμένοι στα σοκάκια γύρω από την Αιόλου, συνειδητοποιούμε ότι η Τρίτη φαίνεται ανεπίτρεπτα μακριά και ο μόνος τρόπος για να περάσει κάπως ο χρόνος είναι να αρχίσουμε να λέμε σε όποιον κάθεται να μας ακούσει ότι είμαι έγκυος. Απ' ό,τι φαίνεται, βρισκόμαστε στο στάδιο που όλοι σχεδόν κάθονται να μας ακούσουν (ακόμη και η κυρία του διπλανού τραπεζιού στα *Μπακαλιαράκια* μάς σύστησε μαιευτήριο). Από την άλλη, μήπως δεν είναι ηλίθιοι όλοι αυτοί που περιμένουν να σιγουρέψουν τα βασικά πριν βγάλουν δελτίο τύπου στην κρατική, και μήπως δεν έπρεπε να πούμε τίποτα γιατί μετά άντε να τα μαζέψεις; Oh, well, από την Τρίτη μπορεί να έχουμε να δείχνουμε και φωτογραφίες.

Δ Ε Υ Τ Ε Ρ Ο Σ Μ Η Ν Α Σ

28 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2009

In a very dark place

Πού πήγε όλη η δύναμη και η περηφάνια που ένιωθα χθες, μαμά; Έμεινε η ανησυχία. «Μη βγαίνεις στους άλλους από δεξιά, μικρή», μου λέει η Λώρη το βράδυ. Και νιώθω όντως πολύ μικρή για να το σηκώσω αυτό. Μόνο εγώ ξέρω τι γίνεται σ' αυτό το σώμα, τι πρέπει να γίνει – για την ακρίβεια, *πρέπει να ξέρω*. Και τότε γιατί δεν ξέρω; Πονάει η κοιλιά μου και θέλω να είμαι στ' αλήθεια μικρή, για να βάλω τα κλάματα και να μου πει κάποιος γιατί πονάει. Βρίσκομαι σ' ένα βιντεογκέιμ για μεγάλους κι όλοι γύρω ξέρουν να παίζουν εκτός από μένα. Φοβάμαι ότι σε λίγο η οθόνη θα γεμίσει αίματα. Τα σπίτια, οι κρέμες, οι αλλαξιέρες, τα λεφτά, οι γιατροί, το σεξ είναι παιχνίδια για μεγάλους. «Μα η Στέλλα ήθελε να κάνει καριέρα», λέει η Λώρη. Θέλει ακόμα. Θα μπορεί;

30 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2009

Ένα μικρούλι σλιπινμπάγκ

Όσο κι αν τις τελευταίες μέρες σκεφτόμουν πως όλα είναι στο μυαλό μου (ναι, ακόμη και μετά το προχθεσινό ορμονο-εξαρτώμενο παραλήρημα εγώ σκεφτόμουν πως ίσως τελικά ήρθε η στιγμή να αδιαθετήσω), το αμνιακό σακουλάκι που μας έδειξε στον υπέρηχο η Αρίστη απέδειξε περίτσανα ότι δεν είναι (στο μυαλό μου, γιατί στην κοιλιά μου είναι σίγουρα). Το μόνο που είδαμε, φυσικά, είναι μια κουκκιδίτσα με εκτιμώμενη ηλικία τεσσαρεσείημισι εβδομάδων, αλλά χρειάζεσαι κάτι άλλο για να γεμίσει το μυαλό σου από απορίες, άγχη και χιλιάδες χρωματιστές εικόνες; (Η Αρίστη έδειξε να πιστεύει ότι χρειάζεσαι και ν' ακούσεις την καρδιά του μωρού, στις 19/1, αλλά αρκέστηκε στο να κουνήσει με συμπάθεια το κεφάλι όταν της είπαμε ότι είχαμε ενημερώσει το μισό σύμπαν προτού καν μπορούμε στο ιατρείο.)

Ο Αλέξανδρος ρώτησε για να σιγουρευτεί ότι δεν περιφέρονται όλες οι γυναίκες με ένα σακουλάκι στην κοιλιά, μόνο αυτές που έχουν ήδη συλλάβει – όχι όπως με τις βαλίτσες, που τις έχεις και πριν πας ταξίδι, έκανε τον παραληλισμό. Ελπίζω αυτή που πήραμε να έχει ροδάκια, του απάντησα μόλις ξεκολλήσαμε τα μάτια από την οθόνη.

31 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2009

Αποχαιρέτα τα, τα εγκεφαλικά κύτταρα που χάνεις

Many pregnant women begin to feel that as they're gaining pounds, they're losing brain cells [...]. Researchers have found that a woman's brain cell volume actually decreases during pregnancy [...]. And –for reasons unknown– women pregnant with girls are more forgetful, on average, than those carrying boys.*

What to expect when you are expecting, σελ. ???

(Μου διαφεύγει η σελίδα και δε βρίσκω το βιβλίο. Κορίτσι θα είναι.)

1 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2010

Καλή χρονιά, μωράκι!

«Δε θέλω να ζυγίζομαι», είπα προχθές στον Αλέξανδρο. «Απλώς, αν δεις να γίνομαι φάλαινα, πες το». Μετά από τέσσερα άγρια χρόνια ανταρτοπόλεμου με την ψυχογενή

* «Πολλές έγκυες γυναίκες αισθάνονται ότι όσο παίρνουν κιλά τόσο χάνουν εγκεφαλικά κύτταρα [...]. Και οι έρευνες δείχνουν ότι ο όγκος των εγκεφαλικών κυττάρων μιας γυναίκας όντως μειώνεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης [...]. Επίσης, για άγνωστους λόγους, οι γυναίκες που κυοφορούν κορίτσια παρουσιάζουν, κατά μέσο όρο, περισσότερα συμπτώματα αφηρημάδας απ' ό,τι εκείνες που κυοφορούν αγόρια».

ανορεξία, με καθημερινά ζυγίσματα που καθόριζαν απόλυτα τα συναισθήματα και την ψυχολογική μου κατάσταση για το υπόλοιπο εικοσιτετράωρο, το να ανέβω στη ζυγαριά και να κοιτάξω με αποστασιοποιημένο μάτι την ένδειξη είναι για μένα πιο δύσκολο κι από το να κερδίσω συνεχόμενα όλα τα τυράκια στο Τρίβιαλ. Και προκειμένου να ξαναγλιστρήσω ασυναίσθητα στο πονεμένο «πρέπει να ζυγιστώ για να δω τι έχω δικαίωμα να φάω» της εφηβείας μου, προτιμώ να θάβω το πλακέ κουτί όσο πιο βαθιά μπορώ κάτω από το ντουλάπι του μπάνιου και να ανεβαίνω πάνω μόνο όταν νιώθω την υπερδύναμη του θετικού self-image να ξεπροβάλλει από το λαγούμι της. (Ποιον πρέπει να παρακαλέσω για να βγει το παιδί αγόρι;)

Από την άλλη, είναι μαγικό πώς η εγκυμοσύνη (ναι, ακόμα και οι επτά μέρες γνωστής εγκυμοσύνης) σε χαλαρώνει σε σχέση με το σώμα σου. Η κοιλιά μου είναι ήδη φουσκωμένη (πιθανότατα από το φαγητό και όχι από το σπυρί ρυζιού, παύλα μωρό, που βρίσκεται εκεί μέσα), αλλά έχουν μειωθεί δραματικά οι προσπάθειές μου να τη ρουφήξω ή να την κρύψω όταν είμαι με ανθρώπους που ξέρουν την κατάσταση. Εννοείται ότι φρίκαρα όταν είδα τον εαυτό μου στον καθρέφτη του *H&M* (ίσως οι πιο απάνθρωποι καθρέφτες δοκιμαστηρίων σε όλη την Αθήνα), αλλά η φρίκη τού «πιάνω ασυναίσθητα τα πόδια μου εκεί που περπατάω για να δω μήπως μεγάλωσαν κατά ένα χιλιοστό από την ώρα που έφυγα από το σπίτι» δείχνει να εξατμίζεται σαν σταγονίτσες νερού κάτω από το στεγνωτήριο χεριών.

Το πιο μαγικό, δε, είναι ότι δείχνει να εξατμίζεται μαζί

και το σχεδόν εγγενές και σχεδόν συνεχές craving που είχα πάντα για το φαγητό. Εκεί που θα περίμενα να πέσω με τα μούτρα, χωρίς ενοχές, ή να μαρτυρήσω προσπαθώντας να συγκρατήσω τις λιγούρες μου, είναι λες και, ξαφνικά, έχω αποκτήσει απέναντι στο φαγητό την ψυχραιμία των ανθρώπων που τρώνε όταν πεινάνε και τον υπόλοιπο καιρό διοχετεύουν τη φαιά ουσία τους σε πιο εποικοδομητικές δραστηριότητες. Έχω μέρες να νιώσω το βασανιστικό «αν δε βάλω κάτι στο στόμα μου ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ να διαβάσω αυτή τη σελίδα» ή την αίσθηση του κενού στο στομάχι αμέσως μετά το φαγητό. Δεν ξέρω αν φταίνε οι ορμόνες, το ότι το μυαλό μου έχει γεμίσει ξαφνικά με ένα σωρό άλλες ανησυχίες και άγχη, το ότι σιγά σιγά αποκτώ το quality της ταπετσαρίας πίσω από το μωρό που χαρακτηρίζει τις μαμάδες, ή αν, όπως είπε χθες η δικιά μου μαμά, η κοιλιά μου γέμισε από κάτι άλλο πια.

Αυτό που ξέρω είναι πως μ' αρέσει η καινούρια αίσθηση. Χθες και σήμερα ζυγίστηκα σε δύο ζυγαριές, οι οποίες συμφώνησαν πως όσο κι αν με πιέζουν τα τζιν (η μαμά μου θυμήθηκε ότι φόραγε τα τζιν της μέχρι τον έκτο μήνα, φέρτε πίσω τα ψηλόμεσα του '80), είμαι ακόμη στα προ εγκυμοσύνης κιλά μου. Θα ήμουν πολύ χαρούμενη αν δεν ξεπερνούσα τα δέκα επιπλέον, αλλά ακόμη πιο χαρούμενη αν δεν αγχωνόμουν γι' αυτό...

3 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2010

Ο μικρός Βούδας

Κατά μία έννοια, η εγκυμοσύνη είναι ο παράδεισος. Μπορείς να τρως ό,τι θες χωρίς να ενοχλείται κανείς, έχεις πάντα παρέα (που δε μιλάει βέβαια, αλλά είναι πάντα εκεί, πού αλλού να πάει;) κι ένα στρατό στα πόδια σου, ακόμα και Κυριακή βράδυ, δύο μέρες μετά την Πρωτοχρονιά, που υπό κανονικές συνθήκες όλοι θα ήταν ναρκωμένοι από τη γαλοπούλα και δε θα σήκωναν ποτέ το κινητό, κι ας είχες και σκλήρυνση κατά πλάκας, όχι μια ίωση της πλάκας.

Λίγο μετά αφού ξεκαθάρισα ότι τα δέκατα δεν πρόκειται να σκοτώσουν το έμβρυο, αποφάσισα ότι το μότο της εβδομάδας είναι «ευγνωμοσύνη». Κάτω από τα τρία φλις που έχω φορέσει για τις κρυάδες, μωράκι, ακούς;

4 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2010

Hell's kitchen

Η εγκυμοσύνη θα ήταν ο παράδεισος αν έλειπε η ναυτία, σε απευθείας εισαγωγή από την πόλη Ζαλ, με το παραπλανητικό πρόθεμα «πρωινή». Είναι τόσο πρωινή όσο και το all-day breakfast των αγγλικών τουριστικών καφέ, όπου μπορείς να φας αυγά με μπέικον και φασόλια στις 6 το απόγευμα (παραδόξως, τα αυγά με μπέικον και φασόλια δε με ανακατεύ-

ουν, τουλάχιστον όχι τόσο όσο η σκέψη του χοιρινού με σέλινο – καταραμένη η συνταγή που βρέθηκε μπροστά μου στο τραπέζι της κουζίνας).

Το μόνο που με σώζει (για λίγο) είναι το κολύμπι, διαπίστωσα το πρωί, αλλά πόσο να κολυμπήσεις όταν τρία σκαλιά αρκούν για να σε βγάλουν νοκάουτ για την επόμενη μισή ώρα; Μετά, το τέρας της πόλης Ζαλ επιστρέφει. Το απόγευμα ανακουφίστηκα βγάζοντας τα ρούχα τού έξω κόσμου, φορώντας τις πιτζάμες και τρώγοντας ένα κομμάτι πικρή σοκολάτα. (Βλακεία, τώρα δεν ξέρω αν αυτό που βοήθησε ήταν οι πιτζάμες ή η σοκολάτα.)

6 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2010

Keep working

Είναι ένα θέμα να ξυπνάς το πρωί με την αίσθηση ότι έχεις κοιμηθεί –το πολύ– μία ώρα, έχοντας μάλιστα φάει ληγμένο παγωτό για καληνύχτα. Και είναι ένα εντελώς διαφορετικό θέμα να πρέπει, έτσι όπως είσαι, να πας στη δουλειά.

Η άδεια των Χριστουγέννων τελείωσε, τα κεφάλια μέσα. Αύριο φτιάχνω τη σάκα μου, στριμώνω μέσα το τέρας της πόλης Ζαλ, το στομάχι μου που έχει εγκατασταθεί πλέον μόνιμα στον οισοφάγο, την πηχτή ομίχλη που μου βαραίνει το κεφάλι για τέσσερις-πέντε ώρες κάθε πρωί και την απόλυτη ανικανότητά μου να συγκεντρωθώ σε οτιδήποτε απαιτεί πάνω από πέντε λεπτά προσοχής, και πάω να ξαναπιάσω

το τεύχος από κει που το άφησα πριν δεκαπέντε μέρες – σε μιαν άλλη ζωή, ένας άλλος άνθρωπος (τώρα δύο).

Τρέμω τη στιγμή που θα θέλω απεγνωσμένα να τυλιχτώ στο φλις κουβεράκι και θα πρέπει, αντί γι' αυτό, να απαντήσω σε κάποια αναγνώστρια που ρωτάει για το πώς να κάνει τον τύπο που την παράτησε να τη θέλει ξανά. Δεν ξέρω. Ξανασκέψου το. Είσαι σίγουρη; Θα κάνετε σεξ; Χωρίς προφυλακτικό; Είσαι έτοιμη για τις ναυτίες; (Ίσως δεν πρέπει πια να κάνω αυτή τη δουλειά.)

7 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2010

Το παιδί της παραλλαγής

Την πρώτη μέρα στο γραφείο με φανταζόμουν να αφήνω σε κάθε γραφείο από ένα βαζάκι Γκέρμπερ για να αποφύγω το αμήχανο «Εχμ, είμαι έγκυος». Αλλά αυτό αφού έχω μιλήσει στη διευθύντριά μου. Πράγμα το οποίο δεν κατάφερα να κάνω ακόμα, με αποτέλεσμα η σημερινή μέρα να είναι στο Τοπ 3 των πιο αγχωτικών από τη στιγμή που έμαθα για την εγκυμοσύνη – χώρια η κούραση, που μετά από εννέα ώρες ύπνου μ' έκανε να νιώθω σαν να σκαρφάλωνα όλη νύχτα το όρος Σινά.

Τι να φορέσω; Στενό, θα φανεί το φούσκωμα (ελαφρύ, αλλά υπάρχει), κι όλο και κάποιος θα ρωτήσει «Μήπως είσαι έγκυος;». Φαρδύ, κι όλο και κάποιος θα ρωτήσει (πώς έτσι;) «Μήπως είσαι έγκυος;». Τελικά κατέληξα σε κάτι στενό-αλ-

λά-όχι-εφαρμοστό και μαύρο, το οποίο προκάλεσε υποψίες λόγω χρώματος («Πέθανε κανείς;»), αλλά έλεος, κάτι πρέπει να κάνω κι εγώ που να συνάδει με τη σωματική ανασφάλεια που μόλις ξεκινάει.

Το δεύτερο σχόλιο ήταν το «Μα πώς αδυνάτισες!», κάτι που επίσης δεν μπορούσα να απαντήσω («Το στομάχι μου κάνει όλη μέρα κωλοτούμπες, οπότε δεν έφαγα σχεδόν τίποτα τα Χριστούγεννα»; Δε νομίζω). Το τρίτο, φυσικά, ήταν το αναμενόμενο: «Κοιλίτσα βλέπω, μήπως είσαι έγκυος;» Αφού σιχτίρισα την έλλειψη διακριτικότητας των ανθρώπων που σου χτυπάνε την κατακράτηση της περιόδου ή τα πέντ'έξι παραπάνω μελομακάρονα χωρίς καν να σου δώσουν δυο-τρεις μέρες περιθώριο να αδιαθετήσεις ή να πήξεις στο μαρούλι, απάντησα, σαν άλλη Μαρίνα Κουντουράτου, ένα ψύχραιμο «Όχι, ρε» και κλείστηκα τρέχοντας στην τουαλέτα.

Από εκείνη τη στιγμή κυκλοφορούσα φυσικά με ένα ντοσιέ μπροστά στην κοιλιά και αναρωτιόμουν πώς αντέχουν μερικές γυναίκες να κρατάνε την εγκυμοσύνη κρυφή μέχρι να κλείσουν τον τρίτο μήνα. Παράλληλα είχα μια (επίσης) κρυφή και εντελώς παράλογη ανησυχία ότι ξαφνικά κάποια άλλη θα πεταχτεί από μια γωνιά του γραφείου και θα πει «Εχμ, είμαι έγκυος!» και ξαφνικά όλο το άγχος και η μυστικοπάθεια θα γίνουν ένα «Γαμώτο, μου πήρε τη θέση».