

Περιεχόμενα

Με το βλέμμα του γιατρού	21
Για ποιον λόγο συλλάβαμε την ιδέα συγγραφής αυτού του βιβλίου	23
<i>ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΜΗΝΑ</i>	

ΜΕΡΟΣ 1ο: Ο ΠΡΩΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 27

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Πάρτε θέση! Έτοιμοι! 29

ΠΩΣ ΘΑ ΤΑΪΖΕΤΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ; Θηλασμός ή μπιμπερό;	29
<i>ΤΑ ΔΕΛΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ • ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΜΕ ΜΠΙΜΠΕΡΟ – Τα πλεονεκτήματα • Η ΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΤΑ ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ • ΟΙ ΜΥΘΟΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ • ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ Ή ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΘΗΛΑΣΕΤΕ • ΥΙΟΘΕΣΙΑ ΚΑΙ ΘΗΛΑΣΜΟΣ</i>	

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ. 40

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ • ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΣΑΣ • ΝΑ ΕΠΙΣΤΡΕΨΩ Ή ΝΑ ΜΗΝ ΕΠΙΣΤΡΕΨΩ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ; • Ο ΜΠΑΜΠΑΣ ΠΑΙΡΝΕΙ ΑΔΕΙΑ • ΓΙΑΓΙΑΔΕΣ ΚΑΙ ΠΑΠΠΟΥΔΕΣ • ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΑΠΠΟΥΔΕΣ ΚΑΙ ΓΙΑΓΙΑΔΕΣ • Η ΒΡΕΦΟΚΟΜΟΣ (ΝΤΑΝΤΑ) • ΑΛΛΕΣ ΠΗΓΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ • Η ΠΕΡΙΤΟΜΗ • ΠΟΙΕΣ ΠΑΝΕΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ; • ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΟΨΩ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ; • ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΤΟ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ ΣΑΣ • ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ:

Επιλέγοντας τον σωστό γιατρό.	60
<i>ΠΟΙΟΝ ΘΑ ΔΙΑΛΕΞΕΤΕ; ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ Ή ΤΟΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΙΑΤΡΟ; • ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ «ΤΕΛΕΙΟ» ΙΑΤΡΕΙΟ; • ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΤΟΝ «ΤΕΛΕΙΟ» ΓΙΑΤΡΟ • ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΣΙΓΟΥΡΕΣ ΟΤΙ Ο «ΤΕΛΕΙΟΣ» ΓΙΑΤΡΟΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΣ ΓΙΑ ΣΑΣ • Η ΠΡΩΤΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΠΡΙΝ ΤΗ ΓΕΝΝΑ • Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟΝ «ΤΕΛΕΙΟ» ΓΙΑΤΡΟ</i>	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Τι θα Ψωνίσετε για το Μωρό σας 73

Η ΠΡΩΤΗ ΤΟΥ ΓΚΑΡΝΤΑΡΟΜΠΑ • ΤΑ ΔΙΝΑ ΡΟΥΧΑ – ΤΑ ΔΕΣΠΟΡΟΥΧΑ • ΤΑ ΚΑΛΥΝΤΙΚΑ • ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • ΟΙ ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ ΣΙΤΙΣΗΣ • ΤΑ ΕΠΙΠΛΑ • Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΟΔΟΥΣ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ • ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΝΑ ΕΧΕΤΕ • ΤΙ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ Ή ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ ΑΡΓΟΤΕΡΑ • ΤΙ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ ΣΤΟ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Το Νεογέννητο Μωρό Σας 87

ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ	87
---	----

ΟΙ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΕΣ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΕΣ ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	87
--	----

ΤΟ ΠΟΡΤΡΑΙΤΟ ΕΝΟΣ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ • ΕΞΕΤΑΣΗ APGAR • ΤΑ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ • ΔΕΙΚΤΗΣ APGAR

• *Η ΚΑΙΜΑΚΑ BRAZELTON – ΚΑΙΜΑΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΩΝ ΝΕΟΓΝΩΝ*

Η ΣΙΤΙΣΗ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ: Πώς να ξεκινήσετε 93

ΑΡΧΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ • *ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ* • ΑΡΧΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΜΕ ΜΗΜΗΠΕΡΟ • ΕΠΗΛΕΓΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΣΩΣΤΟ ΤΥΠΟ ΒΡΕΦΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ • ΤΟ ΑΣΦΑΛΕΣ ΤΑΪΣΜΑ ΜΕ ΜΗΜΗΠΕΡΟ • ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΜΕ ΜΗΜΗΠΕΡΟ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΑΓΑΠΗ • *ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΣΗΣ* • ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΝΕΤΟ ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΜΕ ΜΗΜΗΠΕΡΟ • *ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ*

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 107

Ο ΥΪΝΟΣ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ • Η ΑΪΨΙΝΙΑ ΜΕΤΑ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ • ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΟΤΑΝ ΓΕΝΝΙΕΤΑΙ • Ο ΔΕΣΜΟΣ ΜΗΤΕΡΑΣ-ΜΩΡΟΥ • Η ΝΟΣΗΛΕΙΑ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΔΩΜΑΤΙΟ • ΤΟ ΜΩΡΟ ΔΕΝ ΠΙΝΕΙ ΑΡΚΕΤΟ ΓΑΛΑ • Η ΥΠΗΝΘΙΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • ΤΑ ΠΑΥΣΗΘΟΝΑ • Η ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ • ΟΙ ΑΝΑΓΩΓΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΜΕΤΟΙ • Ο ΤΡΟΜΟΣ • ΤΟ ΣΑΓΟΝΙ ΤΟΥ ΤΡΕΜΕΙ • ΤΑ ΕΚ ΓΕΝΕΤΗΣ ΣΗΜΑΔΙΑ • ΔΕΡΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ • ΚΥΣΤΕΣ ΚΑΙ ΣΠΥΡΑΚΙΑ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ • ΤΑ ΠΡΩΡΑ ΔΟΝΤΙΑ • ΜΥΚΗΤΙΑΣΗ • ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ • Ο ΙΚΤΕΡΟΣ • ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ Η ΠΗΠΛΑ • ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΩΝ ΚΟΙΠΡΑΝΩΝ • Η ΕΚΚΡΙΣΗ ΥΓΡΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ:

Το άλφα και το ωμέγα της φροντίδας του μωρού 126

ΤΟ ΜΠΑΝΙΟ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΝΑ ΡΕΥΤΕΙ • ΤΟ ΑΛΛΑΓΜΑ ΤΗΣ ΠΑΝΑΣ • *ΤΟ ΑΣΦΑΛΕΣ ΚΑΘΙΣΜΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ* • ΤΟ ΝΤΥΣΙΜΟ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΑΦΤΙΩΝ ΤΟΥ • ΠΩΣ ΣΗΚΩΝΟΥΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ, ΠΩΣ ΤΟ ΜΕΤΑΦΕΡΟΥΜΕ • ΤΟ ΚΟΨΙΜΟ ΤΩΝ ΝΥΧΙΩΝ • Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΜΥΤΗΣ • ΟΙ ΕΞΟΛΟΙ ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ • Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΠΕΟΥΣ • ΤΟ ΛΟΥΣΙΜΟ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • ΤΟ ΦΑΣΚΙΩΜΑ • Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΥΠΟΛΕΙΜΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΟΜΦΑΛΙΟΥ ΛΩΡΟΥ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Ο Πρώτος Μήνας 148

ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ 148

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΜΗΝΑ 149

ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΜΗΝΑ 151

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΜΗΤΕΡΕΣ ΕΚΘΛΙΒΟΥΝ ΤΟ ΓΑΛΑ ΤΟΥΣ • ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΞΑΓΩΓΗΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ • ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΛΛΕΓΕΤΕ ΤΟ ΓΑΛΑ • Η ΣΥΛΛΟΓΗ ΚΑΙ Η ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 156

ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΟΥ ΘΑ ΣΠΑΣΕΙ • Η ΑΚΜΗ ΣΤΑ ΒΡΕΦΗ • ΑΚΟΝ • ΟΡΑΣΗ • ΟΙ ΑΝΑΓΩΓΕΣ • ΤΟ ΦΑΣΚΙΩΜΑ • ΕΧΩ ΑΡΚΕΤΟ ΓΑΛΑ; • ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΘΗΛΑΖΕΙ, ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΤΑΙ • *ΔΙΠΛΟΣ ΜΠΕΛΛΑΣ – ΔΙΠΛΗ ΧΑΡΑ* • ΟΙ ΠΗΓΕΣ • ΟΙ ΦΟΥΣΚΑΛΕΣ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ • Η ΕΠΟΥΛΩΣΗ ΤΟΥ ΟΜΦΑΛΙΟΥ ΛΩΡΟΥ • ΟΜΦΑΛΟΚΗΛΗ • ΤΟ ΦΤΕΡΝΙΣΜΑ • ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΟΥ ΑΛΛΗΘΩΡΙΖΟΥΝ • ΔΑΚΡΥΣΜΕΝΑ ΜΑΤΙΑ • ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΧΑΜΟΓΕΛΑ • ΠΩΣ ΝΑ ΕΧΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ • ΒΓΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΩΡΟ ΒΟΛΤΑ • Η ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟΥΣ ΤΡΙΤΟΥΣ • ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ • ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ • Ο ΛΟΞΙΓΚΑΣ • ΟΙ ΚΕΝΩΣΕΙΣ • Η ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ • ΕΚΡΗΚΤΙΚΕΣ ΚΕΝΩΣΕΙΣ • ΤΑ ΔΕΡΙΑ • Η ΑΛΛΕΡΓΙΑ ΣΤΟ ΓΑΛΑ • Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΟΥ ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • Ο ΑΝΗΣΥΧΟΣ ΥΪΝΟΣ • ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΥΪΝΟΥ • ΟΙ ΘΟΥΡΥΒΟΙ ΟΤΑΝ ΤΟ ΜΩΡΟ ΚΟΙΜΑΤΑΙ • Η ΠΗΠΛΑ • Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΨΙΝΟΗΣ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • *ΠΩΣ ΝΑ ΚΟΙΜΑΤΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ* • ΣΥΓΧΥΣΗ ΜΕΡΑΣ-ΝΥΧΤΑΣ • ΟΙ ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΥΪΝΟΥ • ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΩΡΟ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΕΙ • ΤΟ ΚΛΑΜΑ • ΟΙ ΚΟΛΙΚΟΙ • *Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΛΙΚΟ* • ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΑ ΑΔΕΛΦΙΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΠΟΥ ΠΑΣΧΕΙ ΑΠΟ ΚΟΛΙΚΟ, ΝΑ ΖΟΥΝ ΜΑΖΙ ΤΟΥ • *ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΡΙΣΕΤΕ ΤΟ ΚΛΑΜΑ* • ΕΠΙΒΙΩΝΟΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΛΙΚΟ • *ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΗΓΟΡΗΣΕΤΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΟΤΑΝ ΚΛΑΙΕΙ* • *ΠΟΤΕ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΛΕΓΞΕΙ Ο ΓΙΑΤΡΟΣ ΤΗΝ ΑΙΤΙΑ* • ΜΗΠΩΣ ΠΑΡΑΧΑΪΔΕΥΟΥΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ; • Η ΑΙΜΟΨΤΥΣΗ • ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ ΓΝΩΜΗ ΓΙΑ ΤΟΝ

ΘΗΛΑΣΜΟ • ΤΟ ΦΛΑΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ • Η ΔΥΝΑΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ
 • ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ • Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΤΟΜΗΣ • ΤΟ
 ΔΙΟΓΚΩΜΕΝΟ ΟΣΣΕΟ • *ΦΡΟΝΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ* • Ο
 ΥΠΟΣΠΑΔΙΑΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ:

Τα Μωρά Αναπτύσσονται Διαφορετικά 214

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Ο Δεύτερος Μήνας 218

ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ 218

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΜΗΝΑ 219

ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΜΗΝΑ:

Συμπληρωματικά γεύματα 220

ΓΙΑΤΙ ΘΑ ΔΩΣΕΤΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ; • ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΝΕΤΕ ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ
 • *ΦΥΛΑΣΤΕ ΓΑΛΑ ΓΙΑ ΩΡΑ ΑΝΑΓΚΗΣ* • ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΟΤΑΝ ΤΟ
 ΜΩΡΟ ΔΕΝ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΤΑΙ

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 224

Η ΝΙΝΙΑΔΑ • ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ • ΤΟ ΓΟΥΡΓΟΥΡΙΣΜΑ • ΤΑ ΣΤΡΑΒΑ ΠΟΔΙΑ • Η
 ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΤΑ ΆΛΛΑ ΜΩΡΑ • Η ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΡΣΙΠΠΩΝ • ΤΑ ΕΜΒΟΛΙΑ • *ΤΙ
 ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΙΠΛΟΥΝ* • ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
 ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ • ΤΟ ΕΜΒΟΛΙΟ ΚΑΤΑ ΤΗΣ
 ΓΡΙΠΗΣ • Η ΚΡΥΨΟΡΧΙΑ • Η ΚΗΛΗ • ΘΗΛΕΣ ΣΤΡΑΜΜΕΝΕΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΕΣΑ • Η
 ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ • ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΟΥ ΔΕΙΧΝΕΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΤΟΝ ΕΝΑΝ
 ΜΑΣΤΟ • ΤΟ ΔΥΣΚΟΛΟ ΜΩΡΟ • *ΕΧΕΤΕ ΕΝΑ ΔΥΣΚΟΛΟ ΜΩΡΟ;* • *ΠΩΣ ΜΙΛΑΤΕ ΣΤΟ
 ΜΩΡΟ ΣΑΣ;* • Η ΔΕΥΤΕΡΗ ΓΛΩΣΣΑ • Η ΜΩΡΟΥΔΙΣΤΙΚΗ ΟΜΙΛΙΑ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ:

Πώς να προκαλείτε ερεθίσματα στο μωρό σας τους πρώτους μήνες. 249

ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ • ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ
 ΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Ο Τρίτος Μήνας 258

ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ 258

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΜΗΝΑ 259

ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΜΗΝΑ:

Όταν Θηλάζετε και Εργάζεστε εκτός Σπιτιού 259

ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝΔΥΑΣΕΤΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΘΗΛΑΣΜΟ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 264

ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΘΙΕΡΩΣΕΤΕ ΕΝΑ ΤΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ • ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΝΑ
 ΚΟΙΜΗΘΕΙ • ΟΤΑΝ ΞΥΠΝΑΕΙ ΤΗ ΝΥΧΤΑ • ΟΤΑΝ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΝΑ
 ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΠΙΠΙΛΑ • ΟΙ ΣΠΑΣΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ • ΤΟ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ ΓΑΛΑ • ΤΟ
 ΕΡΥΘΗΜΑ (ΣΥΓΚΑΜΑ) • Η ΠΛΗΓΗ ΣΤΟ ΠΕΘΟΣ • ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΙΦΝΙΔΙΟΥ
 ΒΡΕΦΙΚΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ • *ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ SIDS* • *Η ΑΝΑΦΟΡΑ ΤΩΝ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ
 ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ* • Η ΠΡΟΩΡΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ
 ΘΗΛΑΣΜΟΥ • ΜΕΝΟΝΤΑΣ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΔΩΜΑΤΙΟ ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ • ΟΤΑΝ ΚΟΙΜΑΣΤΕ
 ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΚΡΕΒΑΤΙ ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ • ΤΟ ΠΕΤΑΓΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ •
 ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ ΚΕΝΩΣΕΙΣ • ΑΦΗΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΕΙΜΠΙ-ΣΙΤΕΡ • ΟΙ
 ΔΕΣΜΕΥΣΕΙΣ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ • *Η ΛΙΣΤΑ ΟΛΗΓΙΩΝ ΣΤΗΝ ΜΠΕΙΜΠΙ-ΣΙΤΕΡ*

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ: Ποια είναι τα κατάλληλα πρόσωπα

για να αναλάβουν τη φροντίδα του μωρού 288

Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΗΤΙ • ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΙ ΣΤΑΘΜΟΙ • *ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΩΣ ΒΑΡΟΜΕΤΡΟ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΠΟΥ ΤΟΥ ΠΑΡΕΧΕΤΑΙ* • ΟΤΑΝ ΤΟ ΜΩΡΟ ΕΙΝΑΙ ΑΡΡΩΣΤΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Ο Τέτατος Μήνας 300

ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ 300

**ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ
ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΜΗΝΑ 302**

**ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΜΗΝΑ:
Οι στερεές τροφές 303**

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 304

ΣΤΡΙΦΟΓΥΡΙΖΕΙ ΟΤΑΝ ΤΟ ΑΛΛΑΖΕΤΕ • ΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΕ ΕΝΑ ΜΑΞΙΛΑΡΙ
• ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΩΡΟ ΝΑ ΣΤΑΘΕΙ ΟΡΘΙΟ • ΤΟ ΠΗΠΛΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΝΤΙΧΕΙΡΑ • ΤΟ
ΣΤΡΟΥΜΠΟΥΛΟ ΜΩΡΟ • ΤΟ ΛΕΠΤΟ ΜΩΡΟ • *ΠΩΣ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ*; • ΤΟ
ΦΥΣΗΜΑ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ • ΤΑ ΜΑΥΡΑ ΚΟΙΡΑΝΑ • ΤΟ ΜΑΣΑΖ ΣΤΟ ΜΩΡΟ • Η
ΑΣΚΗΣΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ: Τα παιχνίδια του μωρού 316

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Ο Πέμπτος Μήνας 319

ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ 319

**ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ
ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΜΗΝΑ 320**

**ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΜΗΝΑ:
Η εισαγωγή των στερεών τροφών 321**

Η ΠΡΩΤΗ ΝΥΧΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΟΜΕΝΕΣ • ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ «ΠΡΕΜΙΕΡΑ»
• *ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΤΡΟΦΕΣ* • ΔΙΕΥΡΥΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΦΑΣΜΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ •
ΟΧΙ ΜΕΛΙ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΕΝΙΟ ΜΙΚΡΟ ΣΑΣ • ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΑ ΜΩΡΑ
ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΟΥΝ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΣΤΕΡΕΕΣ ΤΡΟΦΕΣ • Ο ΔΩΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΒΡΕΦΗ • *ΒΑΖΑΚΙΑ ΔΙΠΛΗΣ ΧΡΗΣΕΩΣ*

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 330

Η ΟΔΟΝΤΟΦΥΪΑ • *ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΟΔΟΝΤΟΦΥΪΑΣ* • ΧΡΟΝΙΟΣ ΒΗΧΑΣ • ΤΟ
ΤΡΑΒΗΓΜΑ ΤΟΥ ΑΦΤΙΟΥ • Ο ΥΪΙΝΟΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ • ΤΟ ΕΚΖΕΜΑ •
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΜΑΡΣΗΠΠΟ ΠΛΑΤΗΣ • ΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΔΙΓΝΩΣΤΟΥΣ • ΑΡΧΙΖΟΝΤΑΣ ΝΑ ΔΙΝΕΤΕ ΤΟ ΚΥΠΕΛΛΟ • *ΤΟ ΑΣΦΑΛΕΣ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ
ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ* • ΟΙ ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ • ΟΙ ΣΤΡΑΤΕΣ • ΤΟ ΚΡΕΜΑΣΤΟ ΚΑΘΙΣΜΑ
• ΤΑ ΚΑΡΕΚΛΑΚΙΑ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ:

Οι κίνδυνοι του περιβάλλοντος και το μωρό σας 347

ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΚΑΡΕΚΛΑΚΙΑ • ΤΑ ΕΝΤΟΜΟΚΤΟΝΑ ΤΟΥ ΣΠΗΤΙΟΥ • Ο
ΜΟΛΥΒΔΟΣ • Ο ΜΟΛΥΣΜΕΝΟΣ ΑΕΡΑΣ ΣΤΟ ΣΠΗΤΙ • *Η ΤΕΧΝΗΤΗ ΑΜΜΟΣ ΕΙΝΑΙ
ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ* • ΟΙ ΡΥΠΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΣΤΟ ΦΑΓΗΤΟ • *ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ
ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΝΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΜΩΡΑ* • *ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΤΟΥΣ
ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ* • *ΟΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ –
ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ* • Ο ΡΟΛΟΣ ΣΑΣ ΩΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Ο Έκτος Μήνας 360

ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ 360

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΜΗΝΑ.	361
ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΜΗΝΑ: Οι τροφές που διατίθενται στο εμπόριο ή οι τροφές που ετοιμάζετε στο σπίτι	362
ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΔΙΑΤΙΘΕΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΜΠΟΡΙΟ • ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΤΟΙΜΑΖΕΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	
ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ	365
ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΙΣ ΚΕΝΩΣΕΙΣ • Η ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΤΟΥ ΜΠΙΜΠΕΡΟ • ΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • ΤΟ ΜΠΑΝΙΟ ΣΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΜΠΑΝΙΕΡΑ • Η ΦΟΒΙΑ ΤΟΥ ΜΠΑΝΙΟΥ • ΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ • Η ΠΡΩΤΗ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΙΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • ΝΑ ΤΟΥ ΔΩΣΩ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ ΓΑΛΑ; • ΟΤΑΝ ΤΟ ΓΑΛΑ ΣΤΟ ΜΠΙΜΠΕΡΟ ΧΑΛΑΕΙ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • Η ΑΝΑΙΜΙΑ • Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΧΟΡΤΟΦΑΓΩΝ • ΤΟ ΑΛΑΤΙ ΣΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ • ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΠΟΥ ΔΙΝΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΒΡΕΦΗ • Η ΣΥΝΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ • ΤΟ ΞΥΠΝΗΜΑ ΝΩΡΙΣ ΤΟ ΠΡΩΙ • ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΟΙΜΑΤΑΙ ΤΗ ΝΥΧΤΑ • <i>ΕΝΑΣ ΑΛΛΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΟΙΜΑΤΑΙ ΟΛΗ ΤΗ ΝΥΧΤΑ ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ</i> • ΑΦΗΣΤΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΝΑ ΚΛΑΨΕΙ	
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ:	
<i>Δίνοντας ερεθίσματα στο μωρό σας</i>	386
<i>ΠΩΣ ΜΙΛΑΤΕ ΣΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΤΩΡΑ;</i>	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Ο Έβδομος Μήνας.	391
ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ.	391
ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΜΗΝΑ.	392
ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΜΗΝΑ:	
Ο προβιασμός από τις πολτοποιημένες τροφές	392
ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ	393
ΤΟ ΔΑΓΚΩΜΑ ΤΩΝ ΘΗΛΩΝ • ΠΑΡΑΧΑΪΔΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΩΡΟ • ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ ΝΑ ΞΥΠΝΑΕΙ ΤΗ ΝΥΧΤΑ • ΟΤΑΝ Η ΓΙΑΓΙΑ ΚΑΙ Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΠΑΡΑΧΑΪΔΕΥΟΥΝ ΤΟ ΜΩΡΟ • ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΟΥ ΧΑΡΙΣΜΑΤΙΚΟ; • ΤΟ ΤΣΙΜΠΟΛΟΓΗΜΑ • ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΚΑΙ ΠΟΛΛΑ ΓΕΥΜΑΤΑ • ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΚΑΘΕΤΑΙ ΑΚΟΜΗ • ΟΙ ΛΕΚΕΛΕΣ ΣΤΑ ΔΟΝΤΙΑ • ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΤΑΙ ΑΣΧΗΜΑ, ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΑΣ	
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ: Ανατρέφοντας το μωρό-διάνοια	405
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: Ο Όγδοος Μήνας	408
ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ.	408
ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΜΗΝΑ	409
ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΜΗΝΑ:	
Επιτέλους: Οι τροφές που τρώγονται με τα χέρια.	409
ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ	412
ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΔΕΞΕΙΣ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • ΤΟ ΜΩΡΟ ΔΕΝ ΜΠΟΥΣΟΥΛΑΕΙ ΑΚΟΜΗ • ΤΟ ΜΠΟΥΣΟΥΛΙΣΜΑ ΣΤΟ ΕΝΑ ΓΟΝΑΤΟ • ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΝΩ-ΚΑΤΩ • ΟΤΑΝ ΠΑΙΡΝΕΙ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΤΩΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΤΡΩΕΙ • ΟΤΑΝ ΤΡΩΕΙ ΤΙΣ ΒΡΩΜΙΕΣ – ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΧΕΙΡΟΤΕΡΑ • ΟΙ ΣΤΥΣΕΙΣ • ΟΤΑΝ ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΟΥΝ ΤΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΤΟΥΣ ΟΡΓΑΝΑ • ΤΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ • Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΚΟΥ • ΔΙΑΒΑΖΟΝΤΑΣ ΣΤΟ ΜΩΡΟ • ΑΡΙΣΤΕΡΟΧΕΙΡΑΣ Ή ΔΕΞΙΟΧΕΙΡΑΣ • ΑΣΦΑΛΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ ΣΑΣ	

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ:

Κάνοντας το σπύτι σας ασφαλές για το μωρό 426
*ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΤΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΑΠΟ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ • Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΑΣΦΑ-
 ΛΕΙΑΣ • ΒΑΛΤΕ ΑΠΑΓΟΡΕΥΤΙΚΟ ΣΤΑ ΦΥΤΑ*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: Ο Ένατος Μήνας 443

ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ 443

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΜΗΝΑ 444

ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΜΗΝΑ:

Πώς να κάνετε το μωρό σας να αποκτήσει καλές συνήθειες από τώρα 445

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 449

ΤΑΪΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ • ΟΤΑΝ ΑΡΧΙΣΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΠΑΤΕΙ ΠΟΛΥ
 ΝΩΡΙΣ • ΟΤΑΝ ΒΑΖΕΙ ΔΥΝΑΜΗ ΓΙΑ ΝΑ ΣΗΚΩΘΕΙ • Ο ΦΟΒΟΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟΥΣ
 ΞΕΝΟΥΣ • ΤΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΠΟΥ ΤΟ ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙ ΑΣΦΑΛΕΣ • Η
 ΠΛΑΤΥΠΟΔΙΑ • ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΔΟΝΤΙΑ • ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΒΓΑΛΕΙ ΑΚΟΜΗ
 ΜΑΛΛΙΑ • ΟΤΑΝ ΧΑΝΕΙ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΤΟΥ ΝΑ ΘΗΛΑΣΕΙ • Η ΠΑΡΑΞΕΝΙΑ ΣΤΟ
 ΦΑΓΗΤΟ • ΟΤΑΝ ΤΡΩΕΙ ΜΟΝΟ ΤΟΥ • ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΙΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΥΙΝΟΥ •
 ΑΡΓΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ • ΤΑ ΠΑΡΑΞΕΝΑ ΚΟΙΠΡΑΝΑ • ΤΟ ΜΩΡΟ ΚΑΙ Η ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ: Παιχνίδια που παίζουν τα μωρά 465

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: Ο Δέκατος Μήνας 468

ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ 468

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΜΗΝΑ 470

ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΜΗΝΑ: Ο απογαλακτισμός 470

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 473

ΟΤΑΝ ΤΡΩΕΙ ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΝΕΙ ΟΛΑ ΑΝΩ-ΚΑΤΩ • ΟΤΑΝ ΧΤΥΠΙΑΕΙ, ΚΟΥΝΑΕΙ
 ΠΙΣΩ-ΜΠΡΟΣ ΚΑΙ ΠΕΡΑ-ΔΩΘΕ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΤΟΥ • ΟΤΑΝ ΑΝΟΙΓΟΚΛΕΙΝΕΙ ΤΑ ΜΑΤΙΑ
 ΤΟΥ • ΟΤΑΝ ΣΤΡΙΒΕΙ ΚΑΙ ΤΡΑΒΑΕΙ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΤΟΥ • ΤΟ ΤΡΕΙΜΟ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ •
 ΤΟ ΚΡΑΤΗΜΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ • Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ
 ΤΟΥΛΑΕΤΑ • ΤΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΠΑΙΟΥΤΕΙΑ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΑΤΗΜΑ • ΤΟ ΔΑΓΚΩΜΑ
 • Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ • ΦΟΒΟΙ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ: Οι αρχές της πειθαρχίας 487

ΝΑ ΤΟ ΔΕΙΡΩ Ή ΝΑ ΜΗΝ ΤΟ ΔΕΙΡΩ;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: Ο Ενδέκατος Μήνας 496

ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ 496

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΜΗΝΑ 497

ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΜΗΝΑ:

Η διακοπή του θηλασμού 497

ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΙΟ ΑΝΕΤΑ ΤΟΝ ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟ

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 501

ΤΑ ΣΤΡΑΒΑ ΠΟΔΙΑ • Η ΟΜΙΛΙΑ ΤΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΑΡΗ • ΟΤΑΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΙΝΑΙ
 ΓΥΜΝΟΙ • ΤΑ ΠΕΣΙΜΑΤΑ • ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΑΚΟΜΗ ΝΑ ΣΗΚΩΘΕΙ • Η
 ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΕΤΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ
 ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΡΔΙΑ ΤΟΥ ΥΓΙΗΣ • ΤΑ ΛΙΠΗ: ΤΑ ΚΑΛΑ, ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΚΑ •
 ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΥΞΗΣΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ: Βοηθώντας το μωρό να μιλήσει 511

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: Ο Δωδέκατος Μήνας 516

ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ 516

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ

ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΜΗΝΑ 517

ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΜΗΝΑ:

Η καλύτερη δυνατή διατροφή για το μωρό σας 519

ΟΙ ΕΝΝΕΑ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ • *Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ* • Ο ΔΩΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΝΗΠΙΑ • *ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΦΥΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΓΙΑ ΜΩΡΑ ΕΝΟΣ ΕΤΟΥΣ* • *ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΛΗΨΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΑΠΟ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ*

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 528

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΠΑΡΤΙ ΓΕΝΕΘΛΙΩΝ • ΔΕΝ ΠΕΡΠΑΤΑΕΙ ΑΚΟΜΗ • Η ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ ΣΤΟ ΜΠΙΜΠΕΡΟ • ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΩΡΟ ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΕΙ, ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΕΙ • ΟΤΑΝ ΞΥΠΝΑΕΙ ΤΗ ΝΥΧΤΑ • ΟΤΑΝ ΝΤΡΕΠΕΤΑΙ • Η ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ • ΤΟ ΝΑ ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΑ • ΟΤΑΝ ΧΤΥΠΙΕΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΑΛΛΑ ΠΑΙΔΙΑ • ΟΤΑΝ «ΞΕΧΝΑΕΙ» ΜΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ • ΟΤΑΝ ΚΟΒΕΤΑΙ Η ΟΡΕΞΗ ΤΟΥ • ΠΑΙΡΝΕΙ ΑΡΚΕΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ; • Η ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΟΡΕΞΗΣ • ΟΤΑΝ ΑΡΝΕΙΤΑΙ ΝΑ ΦΑΕΙ ΜΟΝΟ ΤΟΥ • ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΡΟΒΛΕΠΤΟ • ΤΟ ΕΝΤΟΝΟ ΑΓΧΟΣ ΤΟΥ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΥ • Η ΓΛΩΣΣΑ ΧΩΡΙΣ ΛΕΞΕΙΣ • ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ • Η ΑΛΛΑΓΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΥΝΙΑ ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ • Η ΘΛΑΕΟΡΑΣΗ • Η ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ • ΟΤΑΝ ΑΠΑΝΤΑΕΙ ΣΥΝΕΧΩΣ «ΟΧΙ»

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ:

Δίνοντας ερεθίσματα στο μωρό σας 551

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: Θέματα με ιδιαίτερο ενδιαφέρον 557

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16: Ένα μωρό για όλες τις εποχές. 559

ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ ΟΛΟ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ 559

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Ή ΟΤΑΝ Ο ΚΑΙΡΟΣ ΕΙΝΑΙ ΖΕΣΤΟΣ 561

ΠΩΣ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΤΕ ΔΡΟΣΕΡΟ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ • Η ΗΛΙΑΣΗ • Ο ΠΟΛΥΣ ΗΛΙΟΣ • *ΤΙ ΝΑ ΚΟΙΤΑΤΕ ΟΤΑΝ ΔΙΑΛΕΓΕΤΕ ΕΝΑ ΑΝΘΛΙΑΚΟ* • ΤΑ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΑ ΕΝΤΟΜΑ • Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ • *ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΤΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΝΙΓΜΟ* • Ο ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ • ΟΤΑΝ ΧΑΛΑΝΕ ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ • ΤΑ ΠΡΗΣΜΕΝΑ ΜΑΓΟΥΛΑ

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ

Ή ΟΤΑΝ Ο ΚΑΙΡΟΣ ΕΙΝΑΙ ΚΡΥΟΣ 569

ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ ΖΕΣΤΟ ΤΟ ΜΩΡΟ • ΤΑ ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑΤΑ • ΤΟ ΕΓΚΑΥΜΑ ΣΤΟ ΧΙΟΝΙ • *Ο ΑΣΤΑΤΟΣ ΚΑΙΡΟΣ* • ΠΩΣ ΝΑ ΚΡΑΤΑΤΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΖΕΣΤΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ • ΤΟ ΞΗΡΟ ΔΕΡΜΑ • Η ΦΩΤΙΑ ΣΤΟ ΤΖΑΚΙ • ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΑ ΓΙΟΡΤΙΝΑ ΣΤΟΛΙΔΙΑ • ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΑΣΦΑΛΗ ΔΩΡΑ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ: Η εποχή των ταξιδιών 575

Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ • ΤΟ ΕΞΥΓΙΝΟ ΠΑΚΕΤΑΡΙΣΜΑ • ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ «ΗΜΙΣΥ ΤΟΥ ΠΑΝΤΟΣ» • *ΤΑ ΜΕΓΑΛΑ ΥΨΟΜΕΤΡΑ* • ΣΤΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ

ΜΟΤΕΛ Ή ΣΕ ΑΛΛΑ ΣΠΙΤΙΑ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ • ΕΠΙΒΙΩΝΟΝΤΑΣ ΣΤΟ
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ • ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΕ ΤΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17: Όταν αρρωσταίνει το μωρό 590

ΠΡΙΝ ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΕΤΕ ΣΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ • *Η ΔΙΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ* • ΠΟΣΟ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΚΟΥΡΑΖΕΤΑΙ ΕΝΑ ΑΡΡΩΣΤΟ ΜΩΡΟ; • ΤΑΪΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΡΡΩΣΤΟ ΜΩΡΟ
• ΟΤΑΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ • *Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ*

ΤΑ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΜΩΡΩΝ. 600

ΟΙ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ • *ΟΙ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΙ ΗΧΟΙ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΟΥΝ* • *Η
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ* • ΤΟ ΚΟΙΝΟ ΚΡΥΩΜΑ Ή ΜΟΛΥΝΣΗ ΤΗΣ
ΑΝΩΤΕΡΑΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΟΔΟΥ • *Ο ΞΑΦΝΙΚΟΣ ΒΗΧΑΣ* • ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ • Η
ΔΙΑΡΡΟΙΑ • ΛΟΙΜΩΞΗ ΜΕΣΟΥ ΩΤΟΣ (ΜΕΣΗ ΩΤΙΤΙΔΑ) • *ΤΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΤΟΥ
ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ*

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ:

Όλα σχετικά με τον πυρετό. 618

Η ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΥΡΕΤΟΥ •
ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΠΥΡΕΤΟ • *ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΠΥΡΕΤΙΚΟΥΣ
ΣΠΑΣΜΟΥΣ* • *ΑΣΠΙΡΙΝΗ Ή ΚΑΠΟΙΟ ΑΛΛΟ ΦΑΡΜΑΚΟ;* • *ΜΑΘΕΤΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18: Τα Ναι και τα Όχι των Πρώτων Βοηθειών 630

(Έχει προστεθεί μια γκριζα μπάρα στο πάνω μέρος αυτών των σελίδων, κάνοντας εύκολη την
εύρεση αυτού του κεφαλαίου σε περίπτωση ανάγκης.)

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ • ΔΑΓΚΩΜΑΤΑ • ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ • ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ
ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ • ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ • ΜΕΛΑΝΙΕΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ • ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ ΚΑΙ
ΖΕΜΑΤΙΣΜΑΤΑ • ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ ΑΠΟ ΧΗΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ • *ΝΑ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΜΕΝΗ* • ΣΠΑΣΜΟΙ • ΚΟΨΙΜΑΤΑ • ΤΑ ΔΑΓΚΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΚΥΛΙΩΝ •
ΠΝΙΓΜΟΣ • ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΑΦΤΙΩΝ • ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ • Ο ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ
ΜΑΤΙΟΥ • ΔΙΠΘΟΥΜΙΑ • ΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ
ΧΕΡΙΩΝ • *ΚΟΥΡΑΡΟΝΤΑΣ ΕΝΑΝ ΜΙΚΡΟ ΑΣΘΕΝΗ* • ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑ • ΟΙ
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ • ΗΛΙΑΣΗ • ΥΠΟΘΕΡΜΙΑ • ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΕΝΤΟΜΩΝ
• ΣΚΙΣΜΕΝΟ Ή ΚΟΜΜΕΝΟ ΧΕΙΛΟΣ • ΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ • Ο
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΥΤΗΣ • ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ • ΤΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΡΥΠΗΜΑΤΑ •
ΤΑ ΓΛΑΡΣΙΜΑΤΑ Ή ΟΙ ΑΜΥΓΑΛΕΣ • ΟΤΑΝ ΑΠΟΚΟΠΕΙ ΕΝΑ ΑΚΡΟ Ή ΕΝΑ ΔΑΧΤΥΛΟ • ΣΟΚ
• ΤΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ • *ΒΑΛΤΕ ΕΤΙΚΕΤΑ ΣΤΟ ΣΙΡΟΠΙ ΠΗΚΑΚΟΥΑΝΑΣ* • ΟΙ
ΑΚΙΔΕΣ Ή ΤΑ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΞΥΛΟΥ • ΗΛΙΑΚΟ ΕΓΚΑΥΜΑ • ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΟΝΤΙΩΝ
• ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΑΧΤΥΛΩΝ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ • ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΝΗΨΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΩΡΑ. 651

Η ΑΝΑΝΗΨΗ: ΤΟ ΦΙΛΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ • ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΝΗΨΗ: ΟΤΑΝ ΤΑ
ΜΩΡΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΤΟΥ ΕΝΟΣ ΕΤΟΥΣ • Η ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΝΗΨΗ
ΓΙΑ ΜΩΡΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΕΝΟΣ ΕΤΟΥΣ • ΟΤΑΝ ΤΟ ΜΩΡΟ ΠΝΙΓΕΤΑΙ • *ΟΤΑΝ
ΕΧΕΙ ΚΑΤΑΠΙΕΙ ΕΝΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΚΑΙ ΔΕΝ ΤΟ ΕΧΕΤΕ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙ*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19: Το Λιποβαρές Μωρό 664

ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ:

Η διατροφή για το πρόωρο ή το λιποβαρές μωρό 665

ΤΟ ΠΟΡΤΡΑΙΤΟ ΕΝΟΣ ΠΡΟΩΡΟΥ ΜΩΡΟΥ • *ΣΥΛΛΕΓΟΝΤΑΣ ΓΑΛΑ ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΡΟΩΡΟ
ΜΩΡΟ*

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 669

Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΥ ΔΕΣΜΟΥ • *Η ΜΟΝΑΔΑ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΝΕΟΓΝΩΝ Ή Ο ΣΤΑΘΜΟΣ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ* • ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ
ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΑΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ • Η ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΣΤΟ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ • ΤΑ
ΑΔΕΡΦΙΑ • Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ • ΟΤΑΝ ΜΕΝΕΙ ΠΙΣΩ • ΠΩΣ ΝΑ ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ; •

ΟΙ ΕΝΟΧΕΣ • ΜΟΝΙΜΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ • ΤΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ • ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΩΡΟ ΠΡΩΩΡΟ; • *ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΠΡΩΩΡΩΝ ΜΩΡΩΝ*

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ: Τα συνηθισμένα προβλήματα υγείας των λιποβαρών μωρών 684

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20: Το Προβληματικό Μωρό 688

ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ:

Μπορεί η διατροφή να κάνει τη διαφορά; 689

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 689

ΟΤΑΝ ΝΙΩΘΕΤΕ ΥΠΕΥΘΥΝΗ • Ο ΘΥΜΟΣ • ΟΤΑΝ ΝΙΩΘΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΑΓΑΠΑΤΕ ΤΟ ΜΩΡΟ • ΤΙ ΝΑ ΠΩ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ • ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΒΓΑΛΕΤΕ ΠΕΡΑ • *ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΜΠΡΑΚΤΑ ΦΙΛΟΙ* • Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ • ΝΑ ΕΠΙΤΡΕΨΟΥΜΕ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΕΠΕΜΒΑΣΗ Ή ΟΧΙ; • ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ • Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΤΑ ΆΛΛΑ ΑΔΕΡΦΙΑ • ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΣΤΟΝ ΓΑΜΟ ΣΑΣ • ΘΑ ΞΑΝΑΣΥΜΒΕΙ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΩΡΟ; • ΜΗΠΩΣ ΘΑ ΕΧΕΙ ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΕΚ ΓΕΝΕΤΗΣ ΑΝΩΜΑΛΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΦΟΡΑ;

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ:

Οι πιο συνηθισμένες συγγενείς ανωμαλίες 701

ΟΙ ΚΟΙΝΕΣ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΑΝΩΜΑΛΙΕΣ • AIDS – ΠΕΡΙΓΕΝΝΗΤΙΚΟ • ΑΝΕΓΚΕΦΑΛΙΑ • ΑΥΤΙΣΜΟ□ • ΚΑΡΚΙΝΟ□ • ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ • ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ • ΧΕΙΛΕΟΔΙΑΙΡΕΣΗ ΚΑΙ/ή ΛΥΚΟΣΤΟΜΙΑ • ΣΤΡΕΒΛΟΠΟΔΙΑ • ΣΥΓΓΕΝΗ□ ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΑ • ΚΥΣΤΙΚΗ ΙΝΩΣΗ • ΠΑΡΑΜΟΡΦΩΣΗ • ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN • ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΜΒΡΥΪΚΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ • ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΩΜΑΛΙΑ – ΔΕΙΤΕ ΣΥΓΓΕΝΗ□ ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΑ • ΥΔΡΟΚΕΦΑΛΟ□ (ΝΕΡΟ ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ) • ΔΙΑΜΑΡΤΙΑ • *ΠΩΣ ΚΑΗΡΟΝΟΜΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΑΝΩΜΑΛΙΕΣ* • ΑΝΟΙΧΤΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ – ΔΕΙΤΕ ΔΙΣΧΙΔΗ ΡΑΧΗ • ΦΑΙΝΥΛΟΚΕΤΟΝΟΥΡΙΑ • ΠΥΛΩΡΙΚΗ ΣΤΕΝΩΣΗ • *ΟΤΑΝ ΠΕΘΑΙΝΕΙ ΕΝΑ ΜΩΡΟ* • ΔΡΕΠΙΑΝΟΚΥΤΤΑΡΙΚΗ ΑΝΑΙΜΙΑ • ΝΟΣΟ□ ΡΕΖΟΥ□ (RH) • ΔΙΣΧΙΔΗ□ ΡΑΧΗ (ΑΝΟΙΧΤΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ) • ΝΟΣΟ□ ΤΑΥ-SACHS • ΘΑΛΑΣΣΑΙΜΙΑ (ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΑΝΑΙΜΙΑ) • ΤΡΑΧΕΙΟΟΙΣΟΦΑΓΙΚΟ ΣΥΡΙΓΓΙΟ • ΝΕΡΟ ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ, ΔΕΙΤΕ ΥΔΡΟΚΕΦΑΛΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21: Το Υιοθετημένο Μωρό 722

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 722

Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ • ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΝΙΩΘΕΤΕ ΜΗΤΕΡΑ • ΟΤΑΝ ΝΙΩΘΕΤΕ ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ • ΑΓΑΠΩΝΤΑΣ ΤΟ ΜΩΡΟ • ΤΟ ΜΩΡΟ ΚΛΑΙΕΙ ΠΟΛΥ • Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΥΙΟΘΕΣΙΑ • ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΘΗΛΑΣΩ • Η ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΣΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ • ΤΑ ΑΓΝΩΣΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ • ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ • ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΠΕΙΤΕ ΣΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 22: Οι πρώτες μέρες μετά τον τοκετό 733

ΠΩΣ ΘΑ ΝΙΩΘΕΤΕ 733

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ 734

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΤΕ: Πώς να επιβιώσετε

από τα φαγητά των μαιευτηρίων 736

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 739

ΤΑ ΔΙΣΘΗΜΑΤΑ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ • Ο ΣΠΑΣΜΕΝΟΣ ΚΟΚΚΥΓΑΣ • ΤΑ ΜΑΥΡΑ ΚΑΙ ΚΟΚΚΙΝΑ ΜΑΤΙΑ • ΚΡΑΜΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ • *ΠΟΤΕ ΝΑ ΚΑΛΕΣΕΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ* • ΠΙΟΝΟΣ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ • Η ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ • Η ΘΡΟΜΒΟΦΛΕΒΙΤΙΔΑ • *Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ*

ΤΟΥ ΠΕΡΙΝΕΟΥ • ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΝΕΪΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ • ΠΟΤΕ ΘΑ ΣΗΚΩΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ • Η ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΗΝ ΟΥΡΗΣΗ • ΟΙ ΚΕΝΩΣΕΙΣ • ΟΙ ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΕΣ • Η ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΕΦΙΔΡΩΣΗ • Η ΣΥΜΦΟΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΣΤΩΝ • ΟΤΑΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΟΠΕΙ ΤΟ ΓΑΛΑ • Η ΣΥΓΧΥΣΗ ΣΤΑ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΑ • ΓΥΡΝΩΝΤΑΣ ΣΠΙΤΙ • Η ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΑΠΟ ΜΙΑ ΚΑΙΣΑΡΙΚΗ ΤΟΜΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ:

Αποκτώντας ξανά τη φόρμα σας 759
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ • ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ • ΑΣΚΗΣΕΙΣ KEGEL • ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ • ΦΑΣΗ ΛΥΟ: ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ • ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΘΕΤΕΣ ΜΗΤΕΡΕΣ • Η ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 23: Επιβιώνοντας τις πρώτες έξι βδομάδες. 768

ΠΩΣ ΘΑ ΝΙΩΘΕΤΕ 768

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΣΤΗ

ΓΕΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΤΗΝ ΕΚΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ. 769

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΤΕ: Η καλύτερη δυνατή

διατροφή για τις ημέρες μετά τον τοκετό 770
ΕΝΝΕΑ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΜΗΤΕΡΕΣ • ΤΑ ΔΩΔΕΚΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ • ΑΝ ΔΕΝ ΘΗΛΑΖΕΤΕ

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 778

ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΠΡΟΛΑΒΩ ΟΛΑ; • ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΕΛΕΓΧΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ • ΕΠΑΝΑΚΤΩΝΤΑΣ ΤΗ ΣΙΛΟΥΕΤΑ ΣΑΣ • ΤΟ ΜΟΙΡΑΣΜΑ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ • ΟΤΑΝ ΝΙΩΘΕΤΕ ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ • ΟΙ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ • ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΩΣΤΑ • ΤΑ ΜΗΑΝΙΑ ΣΤΗΝ ΜΗΑΝΙΕΡΑ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ • Ο ΧΡΟΝΟΣ ΠΟΥ ΞΟΔΕΥΕΤΕ ΣΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ • Η ΜΟΛΥΝΣΗ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ • ΟΙ ΘΗΛΕΣ ΠΟΝΑΝΕ • ΟΤΑΝ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΣΑΣ ΣΤΑΖΕΙ ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΧΥΝΕΤΑΙ ΠΑΝΤΟΥ • Η ΜΑΣΤΙΤΙΔΑ • ΤΟ ΕΞΟΓΚΩΜΑ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ • Η ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ • Η ΕΠΑΝΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ • Η ΜΟΛΥΝΣΗ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ/Ο ΕΠΙΛΟΧΕΙΟΣ ΠΥΡΕΤΟΣ • Η ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΙΣΑΡΙΚΗ • ΞΑΝΑΡΧΙΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΕΡΩΤΙΚΕΣ ΕΠΑΦΕΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ: Κάνοντας έρωτα ξανά 807

ΓΙΑΤΙ ΑΥΤΗ Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ; • ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΥΨ ΑΥΤΟ; • ΠΩΣ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΣΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΞΑΝΑΚΑΝΕΤΕ ΣΕΞ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 24: Πώς να απολαύσετε την πρώτη χρονιά 812

ΠΩΣ ΘΑ ΝΙΩΘΕΤΕ 812

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΤΕ: Η σωστή διατροφή για να είστε υγιής στο μέλλον . . . 813

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 813

ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ • ΟΤΑΝ ΑΦΗΝΕΤΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΤΗΝ ΜΠΕΙΜΠΙ-ΣΙΤΕΡ • ΟΤΑΝ Ο ΚΟΛΠΟΣ ΑΝΟΙΓΕΙ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ • Η ΕΠΑΝΟΔΟΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ • ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΩ ΜΙΑ ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ; • ΤΑ ΠΡΟΕΙΛΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΩΝ ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΠΤΙΚΩΝ ΠΟΥ ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΟΜΑ • ΤΑ ΠΡΟΕΙΛΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΟΥ ΣΠΙΡΑΛ • Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΓΟΝΙΜΩΝ ΗΜΕΡΩΝ • Η ΒΑΣΙΚΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ • Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΜΙΑΣ ΝΕΑΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ • Η ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ • ΟΙ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΟΝΟΙ • Η ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΤΩΝ ΟΥΡΩΝ • ΟΙ ΦΙΛΙΕΣ • ΤΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΣΤΥΛ ΜΑΜΑΔΩΝ • Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΟΤΑΝ ΕΙΣΤΕ ΑΡΡΩΣΤΗ • ΟΤΑΝ Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΕΠΙΜΕΝΕΙ • ΠΩΣ ΝΑ

ΒΡΕΙΤΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ • ΜΗΠΩΣ ΜΕ ΞΕΧΑΣΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ; • Ο ΠΟΙΟΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ • ΠΩΣ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΡΟΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΜΕ ΤΟΝ ΑΝΤΡΑ ΣΑΣ • ΟΤΑΝ ΖΗΛΕΥΕΤΕ ΤΟΝ ΜΙΑΜΠΙΑ ΕΠΕΙΔΗ ΠΡΟΣΕΧΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ • ΟΤΑΝ ΖΗΛΕΥΕΤΕ ΤΑ ΠΡΟΣΩΝΤΑ ΤΟΥ ΜΙΑΜΠΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • ΟΤΑΝ ΝΙΩΘΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΤΟΥ ΑΡΕΣΕΤΕ ΩΣ ΓΥΝΑΙΚΑ • ΟΤΑΝ ΣΚΕΦΤΕΣΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΙ ΑΛΛΟ ΠΑΙΔΙ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ:

Να δουλέψω ή να μη δουλέψω; 844
ΠΟΤΕ ΝΑ ΕΠΙΣΤΡΕΨΕΤΕ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΑΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 25: Όταν Γίνεστε Πατέρας 848

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 848

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΜΩΡΟ • Ο ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΤΙΚΟΣ ΤΟΚΕΤΟΣ • Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΥ ΔΕΣΜΟΥ ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ • Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΣΑΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ • Η ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ • ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΝΙΩΘΕΤΕ ΣΕΞΙ • ΟΤΑΝ Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΣΑΣ ΘΗΛΑΖΕΙ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ ΝΙΩΘΕΤΕ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΕΝΟΣ • ΟΤΑΝ ΖΗΛΕΥΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ Η ΜΗΤΕΡΑ ΣΤΟ ΜΩΡΟ • ΟΤΑΝ ΝΙΩΘΕΤΕ ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΩΣ ΠΑΤΕΡΑΣ • ΟΤΑΝ ΠΑΝΕΤΕ ΤΟ ΜΩΡΟ • ΤΟ ΚΛΑΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • ΟΤΑΝ ΝΙΩΘΕΤΕ ΑΔΙΚΗΜΕΝΟΣ ΕΠΕΙΔΗ ΚΟΥΒΑΛΑΤΕ ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΒΑΡΗ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ • ΔΕΝ ΕΧΩ ΑΡΚΕΤΟ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 26: Από Μοναχοπαίδι της Οικογένειας,

το Μεγαλύτερο Παιδί της Οικογένειας 862

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΗΣΥΧΗΣΕΙ 863

Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ • ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΤΟ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ • ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΗ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ • ΟΤΑΝ ΕΚΔΗΛΩΝΕΙ ΤΑ ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΝΗΣΙΚΑΚΙΑΣ ΤΟΥ • ΤΑ ΔΙΚΑ ΣΑΣ ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΝΗΣΙΚΑΚΙΑΣ • ΕΞΗΓΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ • Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΕ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΠΑΙΔΙ • ΟΤΑΝ ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΠΑΙΔΙ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΘΗΛΑΖΕΙ • Η ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ • ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΑΔΕΡΦΑΚΙ ΧΤΥΠΑΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ • ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΣ ΤΗ ΖΗΛΙΑ • Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΖΗΛΙΑΣ • Η ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ ΣΤΑ ΑΔΕΡΦΙΑ • Η ΚΑΙΜΑΚΩΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ 881

Συνταγές για μια Σωστή Διατροφή 883

ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΩΤΟ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΡΓΟΤΕΡΑ

ΤΟ ΣΟΥΠΕΡ ΜΠΟΛ ΜΕ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ • ΤΥΡΟΨΩΜΟ ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΑΚΙΑ ΦΡΟΥΤΩΝ • ΜΠΕΪΚΙΝ-ΠΛΟΥΝΤΕΡ ΜΕ ΧΑΜΗΛΟ ΝΑΤΡΙΟ • ΜΙΚΡΑ ΚΕΪΚ (ΜΑΦΙΝΣ) ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑ • ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ-ΦΑΤΣΟΥΛΕΣ • ΧΡΥΣΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΑΠΟ ΑΛΕΥΡΙ ΒΡΩΜΗΣ • ΚΡΟΚ ΜΠΙΕΜΠΙΕ • ΤΟΣΤ-ΜΠΑΝΑΝΑ • ΤΥΡΙ ΚΟΤΑΤΣ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ • ΑΣΤΕΙΕΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ • ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΚΕΪΚ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ • ΧΡΥΣΟ ΚΕΪΚ • ΠΟΥΡΕΣ ΑΠΟ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΒΕΡΙΚΟΚΑ • Η ΠΡΩΤΗ ΤΟΥΡΤΑ ΓΕΝΕΘΛΙΩΝ • ΑΝΘΟΥΤΥΡΟ ΓΛΑΣΣΕ • ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΑΠΟ ΑΛΕΥΡΙ ΒΡΩΜΗΣ ΚΑΙ ΣΤΑΦΙΔΕΣ • ΚΥΒΟΙ ΑΠΟ ΜΗΛΟ-ΒΑΚΙΝΙΑ • ΦΡΟΥΙ-ΖΕΛΕ ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ • ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΡΟΔΑΚΙΝΑ

Τα Συνήθη Γιατρικά στο Σπίτι 898

ΟΙ ΚΡΥΣΕΣ ΚΟΜΠΡΕΣΕΣ • ΤΟ ΜΟΥΛΙΑΣΜΑ ΣΤΟ ΚΡΥΟ ΝΕΡΟ • ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΥΡΕΤΟ ΣΤΑ ΒΡΕΦΗ • ΟΙ ΔΡΟΣΕΡΕΣ ΚΟΜΠΡΕΣΕΣ • ΚΟΜΠΡΕΣΕΣ ΣΤΑ ΜΑΤΙΑ • Η ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΘΕΡΜΟΦΟΡΑ • ΤΟ ΜΟΥΛΙΑΣΜΑ ΣΕ ΖΕΣΤΟ ΝΕΡΟ • Η ΘΕΡΜΟΦΟΡΑ • ΥΓΡΑΝΤΗΡΑΣ • ΠΑΓΟΚΥΣΤΗ • Η ΑΥΞΗΣΗ ΤΩΝ

ΥΓΡΩΝ • Η ΡΙΝΙΚΗ ΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗ • Η ΠΛΥΣΗ ΜΕ ΑΛΑΤΟΝΕΡΟ • ΥΔΡΑΤΜΟΙ • ΟΙ
ΖΕΣΤΕΣ ΚΟΜΠΡΕΣΣΕΣ

Οι Κοινές Ασθένειες της Παιδικής Ηλικίας 903

Διαγράμματα ύψους και βάρους 928

Με το βλέμμα του γιατρού

Ένα καινούριο μωρό δημιουργεί χαρά και ενθουσιασμό, αλλά προκαλεί συγχρόνως και ανησυχία. Κατ' αρχάς οι ευθύνες του γονιού φαίνονται εξαιρετικά δυσβάσταχτες. Αλλά αυτή η φυσική ανασφάλεια και ανησυχία μπορούν να διευθετηθούν, με καθησυχαστικές συμβουλές, πρακτικές πληροφορίες και, καμιά φορά, με έναν καλό και ανεμπόδιο στο ύπνο για μια ολόκληρη νύχτα. Το βιβλίο Τι να περιμένεις τον πρώτο χρόνο εγγυάται τις δύο από τις τρεις προϋποθέσεις αυτές. Έτσι, αποτελεί μια καλοδεχούμενη επέκταση του δικού μου συμβουλευτικού ρόλου στους γονείς που έχουν ένα καινούριο μωρό.

Με εντυπωσίασε η ακρίβεια των συγγραφέων σε θέματα ιατρικά και ο γεμάτος ευαισθησία τρόπος που αυτά μεταφράζονται σε χρήσιμες πληροφορίες, με τον τρόπο δηλαδή που μιλά μια μητέρα στην άλλη. Οι συμβουλές – για το τάισμα, τους κολικούς, το μπουσούλισμα, την ασφάλεια και τη διευθέτηση των καθημερινών κρίσεων – αποτελούν την καρδιά της παιδιατρικής. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ενδεχομένως ηρεμήσατε και βρήκατε εύκολες απαντήσεις στο Τι να περιμένεις όταν είσαι έγκυος. Το βιβλίο αυτό ξεκινάει ακριβώς εκεί που τελειώνει το προηγούμενο, και σας εξηγεί όσα πρέπει να ξέρετε και με τη σωστή σειρά: μήνα με τον μήνα, καθώς μεγαλώνει το μωρό.

Η παιδιατρική έχει αλλάξει σημαντικά από τότε που ξεκίνησα να την ασκώ και να τη διδάσκω στο Ιατρικό Κέντρο Αλβέρτος Αϊνστάιν, εδώ και 25 χρόνια, όχι μόνο στον τρόπο που η σύγχρονη τεχνολογία βοηθά στις διαγνώσεις, στη θεραπεία και στην αντιμετώπιση των ασθενειών. Οι νέοι γονείς που βλέπω σήμερα αποτελούν πρόκληση: Είναι πιο προχωρημένοι, καλύτερα πληροφορημένοι, ψάχνουν περισσότερο και οι ερωτήσεις τους είναι πιο σύνθετες. Για τους γονείς αυτούς, αυτό το ζωντανό, κατανοητό και καλά οργανωμένο βιβλίο είναι ακριβώς αυτό που θα μπορούσε να γραφτεί κατά παραγγελία των παιδιάτρων.

Χάρηκα όταν η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία μου ζήτησε να επιμεληθώ το χειρόγραφο με την ιδιότητα του εκπροσώπου τύπου της Ακαδημίας. Μία από τις τρεις συγγραφείς είναι ήδη γιαγιά, και ο παιδίατρος σήμερα, πολλές φορές, αναλαμβάνει αυτόν ακριβώς τον ρόλο. Μπορεί μια δύσκολη διάγνωση να είναι το είδος της πρόκλησης που ένας παιδίατρος απολαμβάνει, αλλά στην καθημερινότητα της δουλειάς μας, πολλά απ' όσα κάνουμε, αποτελούν υποκατάστατο του ρόλου της γιαγιάς και του παππού. Από τη στιγμή που η παλιά διευρυμένη οικογένεια διαλύθηκε και οι γιαγιάδες πηγαίνουν στο γυμναστήριο, κάνουν γλυπτική, παίζουν γκολφ, ταξιδεύουν ή ξεκινούν μια νέα επαγγελματική δραστηριότητα, ο παιδίατρος τις υποκαθιστά στον παραδοσιακό ρόλο της καθοδήγησης των νέων γονιών.

Αυτή η καθοδήγηση είναι σήμερα ένα ιδιαίτερα σημαντικό κομμάτι της δουλειάς μας, ώστε όταν πέρυσι έκανα ένα ταξίδι στην Κίνα με σκοπό να γνωρίσω και να αξιολογήσω τις πρακτικές της παιδιατρικής της χώρας εκείνης, εξεπλάγην όταν είδα ότι στην Κίνα η καθοδήγηση απουσίαζε εντελώς. Έκανα σχετικό σχόλιο στους συναδέλφους

που με φιλοξενούσαν, λέγοντας «Παρατήρησα ότι δεν δίνετε καμία συμβουλή σχετικά με την ανάπτυξη του παιδιού και τα καθημερινά προβλήματα της μητέρας». Με κοίταξαν παράξενα και ο γηραιότερος μου απάντησε «Είναι αλήθεια. Είμαστε πολύ απασχολημένοι». Μέχρι που, όταν με κάλεσε σπίτι του για φαγητό, κατέβηκαν από το πάνω πάτωμα να πιουν τσάι μαζί μας τα δύο ζευγάρια παππούδων της οικογένειάς του. Και τότε κατάλαβα. «Να η απάντηση», είπα στη γυναίκα μου. «Οι Κινέζοι γονείς δεν χρειάζονται τους παιδίατρος για να τους εξηγούν πώς να ταΐζουν το μωρό και πώς να το εκπαιδεύσουν για την τουαλέτα. Έχουν παππούδες και γιαγιάδες που ζουν μαζί τους».

Με χαρά μου σημειώνω ότι οι συμβουλές που δίδονται στο Τι να περιμένεις τον πρώτο χρόνο είναι πολύ πιο σύγχρονες και προέρχονται από άτομα που νομιμοποιούνται να τις δώσουν περισσότερο απ' ό,τι οι γιαγιάδες. Δεν έχω δει κανένα άλλο βιβλίο για ανατροφή παιδιών με τόσες πολλές λεπτομέρειες για τη διατροφή και τη διαίτα του βρέφους. Οι συστάσεις των ειδικών οργανισμών για τη διατροφή στην πρώτη παιδική ηλικία — με όλες τις ανησυχίες που υπάρχουν σήμερα για τη χοληστερίνη, την παχυσαρκία και την καλή φυσική κατάσταση — έχουν ενσωματωθεί πλήρως στις σελίδες αυτές. Οι πληροφορίες στα κεφάλαια Τι θα μπορεί να κάνει το μωρό σας αυτό τον μήνα είναι εξαιρετικά υποβοηθητικές. Και η καθοδήγηση για τα τρία μείζονα σημεία τριβής μεταξύ γονιού και βρέφους — ύπνος, τίσμα και εκπαίδευση τουαλέτας — αντιμετωπίζονται με απόλυτα σωστό και ισορροπημένο τρόπο και με περισσότερη προσοχή απ' ό,τι μπορεί να δείξει οποιοσδήποτε πολυάσχολος παιδίατρος.

Με δύο λόγια, είμαι ενθουσιασμένος που εκδίδεται επιτέλους ένα τόσο πλήρες και χρήσιμο βιβλίο — που θα αποτελέσει για τους γονείς της δεκαετίας του '90 και του 2000 ότι ήταν για τους γονείς του '50 και του '60 ο Δόκτωρ Σπόκ. Τόσο ενθουσιασμένος είμαι, ώστε σκοπεύω να δίνω ένα αντίτυπο σε κάθε μητέρα που θα διαβαίνει το κατώφλι του ιατρείου μου.

Διαβάστε το και χαρείτε το. Μπορείτε να βασιστείτε σε αυτό. Το βιβλίο Τι να περιμένεις τον πρώτο χρόνο που γράφτηκε από μητέρες, είναι μια εξαιρετική δουλειά. Δεν θα υποκαταστήσει τον παιδίατρο, αλλά θα κάνει τη ζωή του ευκολότερη και, όσο για σας, θα μειώσει κατά πολύ τις ανησυχίες σας με τις απόλυτα ελεγμένες συμβουλές του.

Χένρι Χάρρις MD
Μέλος της Αμερικανικής Παιδιατρικής Ακαδημίας
Ιατρικό Κέντρο Αλβέρτος Αϊνστάϊν, Νέα Υόρκη

Για ποιον λόγο συλλάβαμε την ιδέα συγγραφής αυτού του βιβλίου

Η διαδικασία φαινόταν απλή και σίγουρη. Θα μπω στο νοσοκομείο έγκυος και θα βγω μητέρα. Όπως έκαναν όλες οι γυναίκες, επί γενεές γενεών, θα αναλάμβανα και εγώ τον ρόλο της μητέρας, γιατί αυτό ήταν μέσα στη φύση μου. Χάρη στους ενδοκρινείς αδένες μου θα αποκτούσα όλες τις ικανότητες που χρειαζόμουν για να φροντίσω την κόρη μου και όσο γάλα ήταν απαραίτητο για να την ταΐσω.

Μερικά δευτερόλεπτα αφού κόπηκε ο ομφάλιος λώρος που με συνέδεε με την Έμμα, η θεωρία αυτή φάνηκε ότι δεν ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματική. Κάτι δεν πήγαινε καλά. Τα συναισθήματα που είχα όταν κράτησα στα χέρια μου το κορμάκι της κόρης μου, υγρό ακόμη από το αμνιακό υγρό και το αίμα μου, δεν ήταν τόσο έντονα, όσο προσδοκούσα, αλλά, κυρίως, ήταν πολύ λιγότερο ξεκάθαρα απ' ό,τι περίμενα. Γιατί δεν νιώθω τόσο κοντά της; Γιατί αυτή δεν μοιάζει να νιώθει τόσο κοντά μου; Και —Θεέ μου— γιατί δεν σταματάει το κλάμα; Η θεωρία αποδείχτηκε ακόμη πιο λανθασμένη όταν προσπάθησα να την πλησιάσω στη θηλή μου και η Έμμα γύρισε το πρησμένο προσωπάκι της προς την άλλη πλευρά. Όλοι οι χειρισμοί μου για να πιάσει το στήθος μου με το στόμα της απέτυχαν. Όλες οι δικές της προσπάθειες απέτυχαν επίσης. Κάθε φορά, προσπαθούσε να πιάσει τη θηλή με το στόμα της και λίγο μετά την εγκατέλειπε.

Όταν γυρίσαμε σπίτι, τα πράγματα δεν καλυτέρευσαν καθόλου. Ανά πάσα στιγμή, ένιωθα ότι ήμουν ανίκανη για τα πάντα. Να την αλλάξω, να τη νανουρίσω, να την κοιμίσω, να την ταΐσω, να την κάνω μπάνιο ή να την ντύσω... Σε όλα φαινόταν η ανικανότητά μου. Τις επόμενες βδομάδες έκλαιγα σχεδόν όσο και η Έμμα μου. Και αν λάβετε υπόψη τους κολικούς της, αυτό δεν ήταν λίγο.

Ήμουν σίγουρη ότι δεν υπήρχε πιο ανάξια μητέρα από μένα. Έτσι ένιωθα, μέχρι που άρχισα να μιλάω με άλλες μητέρες. Ανακάλυψα ότι αυτό το αίσθημα της ανικανότητας που είχαν, πολλές φορές ξεπερνούσε και το δικό μου. Οι γονείς με νεογέννητα είχαν ακριβώς τα ίδια συναισθήματα και τους ίδιους φόβους (παρά το ότι εγώ νόμιζα ότι και στους φόβους είχα το προβάδισμα). Φόβους για το ότι το μωρό δεν έτρωγε αρκετά και κοιμόταν υπερβολικά. Φόβους για τις κοκκινίλες στο δερματάκι του και για το χαλαρό δέσιμο του αφαλού του. Φόβους για το πώς οι ξένοι θα αγγίξουν το μωρό, για τα μικρόβια, για τα εμβόλια και για την προφύλαξη από τις αρρώστιες.

Όπως όλες οι νέες μητέρες, στράφηκα προς κάθε πηγή καθοδήγησης που θα με έκανε να νιώσω ασφαλής. Σε βιβλία και περιοδικά για παιδιά, σε έμπειρα μέλη της οικογένειας και σε φίλους που είχαν περάσει ήδη από τη φάση αυτή. Ο καθένας κάτι είχε να μου πει, αλλά το σύνολο των πληροφοριών που συνέλεγα (και που ήταν έτσι και αλλιώς αντιφατικές) δεν μπορούσε να καλύψει ούτε στο ελάχιστο τις απορίες μου. Ο παιδίατρος του μωρού μου ενδεχομένως θα μπορούσε να απαντήσει στις περισσότερες από

ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΜΗΝΑ

Όλοι οι γονείς θέλουν να ξέρουν αν το μωρό τους αναπτύσσεται κανονικά. Το πρόβλημα είναι ότι όταν συγκρίνουν το μωρό τους με τον μέσο όρο της αντίστοιχης ηλικίας, συνήθως θεωρούν είτε ότι προηγείται είτε ότι καθυστερεί. Πολύ λίγα μωρά είναι ακριβώς στον μέσο όρο. Για να σας βοηθήσουμε, λοιπόν, να κρίνετε αν το μωρό σας βρίσκεται μέσα στο ευρύ φάσμα που θεωρείται φυσιολογικό και για να μην το συγκρίνετε με τον περιορισμένο μέσο όρο, συντάξαμε ένα σύνολο δεξιοτήτων που επιτυγχάνει ένα μωρό κάθε μήνα, μέσα στο οποίο περιλαμβάνονται όλα τα μωρά και με βάση τις Δοκιμασίες Ανάπτυξης του Ντένβερ και τα Κλινικά Στάδια Ακουστικών και Γλωσσικών Ικανοτήτων (CLAMS). Κάθε μήνα, τα 90 στα 100 μωρά θα έχουν επιτύχει τις δεξιότητες που περιλαμβάνονται στην πρώτη κατηγορία *Τι θα μπορεί να κάνει το μωρό σας*. Τα 75 στα 100 μωρά θα μπορούν να επιτύχουν τις δεξιότητες που περιλαμβάνονται στη δεύτερη κατηγορία *Τι πιθανόν να μπορεί να κάνει το μωρό σας*. Τα 50 στα 100 μωρά θα μπορούν να επιτύχουν τις δεξιότητες της τρίτης κατηγορίας *Τι ίσως να μπορεί να κάνει το μωρό σας*. Τα 25 στα 100 μωρά θα μπορούν να εξαντλήσουν αυτό τον τελευταίο κατάλογο με το *Τι ίσως ακόμη να μπορεί να κάνει το μωρό σας*.

Οι περισσότεροι γονείς θα αντιληφθούν ότι τα μωρά τους μπορούν να καταταχθούν σε διαφορετική κατηγορία κάθε φορά. Λίγοι θα ανακαλύψουν ότι το μωρό τους παραμένει κάθε μήνα στην ίδια κατηγορία. Μερικοί θα θεωρήσουν ότι η ανάπτυξη του μωρού τους δεν είναι ισόρροπη — αργή τον έναν μήνα και επιταχυνόμενη τον επόμενο. Όλοι, όμως, μπορούν να είναι σίγουροι και εφησυχασμένοι ότι το μωρό τους είναι φυσιολογικό.

Μόνο αν ένα μωρό δεν επιτυγχάνει να κάνει αυτά που «θα πρέπει να είναι σε θέση να κάνει» σε συνεχή βάση, τότε θα πρέπει να ανησυχήσουν οι γονείς και να συμβουλευτούν τον γιατρό. Ακόμη όμως και στην περίπτωση αυτή, μπορεί να μη συντρέχει πραγματικός λόγος ανησυχίας.

Αν θέλετε, χρησιμοποιήστε αυτά τα κεφάλαια για να ελέγχετε την πρόοδο του μωρού σας κάθε μήνα. Όμως, μην τα χρησιμοποιήσετε ποτέ για να κάνετε κρίσεις για τις ικανότητες του μωρού σας, σήμερα ή στο μέλλον. Δεν μπορείτε να βασιστείτε στα στοιχεία αυτά για να κάνετε προβλέψεις. Αν ο έλεγχος του μωρού σας με βάση αυτούς τους καταλόγους σας δημιουργεί άγχος αντί να σας καθησυχάζει, αγνοήστε τους. Το μωρό σας θα αναπτυχθεί ακόμη και αν δεν ρίξετε δεύτερη ματιά στις λίστες αυτές — και εσείς

αυτές, αλλά, φυσικά, δεν είχε τη διάθεση να εγκατασταθεί στο σπίτι μας, μαζί με τον άντρα μου, την Έμμα και εμένα για να μας βοηθάει συνεχώς.

Με τον ίδιο τρόπο, λοιπόν, που γράφτηκε το Τι να περιμένεις όταν είσαι έγκυος, λόγω της ανάγκης για πρακτικές, εύχρηστες πληροφορίες του είδους που θα μπορούσε να δώσει μια μητέρα σε μια άλλη για τους μήνες της εγκυμοσύνης, έτσι γράφτηκε και το Τι να περιμένεις τον πρώτο χρόνο, λόγω της ίδιας ανάγκης για τους πρώτους δώδεκα μήνες της γονικής μέριμνας.

Το βιβλίο αυτό έχει σχεδιαστεί για να κάνει ευκολότερο τον πρώτο χρόνο της ζωής του μωρού σας (μια χρονική περίοδος που ποτέ δεν θα είναι πραγματικά εύκολη) και για να καθοδηγήσει εσάς, τον άντρα σας και τα μεγαλύτερα παιδιά σας στα εκατοντάδες προβλήματα, κρίσεις και μεταβατικά στάδια που, αναπόφευκτα, είναι σύμφυτα με αυτή τη φάση της ζωής σας. Και όλα αυτά, με την κατανόηση και τη συμπάθεια ανθρώπων

που τα έχουν περάσει και οι ίδιοι. Θέτει επίσης στη διάθεσή σας τις πλέον σύγχρονες πληροφορίες ιατρικού περιεχομένου.¹ Λαμβάνει υπόψη τις διαφορές μεταξύ μητέρων και μωρών γιατί — όπως και στην εγκυμοσύνη— έτσι και τώρα το φάσμα του φυσιολογικού είναι πολύ ευρύ. Επιτρέπει διαφοροποιήσεις στο πώς συμπεριφέρεται ο κάθε γονιός, γιατί είναι γεγονός ότι δεν υπάρχει μόνο ένας σωστός τρόπος συμπεριφοράς, και αυτό όχι μόνο στο πώς μεγαλώνει κανείς ένα μωρό.² Εμπιστεύεται το ένστικτο της μητέρας, αλλά αναγνωρίζει ότι η ίδια η μητέρα πολλές φορές δεν το εμπιστεύεται αρκετά. Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι καθησυχάζει τους γονείς. Τα περισσότερα συναισθήματα που έχει μια μητέρα και τα περισσότερα πράγματα που κάνει ένα μωρό είναι φυσιολογικά — ακόμη και αν δεν συμπίπτουν απόλυτα με όσα αισθάνεται η γειτόνισσά μας ή με όσα κάνει το μωρό της.

Κατάφερα να επιβιώσω αυτό τον πρώτο χρόνο μου με την Έμμα. Στην πραγματικότητα, όσο περνούσε ο καιρός, η Έμμα και εγώ αρχίσαμε να νιώθουμε πιο άνετα με τους ρόλους μας και, σιγά-σιγά, άρχισε να μου αρέσει ο ρόλος της μητέρας. Μου άρεσε τόσο που πολύ σύντομα αποφάσισα να το επαναλάβω. Πέντε χρόνια αργότερα, τόσο εγώ, όσο και η αδελφή μου η Σάντυ που συνέγραψε μαζί μου αυτό το βιβλίο και που στο διάστημα αυτό έγινε και εκείνη δύο φορές μητέρα, καταλαβαίνουμε πόσο αλήθεια είναι ότι όλα τα ωραία πράγματα στη ζωή — κυρίως τα παιδιά— δεν είναι εύκολα, αλλά αξίζει τον κόπο να τα επιχειρούμε.

Στην προσπάθεια αυτή — και σε σας που την κάνετε — αφιερώνουμε το βιβλίο Τι να περιμένεις τον πρώτο χρόνο.

Χάιντι Ε. Μάρκοφ
Πολιτεία της Νέας Υόρκης

- 1 Για την καλύτερη εξυπηρέτηση των αναγνωστών επαναλάβαμε κάποια τμήματα του βιβλίου Τι να περιμένεις όταν είσαι έγκυος στα κεφάλαια 1, 22, 23, 24 και 25.
- 2 Βέβαια, όταν πρόκειται για ιατρικές αποφάσεις, η μητέρα δεν διαθέτει την απαραίτητη γνώση και, ακόμη και με ένα βιβλίο σαν αυτό ανά χείρας, δεν πρέπει να προσπαθήσει να γίνει γιατρός. Πριν πάρετε μια απόφαση που αφορά στην υγεία του μωρού σας, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας.

ΜΕΡΟΣ 1ο

Ο

ΠΡΩΤΟΣ

ΧΡΟΝΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Πάρτε θέση! Έτοιμοι!

Μετά από περίπου εννέα μήνες αναμονής, επιτέλους φαίνεται ένα φως στο βάθος του τούνελ! (Θα μπορούσε να το πει κανείς και διαστολή στο βάθος του τραχήλου της μήτρας σας!!) Όμως, ενώ μένουν λίγες μόνο βδομάδες πριν τη μεγάλη μέρα, πόσο έχετε πραγματικά συμβιβαστεί με την ιδέα ότι το μωρό σας όπου να 'ναι έρχεται; Πόσο έτοιμες θα μπορείτε να είστε όταν το μωρό θα είναι έτοιμο να φτάσει;

Ακόμη και άτομα εκπαιδευμένα στο να τα βγάζουν πέρα σε δύσκολες καταστάσεις, όπως οι πρόσκοποι, δεν είναι δυνατόν να είναι πλήρως προετοιμασμένα, σωματικά και ψυχολογικά, για τη στιγμή που το μωρό θα βγει στον κόσμο. Υπάρχουν όμως χιλιάδες πράγματα που μπορείτε να κάνετε στη φάση της προετοιμασίας: να επιλέξετε τη σωστή κούνια ή τον σωστό γιατρό, να αποφασίσετε αν θα θηλάσετε το μωρό ή αν θα του δώσετε βρεφικό γάλα, αν θα χρησιμοποιήσετε υφασμάτινες πάνες ή πάνες μιας χρήσεως. Μπορείτε να προετοιμαστείτε, όχι μόνο εσείς, αλλά ακόμη και ο σκύλος σας για την άφιξη του μωρού, έτσι ώστε η μετάβαση να γίνει όσο το δυνατόν πιο ομαλά. Όσο πλησιάζει ο καιρός του τοκετού, θα σας φαίνεται ότι έχετε υπερβολικά πολλά να κάνετε και ότι δραστηριοποιήστε πυρετωδώς. Αλλά αυτός ο έντονος ρυθμός αποτελεί καλή «προθέρμανση» για τον ακόμη πιο γρήγορο ρυθμό ζωής που σας περιμένει μετά τη γέννηση του μωρού.

ΠΩΣ ΘΑ ΤΑΪΖΕΤΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ; Θηλασμός ή μπιμπερό;

Οι περισσότερες γυναίκες δεν έχουν διλήμματα για το θέμα αυτό. Όταν κλείνουν τα μάτια και επιστρατεύουν τη φαντασία τους για να «δουν» τη ζωή τους με το μωρό τους, βλέπουν καθαρά τον εαυτό τους είτε να θηλάζει το μελλοντικό νεογέννητο είτε να το

αγκαλιάζει και να το ταΐζει με μπιμπερό. Όποιοι και να 'ναι οι λόγοι – συναισθηματικοί, ιατρικοί, πρακτικοί – έχουν πάρει την απόφασή τους γι' αυτό το θέμα από τα πρώτα στάδια της εγκυμοσύνης τους – ίσως και προτού καν αυτή αρχίσει – και η απόφαση αυτή είναι σταθερή.

Για κάποιες άλλες γυναίκες όμως, η εικόνα δεν είναι ξεκάθαρη. Ίσως να μην μπορούν να φανταστούν τον εαυτό τους να θηλάζει, αλλά έχουν ακούσει τόσα για το πόσο καλό είναι για το μωρό το μητρικό γάλα που δεν μπορούν ούτε να σκεφτούν τον εαυτό τους να ταΐζει το μωρό με το μπιμπερό. Μπορεί η μητέρα τους να τις ενθαρρύνει να χρησιμοποιήσουν μπιμπερό, όπως έκανε και εκείνη, ενώ οι φίλοι τους να τις προτρέπουν να θηλάσουν. Ίσως να ήθελαν πραγματικά να δοκιμάσουν να θηλάσουν, αλλά φοβούνται ότι δεν είναι πρακτικό, γιατί θα επιστρέψουν στη δουλειά αμέσως μετά τη γέννα. Ή ίσως να είναι τα ανάμεικτα συναισθήματα του μελλοντικού πατέρα που κάνουν τη μελλοντική μητέρα να έχει αμφιβολίες.

Ό,τι και να προκαλεί την αμφιταλάντευση ή τη σύγχυση, ο καλύτερος τρόπος για να ξεκαθαρίσει το τοπίο είναι να κοιτάξουμε τα δεδομένα, ερευνώντας παράλληλα τα συναισθήματα όλων των προσώπων που εμπλέκονται. Και πρώτα απ' όλα: Ποια είναι τα δεδομένα;

ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Οι παιδίατροι, οι μαιευτήρες, οι μαιές, ακόμη και οι κατασκευαστές βρεφικών τροφών, συμφωνούν ότι ο θηλασμός είναι καλύτερος από το βρεφικό γάλα. Όσο και να αναπτύσσεται η τεχνολογία, θα υπάρχουν πάντα κάποια πράγματα που η Φύση τα κάνει καλύτερα: Ένα από αυτά είναι και το ότι διαμορφώνει την καλύτερη τροφή και το καλύτερο σύστημα παράδοσής της στα μωρά, πράγμα που ταυτόχρονα κάνει καλό και στις μητέρες. Όπως σωστά είπε ο Όλιβερ Γ. Χολμς ο Πρεσβύτερος «ένα ζευγάρι γερών μαστών υπερτερεί έναντι και των δύο εγκεφαλικών ημισφαιρίων του πλέον πολυμαθούς καθηγητή στην τέχνη σύνθεσης ενός θρεπτικού υγρού για τα βρέφη». Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού περιλαμβάνουν τα εξής:

Το μητρικό γάλα είναι προσαρμοσμένο στις ειδικές ανάγκες του μωρού σας. Το ανθρώπινο γάλα περιέχει τουλάχιστον εκατό συστατικά τα οποία δεν βρίσκονται στο αγελαδινό γάλα και δεν μπορούν να συντεθούν στα εργαστήρια. Επιπλέον, αντίθετα με το βρεφικό γάλα, η σύνθεση του μητρικού γάλακτος αλλάζει συνεχώς για να ικανοποιήσει τις ανάγκες του μωρού, οι οποίες επίσης αλλάζουν διαρκώς. Έτσι, το γάλα είναι διαφορετικό το πρωί και διαφορετικό αργά το απόγευμα, διαφορετικό τον πρώτο μήνα από τον έβδομο, διαφορετικό για το πρόωρο και διαφορετικό για το κανονικό μωρό.

Είναι πιο εύπεπτο. Το ανθρώπινο γάλα είναι σχεδιασμένο για το ευαίσθητο και αναπτυσσόμενο ακόμη πεπτικό σύστημα του ανθρώπου και όχι για το πεπτικό σύστημα ενός νεογέννητου μοσχαριού. Το μωρό χωνεύει την πρωτεΐνη του ανθρώπινου γάλακτος (κυρίως τη γαλακτολευκωματίνη) και το λίπος πιο εύκολα από την πρωτεΐνη (την καζεΐνη κυρίως) και το λίπος του αγελαδινού γάλακτος. Ποιο είναι το αποτέλεσμα στην πράξη; Τα μωρά που θηλάζουν, έχουν λιγότερες πιθανότητες να υποφέρουν από κολικούς, αέρια και υπερβολική έκκριση σάλιου.

Έχει λιγότερα άλατα και πρωτεΐνες. Η περιεκτικότητα του μητρικού γάλακτος στα δύο αυτά συστατικά είναι μικρότερη και, κατά συνέπεια, το μητρικό γάλα επιβαρύνει λιγότερο τα ασηνήματα ακόμη νεφρά του νεογέννητου.

Καλύτερη απορρόφηση ασβεστίου. Η μεγαλύτερη απορρόφηση οφείλεται εν μέρει στα χαμηλά επίπεδα φωσφόρου στο μητρικό γάλα. Ο φώσφορος είναι ένα μέταλλο που σε υπερβολικές ποσότητες παρεμποδίζει την απορρόφηση ασβεστίου.

Μικρότερος κίνδυνος αλλεργιών. Στοιχείο ιδιαίτερα σημαντικό για βρέφη με οικογενειακό ιστορικό αλλεργιών. Τα μωρά δεν είναι σχεδόν ποτέ αλλεργικά στο μητρικό γάλα. Αν και το βρέφος μπορεί να εμφανίσει ευαισθησία σε κάτι που έχει φάει η μητέρα και το οποίο έχει περάσει στο γάλα της (συμπεριλαμβανομένου και του αγελαδινού γάλακτος), παρ' όλα αυτά σχεδόν πάντα ανέχεται ικανοποιητικά το ίδιο το μητρικό γάλα. Από την άλλη πλευρά, περισσότερα από 1 στα 10 βρέφη, μετά από την πρώτη λήψη, καταλήγουν να είναι αλλεργικά στο αγελαδινό γάλα. (Το πρόβλημα αντιμετωπίζεται συνήθως με τη χρήση γάλακτος από σόγια ή γάλακτος σε μορφή υδρολύματος, αλλά αυτά τα είδη αποκλίνουν ακόμη περισσότερο από τη σύσταση του ανθρώπινου γάλακτος από ό,τι το αγελαδινό γάλα.)¹

Δεν δημιουργούνται προβλήματα δυσκοιλιότητας ή διάρροιας. Επειδή το μητρικό γάλα έχει από τη φύση του καθαριστική δράση, τα βρέφη που θηλάζουν, είναι συχνά κατά γενική ομολογία ιδιαίτερα «παραγωγικά», όταν πρόκειται να γεμίσουν την πάνα τους, και έτσι η δυσκοιλιότητα σε αυτά τα βρέφη είναι ανύπαρκτη. Επίσης, αν και τα κόπρανά τους είναι γενικά πολύ αραιά, η διάρροια σπάνια αποτελεί πρόβλημα. Το μητρικό γάλα φαίνεται να μειώνει την πιθανότητα πεπτικών διαταραχών με δύο τρόπους: πρώτον, καταστρέφει απευθείας τους παθογόνους μικροοργανισμούς και δεύτερον εμποδίζει την ανάπτυξή τους, ενθαρρύνοντας την ανάπτυξη ωφέλιμων μικροοργανισμών που ελέγχουν τους παθογόνους.

Μικρότερος κίνδυνος δερματικού ερεθισμού από τις πάνες. Οι κενώσεις του βρέφους που θηλάζει δεν έχουν δυσάρεστη μυρωδιά και υπάρχουν μικρότερες πιθανότητες να προκληθεί ερεθισμός από την πάνα. Όμως, το πλεονέκτημα αυτό (όπως και η μυρωδιά που είναι λιγότερο απωθητική) παύει να υφίσταται μόλις το βρέφος αρχίσει να λαμβάνει στερεές τροφές.

Το μωρό έχει καλύτερη υγεία. Κάθε φορά που τα βρέφη θηλάζουν τους μαστούς της μητέρας τους, από την πρώτη μέχρι την τελευταία φορά, λαμβάνουν μαζί με το γάλα και μια γερή «δόση» αντισωμάτων, τα οποία οικοδομούν την αντίστασή τους στις ασθένειες. Γενικά, παθαίνουν λιγότερα κρυολογήματα, ωτίτιδες ή άλλες ασθένειες σε σύγκριση με τα βρέφη που σιτίζονται με βρεφικό γάλα και συνήθως αναρρώνουν πιο γρήγορα και με λιγότερες επιπλοκές.

Λιγότερη παχυσαρκία. Συχνά, τα βρέφη που θηλάζουν, είναι λιγότερο στρουμπουλά από τα συνομήλικά τους που σιτίζονται με βρεφικό γάλα. Εν μέρει αυτό οφείλεται στο

1 Τα γάλατα σόγιας, ωστόσο, δεν είναι από θρεπτική άποψη επαρκή και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για τη σίτιση των βρεφών.

ότι στον θηλασμό η κατανάλωση γάλακτος βασίζεται κυρίως στην όρεξη του μωρού. Ενώ στη σίτιση με μπιμπερό, το μωρό θέλει να συνεχίσει να τρώει μέχρι να αδειάσει το μπουκάλι. Επιπλέον, στο μητρικό γάλα οι θερμίδες είναι ελεγχόμενες. Το τελευταίο γάλα, δηλαδή το γάλα που παίρνει το μωρό στο τέλος κάθε θηλασμού, έχει περισσότερες θερμίδες από το γάλα που παίρνει στην αρχή, και τείνει να κάνει το μωρό να αισθάνεται χορτάτο έτσι ώστε να σταματά να θηλάζει. Όμως, θα πρέπει να προσέξετε μήπως αν προσφέρετε τον μαστό σας πολύ συχνά στο μωρό – για παράδειγμα, κάθε φορά που είναι ανήσυχο – παχύνει περισσότερο απ' όσο πρέπει.

Μεγαλύτερη ικανοποίηση. Ένα μωρό μπορεί να συνεχίσει να θηλάζει έναν μαστό άδειο από γάλα γιατί ο ίδιος ο θηλασμός του στήθους τού προσφέρει ικανοποίηση, αλλά δεν θα συνεχίσει ποτέ να θηλάζει ένα άδειο μπιμπερό.

Πιθανόν καλύτερος μεταβολισμός της χοληστερίνης. Τα αποτελέσματα των ερευνών δεν είναι ξεκάθαρα, αλλά υπάρχουν ενδείξεις ότι τα μωρά που θηλάζουν, αργότερα, ως ενήλικοι, έχουν χαμηλότερα επίπεδα χοληστερίνης, ίσως επειδή ο μεταβολισμός τους είναι καλύτερος.

Καλύτερη ανάπτυξη του στόματος. Οι θηλές της μητέρας και το στόμα του μωρού είναι φτιαγμένα το ένα για το άλλο (αν και αυτό δεν είναι πάντα προφανές στην αρχή, ιδιαίτερα τις πρώτες φορές που μητέρα και μωρό προσπαθούν να συνεργαστούν). Ακόμη και το πιο επιστημονικά σχεδιασμένο υποκατάστατο θηλών δεν μπορεί να δώσει στα σαγόνια, στα ούλα και στα δόντια του μωρού την άσκηση που του προσφέρει το στήθος της μητέρας, μια άσκηση που εξασφαλίζει τη βέλτιστη στοματική ανάπτυξη. Επειδή μάλιστα η γλώσσα δεν χρειάζεται να εκτελεί προωστικές κινήσεις κατά τον θηλασμό, όπως κάνει στη θηλή του μπουκαλιού, τα μωρά που θηλάζουν, είναι λιγότερο επιρρεπή σε ορθοδοντικά προβλήματα από εκείνα που μεγαλώνουν με το μπιμπερό.

Μεγαλύτερη ευκολία. Το μητρικό γάλα είναι πάντα διαθέσιμο, έτοιμο να το χρησιμοποιήσετε, καθαρό και συνεχώς στην τέλεια θερμοκρασία. Δεν σας τελειώνει, δεν πρέπει να πάτε να το αγοράσετε ή να το κουβαλάτε. Δεν χρειάζεται να αποστειρώνετε μπουκάλια, να ανοίγετε κονσέρβες, να ζεσταίνετε γάλα. Όπου και αν βρίσκεστε – στο κρεβάτι, στον δρόμο, στο εστιατόριο, στην παραλία – η τροφή που χρειάζεται το μωρό σας είναι πάντα έτοιμη και σας περιμένει. Σε περίπτωση που μένετε χωριστά από το μωρό σας τη νύχτα, τη μέρα ή ακόμη και το σαββατοκύριακο, μπορείτε να βγάλετε από πριν το γάλα και να το φυλάξετε στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για να το δώσετε στο μωρό σας με μπιμπερό.

Χαμηλότερο κόστος. Το μητρικό γάλα δεν κοστίζει τίποτα, ενώ το τεχνητό βρεφικό γάλα μπορεί να είναι μια δαπανηρή λύση (και ίσως και υπερβολικά δαπανηρή επειδή τα μισοχρησιμοποιημένα μπιμπερό ή οι ανοιγμένες κονσέρβες συχνά καταλήγουν στον σκουπιδοτενεκέ). Μπορεί η μητέρα που θηλάζει να χρειάζεται λίγο περισσότερη τροφή από τη μητέρα που δεν θηλάζει, αλλά το κόστος αυτής της πιο πλούσιας διατροφής δεν είναι απαραίτητο να είναι υψηλό. Αν η διατροφή βασιστεί στους κανόνες υγιεινής, όπως θα έπρεπε, στην πραγματικότητα μπορεί να έχει χαμηλό κόστος. Ένα κουτί γάλα με χαμηλά λιπαρά κοστίζει λιγότερο από ένα αναψυκτικό. Ένα μολ δημητριακά είναι

λιγότερο ακριβό από ένα κρουασάν. Μια σπιτική γρανίτα είναι λιγότερο ακριβή από μια έτοιμη γρανίτα με προσθήκη γλυκαντικών.

Η μητέρα αναρρώνει πιο γρήγορα. Ο θηλασμός είναι καλύτερος για το σώμα της μητέρας. Τα κίνητρά σας για να θηλάσετε, δεν χρειάζεται να είναι όλα ανιδιοτελή. Επειδή ο θηλασμός είναι μέρος του βιολογικού κύκλου εγκυμοσύνη-γέννα-μητρότητα, είναι προγραμματισμένος ώστε να είναι ωφέλιμος, όχι μόνο για το μωρό, αλλά και για σας. Θα βοηθήσει τη μήτρα να συρρικνωθεί και να αποκτήσει το μέγεθος που είχε πριν την εγκυμοσύνη πιο γρήγορα (αυτό συμβαίνει όταν η μητέρα νιώθει τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό, καθώς το μωρό της θηλάζει, μια κράμπα στο κάτω μέρος της κοιλιάς της). Αυτή η συρρίκνωση θα μειώσει γρηγορότερα τη ροή των εκκρίσεων της μήτρας μετά τον τοκετό (λόγια). Θα σας βοηθήσει επίσης να ρίξετε τα υπόλοιπα κιλά της εγκυμοσύνης, καίγοντας πάνω από 500 θερμίδες τη μέρα. Ίσως να θυμάστε ότι κάποια από αυτά τα κιλά εναποτίθενται με τη μορφή αποθεμάτων λίπους, κυρίως για να σας βοηθήσουν να παράγετε γάλα. Τώρα είναι η ευκαιρία να τα χρησιμοποιήσετε. (Προσέξτε όμως να μην κάψετε το λίπος πολύ γρήγορα, βλέπε στις σελίδες 772-773.)

Σχετική προστασία από εγκυμοσύνη. Μια θηλάζουσα μητέρα απολαμβάνει μια περίοδο χάριτος από την έμμηνο ρύση για αρκετούς μήνες μετά τη γέννα. Η ωορρηξία και η έμμηνος ρύση καταστέλλονται στις περισσότερες θηλάζουσες μητέρες τουλάχιστον μέχρι τα μωρά τους να αρχίσουν να συμπληρώνουν τη διατροφή τους με άλλες ουσίες (είτε σε υγρή μορφή είτε σε στερεή), συχνά μέχρι τον απογαλακτισμό και μερικές φορές για αρκετούς μήνες μετά. (Αυτό δυστυχώς δεν σημαίνει ότι είναι αδύνατον να μείνετε έγκυος. Η ωορρηξία θα προηγηθεί της πρώτης περιόδου σας και δεν είναι δυνατόν να είστε σίγουρη για το πότε η προστασία που σας παρέχει ο θηλασμός θα σταματήσει. Βλέπε στις σελίδες 818-819 για πληροφορίες σχετικά με την αντισύλληψη.)

Πιθανή μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του μαστού. Αν και ο θηλασμός δεν φαίνεται να παρέχει προστασία από το είδος του καρκίνου του μαστού που εμφανίζεται μετά την εμμηνόπαυση, υπάρχουν όμως ενδείξεις για μείωση του κινδύνου καρκίνου του μαστού που εμφανίζεται πριν την εμμηνόπαυση.

Αναγκαστική ξεκούραση. Ο θηλασμός σας αναγκάζει να κάνετε συχνά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ειδικά στην αρχή, μερικές φορές τα διαλείμματα αυτά είναι πιο συχνά απ' όσο θα θέλατε. Είτε νιώθετε ότι έχετε την ώρα να χαλαρώσετε είτε όχι, το σώμα σας μετά τον τοκετό χρειάζεται χρόνο να ξεκουραστεί. Ο θηλασμός σας αναγκάζει να του προσφέρετε την ξεκούραση αυτή.

Τα νυχτερινά γεύματα δεν είναι πολύπλοκα. Ακόμη και οι γονείς που δεν έχουν πολύ χρόνο να αφιερώσουν στα αξιολάτρευτα μωρά τους κατά τη διάρκεια της μέρας, δεν περιμένουν με ανυπομονησία να τα δουν να ξυπνάνε στις 2 τα ξημερώματα (ή οποιαδήποτε άλλη ώρα ανάμεσα στα μεσάνυχτα και το ξημέρωμα). Όμως το ξύπνημα του μωρού τη νύχτα μπορεί να είναι πολύ πιο ανεκτό (μπορεί και να το απολαύσετε ως μια ειδική ώρα κατά την οποία έρχεστε πιο κοντά στο μωρό σας), όταν όλα όσα χρειάζεστε βρίσκονται πάνω σας, στο στήθος σας, και δεν χρειάζεται να τρέχετε στο ψυγείο, να ζεσταίνετε γάλα στην κουζίνα και να ετοιμάζετε το μπουκάλι. (Τα πράγματα γίνονται

ακόμη πιο εύκολα για τη μαμά, αν ο μπαμπάς μεταφέρει το μωρό από την κούνια στο στήθος της μητέρας και πίσω πάλι στην κούνια.)

Δυνατή σχέση μητέρας-μωρού. Όπως θα σας πει σχεδόν κάθε μητέρα που έχει θηλάσει, το πλεονέκτημα του θηλασμού, που θα αποτελέσει και μια ακριβή σας ανάμνηση, είναι ο δεσμός που αναπτύσσεται ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί. Υπάρχει άμεση σωματική και οπτική επαφή, έχετε την ευκαιρία να το αγκαλιάσετε, να κάνετε ήχους και να ψιθυρίσετε γλυκόλογα στο υπέροχο νεογέννητό σας. Είναι αλήθεια ότι και όταν το ταΐζετε με το μπιμπερό μπορείτε να απολαύσετε τα ίδια, αλλά θα πρέπει να κάνετε πιο συνειδητές προσπάθειες (βλέπε στη σελίδα 102), καθώς συχνά θα μπαίνετε στον πειρασμό να αναθέσετε τη δουλειά σε άλλους, όταν θα είστε κουρασμένη, ή να στηρίξετε κάπου το μπιμπερό, όταν θα είστε πολυάσχολη.

ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΜΕ ΜΠΙΜΠΕΡΟ – Τα πλεονεκτήματα

Αν δεν υπήρχαν πλεονεκτήματα στο τάισμα με μπιμπερό, καμιά μητέρα, που θα μπορούσε να θηλάσει, δεν θα κατέφευγε σε αυτό. Υπάρχουν όμως κάποια πραγματικά πλεονεκτήματα, και για κάποιους γονείς αυτά τα πλεονεκτήματα υπερκαλύπτουν τα θετικά στοιχεία του θηλασμού.

Το αίσθημα ικανοποίησης της πείνας του μωρού διαρκεί περισσότερο. Το τεχνητό βρεφικό γάλα που φτιάχνεται από το αγελαδινό, είναι πιο δύσπεπτο από το μητρικό, και τα ελαστικά κομμάτια πυτιάς (πηγμένου γάλακτος) που σχηματίζονται, παραμένουν στο στομάχι για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα. Δημιουργείται έτσι ένα αίσθημα κορεσμού που μπορεί να διαρκέσει πολλές ώρες, και το διάστημα ανάμεσα στα γεύματα μπορεί να επεκταθεί σε τρεις ή τέσσερις ώρες ή ακόμη και περισσότερες. Επειδή το μητρικό γάλα χωνεύεται εύκολα και γρήγορα, πολλά νεογέννητα θηλάζουν τόσο συχνά που μερικές φορές φαίνονται σαν να είναι μονίμως κολλημένα στο στήθος της μητέρας τους. Αν και ο συχνός θηλασμός δεν γίνεται χωρίς να συντρέχει κάποιος λόγος – διεγείρει τους αδένες για την παραγωγή γάλακτος και βελτιώνει την παροχή – μπορεί εν τούτοις να είναι εξουθενωτικός.

Είναι εύκολο να παρακολουθείτε την ποσότητα που λαμβάνει το μωρό. Επειδή οι μαστοί δεν είναι ρυθμισμένοι να μετρούν την ποσότητα γάλακτος που παίρνει το μωρό, η άπειρη θηλάζουσα μητέρα συχνά ανησυχεί μήπως το μωρό δεν παίρνει αρκετή τροφή. Η μητέρα που χρησιμοποιεί μπιμπερό δεν έχει τέτοιο πρόβλημα: Δεν έχει παρά να ρίξει μια ματιά στο μπιμπερό, που της δείχνει ακριβώς αυτό που θέλει να ξέρει. (Αυτό μπορεί να αποδειχθεί και μειονέκτημα αν οι μητέρες που ανησυχούν πολύ, πιέζουν τα μωρά τους να φάνε περισσότερο απ' όσο θέλουν.)

Μεγαλύτερη ελευθερία. Το τάισμα με μπιμπερό δεν δεσμεύει τη μητέρα. Αν θέλετε να πάτε σε μια παράσταση, να βγείτε το βράδυ έξω ή να λείψετε για ένα ρομαντικό σαββατοκύριακο, η γιαγιά θα είναι πανευτυχής να φροντίσει το μωρό και θα θεωρήσει τιμή της να το ταΐσει. Αν θέλετε να απασχοληθείτε σε μια δουλειά μερικής απασχόλησης όταν το μωρό είναι τριών μηνών, δεν χρειάζεται να αποθηκεύσετε το γάλα σας ή να σταματήσετε τον θηλασμό. Απλώς, πείτε στην μπέμπι-σίτερ πού βρίσκονται τα μπιμπερό, και φύγατε!

Μεγαλύτερη συμμετοχή του πατέρα. Οι μπαμπάδες μπορούν να συμμετέχουν στο τάισμα με το μπουκάλι, κάτι που όμως είναι αδύνατον όταν το μωρό θηλάζει. (Κάποιοι μπαμπάδες μωρών που θηλάζουν, αισθάνονται ότι η γυναίκα τους, στην πραγματικότητα, τους απατά.)

Μεγαλύτερη συμμετοχή των μεγαλύτερων αδερφών. Δεν υπάρχει κάτι που να δίνει στο μεγαλύτερο παιδί την αίσθηση ότι φροντίζει το «δικό» του μωρό από το να το ταΐζει με το μπιμπερό.

Λιγότερες απαιτήσεις. Μια γυναίκα εξαντλημένη από έναν δύσκολο τοκετό μπορεί να την ευχαριστεί να έχει την επιλογή να μη σηκώνεται μέσα στη νύχτα ή τα ξημερώματα για να ταΐσει το μωρό. Ο πατέρας, η γιαγιά, η βρεφοκόμος ή οποιοσδήποτε άλλος είναι εύκαιρος μπορεί να αναλάβει το καθήκον αυτό μέχρι να ανακτήσει τις δυνάμεις της. Αλλά και η φυσική εξάντληση των αποθεμάτων ενέργειας της μητέρας είναι μικρότερη, αν δεν χρειάζεται να παράγει μητρικό γάλα.

Η μητέρα έχει περισσότερες επιλογές στα ρούχα που θα φορέσει. Η μητέρα που χρησιμοποιεί μπιμπερό μπορεί να ντύνεται όπως της αρέσει. Η γκαρνταρόμπα της θηλάζουσας μητέρας δεν είναι τόσο περιορισμένη, όσο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αλλά και πάλι τις περισσότερες φορές δεν θα είναι σε θέση να ακολουθήσει τη μόδα γιατί θα χρειαστεί να είναι πρακτική. Για όσο χρόνο θηλάζει, θα πρέπει να ξεχάσει τα ολόσωμα φορέματα που δεν έχουν κούμπωμα μπροστά. (Προσπαθήστε να ταΐσετε ένα πεινασμένο μωρό σηκώνοντας το φόρεμα πάνω από το κεφάλι σας και θα καταλάβετε γιατί.)

Λιγότεροι περιορισμοί στις αντισυλληπτικές μεθόδους. Η θηλάζουσα μητέρα διαθέτει περιορισμένες επιλογές αντισύλληψης, γιατί μπορεί να χρησιμοποιήσει μόνο τις μεθόδους που δεν θα βλάψουν το μωρό της (βλέπε στις σελίδες 818-819). Αντίθετα, η μητέρα που ταΐζει το μωρό με μπιμπερό δεν έχει τέτοιους περιορισμούς.

Λιγότερες διατροφικές απαιτήσεις και περιορισμοί. Μια μητέρα που ταΐζει το μωρό της με μπιμπερό μπορεί να σταματήσει να «τρώει για δύο». Αντίθετα με τη θηλάζουσα μητέρα, μπορεί να σταματήσει να παίρνει επιπλέον πρωτεΐνη και ασβέστιο και να ξεχάσει τα συμπληρώματα βιταμινών που έπαιρνε πριν τη γέννα. (Μπορεί βέβαια να μην της αρέσει καθόλου να χάσει τις επιπλέον θερμίδες του φαγητού που μια θηλάζουσα μητέρα μπορεί να συνεχίσει να παίρνει μέχρι να απογαλακτίσει, εκτός και αν είναι από αυτές τις ελάχιστες γυναίκες που τρώνε πολύ και δεν παχαίνουν.) Η μητέρα που ταΐζει το μωρό της με μπιμπερό μπορεί να πει ένα-δύο ποτά σε ένα πάρτι, να πάρει ασπιρίνη για τον πονοκέφαλο ή τα φάρμακα που της έχει γράψει ο γιατρός της για τις αλλεργίες της, και να φάει όλα τα πικάντικα φαγητά που θέλει, χωρίς να ανησυχεί για τα πιθανά αποτελέσματα στο μωρό της. Μετά από τις πρώτες έξι βδομάδες (όχι όμως νωρίτερα, όταν το σώμα της ακόμη είναι σε φάση ανάρρωσης) μπορεί να κάνει μια ήπια, αλλά έξυπνα σχεδιασμένη δίαιτα, για να αποβάλει τα κιλά που εξακολουθεί να έχει μετά την εγκυμοσύνη.

Λιγότερο άγχος, όταν ταΐζετε το μωρό μπροστά σε κόσμο. Το τάισμα με μπιμπερό μπορεί να γίνει δημόσια, χωρίς να αισθανθείτε αμηχανία ή ότι είστε ημίγυμνη. Ενώ ο κόσμος μπορεί να ρίχνει, σε μια μητέρα που θηλάζει, περίεργα ή αποδοκιμαστικά βλέμματα όταν επιλέγει να θηλάσει το μωρό δημόσια, κανένας δεν θα κοιτάξει για δεύτερη φορά ή δεν θα στραβοκοιτάξει μια γυναίκα που ταΐζει το μωρό της με μπιμπερό. Δεν χρειάζεται επίσης να μπαίνετε και στη διαδικασία της διευθέτησης των ρούχων σας μετά τον θηλασμό (να ξανακουμπώσετε το σουτιέν, να ξαναβάλετε μέσα το πουκάμισο, να ξανακουμπώσετε τα κουμπιά).

Το μωρό δεν παρεμβάλλεται στην ερωτική ζωή του ζευγαριού. Μετά από εννέα μήνες ερωτικών επαφών κάτω από συνθήκες που δεν ήταν και οι καλύτερες, πολλά ζευγάρια ανυπομονούν να συνεχίσουν την ερωτική τους ζωή από εκεί που σταμάτησαν πριν από τη σύλληψη. Για τη θηλάζουσα μητέρα, ο κόλπος που είναι ξηρός από τις ορμονικές αλλαγές λόγω του θηλασμού, οι θηλές που πονάνε και οι μαστοί που στάζουν γάλα, κάνουν το σεξ να μοιάζει με άπιαστο όνειρο μέσα στους επόμενους μήνες. Για τη μητέρα που χρησιμοποιεί μπιμπερό, τίποτα δεν μπορεί να σταθεί ανάμεσα σε αυτήν και το ταίρι της (εκτός ίσως από το μωρό που ξαφνικά κλαίει).

Η ΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΤΑ ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Έχετε τα δεδομένα μπροστά σας. Τα διαβάσατε και τα ξαναδιαβάσατε, τα σκεφτήκατε και τα ξανασκεφτήκατε. Και όμως, είστε ακόμη αναποφάσιστη. Αυτό συμβαίνει γιατί η απόφαση για το αν θα θηλάσετε ή θα χρησιμοποιήσετε μπιμπερό δεν εξαρτάται απλώς από τα δεδομένα που έχετε, όπως άλλωστε συμβαίνει και με πολλές άλλες αποφάσεις αυτών των ημερών. Εξαρτάται κατά πολύ από το πώς αισθάνεστε εσείς και ο σύζυγός σας.

Αισθάνεστε ότι πραγματικά μπορείτε να θηλάσετε, αλλά πιστεύετε ότι δεν είναι πρακτικό, γιατί σχεδιάζετε να επιστρέψετε στη δουλειά σας αμέσως μετά τη γέννα; Μην αφήσετε τις συνθήκες να στερήσουν από εσάς και το μωρό σας αυτή την εμπειρία. Λίγες βδομάδες θηλασμού είναι καλύτερες από καθόλου. Και οι δυο σας πρόκειται να ωφεληθείτε, ακόμη και από την πλέον σύντομη επαφή με τον θηλασμό. Και ενδεχομένως να μπορέσετε, με ένα καλό σχεδιασμό και κάποιες ανακατατάξεις, να βρείτε ένα σύστημα για να συνεχίσετε τον θηλασμό, ακόμη και αφότου επιστρέψετε στη δουλειά σας (βλέπε στις σελίδες 259-260).

Αισθάνεστε ριζικά αντίθετη, αλλά θεωρείτε ότι τα δεδομένα υπέρ του θηλασμού είναι πολύ πειστικά για να τα αγνοήσετε; Και πάλι σε αυτή την περίπτωση, ίσως θα πρέπει να δώσετε μια ευκαιρία στον θηλασμό. Αν τα αισθήματά σας συνεχίζουν να είναι αρνητικά, μπορείτε να παραιτηθείτε. Τουλάχιστον το μωρό σας θα έχει καρπωθεί τα οφέλη του θηλασμού για ένα μικρό διάστημα (καλύτερο από το να μην το θηλάσετε καθόλου) και θα ξέρετε ότι κάνατε την προσπάθεια, σβήνοντας όλες εκείνες τις αμφιβολίες που σας βασανίζουν. (Ωστόσο, μην τα παρατήσετε προτού να κάνετε ό,τι μπορείτε. Μια αρκετά καλή προσπάθεια θα πρέπει να διαρκέσει τουλάχιστον έναν μήνα ή καλύτερα έξι βδομάδες. Αυτός είναι ο χρόνος που απαιτείται για να εδραιώσετε μια καλή σχέση θηλασμού, ακόμη και κάτω από τις καλύτερες συνθήκες.)

Νιώθετε μια βαθιά ριζωμένη αποστροφή για τον θηλασμό; Αισθάνεστε εντελώς άβολα για κάθε πλευρά του, από το να πρέπει να γυμνώνετε το στήθος σας (όχι εντελώς βέβαια) δημόσια μέχρι την ίδια την ιδέα τού να βάζετε το παιδί σας στο στήθος σας για να θηλάσει; Ή έχετε προηγουμένως θηλάσει και δεν σας άρεσε; Αν τα αισθήματά σας σχετικά με τον θηλασμό είναι καθαρά αρνητικά και αν για σας αυτά τα αισθήματα υπερτερούν των πλεονεκτημάτων του θηλασμού, τότε το τάισμα με μπιμπερό θα είναι πιθανότατα το καλύτερο για σας και το μωρό σας. Αυτό (ίσως να ισχύει επίσης αν τα αισθήματά σας είναι αρκετά αρνητικά και τα δεδομένα της ζωής σας (όπως το να έχετε σχεδιάσει να επιστρέψετε νωρίς στη δουλειά σας) δυσχεραίνουν τον θηλασμό. Σε οποιαδήποτε περίπτωση, θα πρέπει να πάρετε την απόφαση να καταφύγετε στο μπιμπερό χωρίς να αισθάνεστε ενοχές.

Μήπως φοβάστε ότι δεν θα μπορέσετε να θηλάσετε, επειδή είστε νευρική (δεν μπορείτε να καθίσετε ήσυχα), αλλά συμφωνείτε ότι ο θηλασμός είναι καλύτερος για το μωρό; Και πάλι δεν έχετε τίποτα να χάσετε με το να δοκιμάσετε και θα κερδίσετε πολλά αν αποδειχθεί ότι καταφέρνετε να τα βγάλετε πέρα με τον θηλασμό καλύτερα απ' ό,τι περιμένατε. Ωστόσο, μη βιάζεστε να κρίνετε, προτού πράγματι «να μπειτε στον χορό». Ακόμη και γυναίκες που συνήθως είναι προικισμένες με εξαιρετη καρτερικότητα και ηρεμία μπορεί να θεωρήσουν τις πρώτες βδομάδες του θηλασμού ιδιαίτερα αγχωτικές. Πολλές γυναίκες εκπλήσσονται, καθώς διαπιστώνουν ότι από τη στιγμή που καθιερώνεται μια σχέση θηλασμού που λειτουργεί ομαλά, ο θηλασμός είναι ένας εξαιρετικά υγιής τρόπος να εκτονώσουν την έντασή τους. (Στην αρχή, δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία να πετύχετε καλύτερα αποτελέσματα, εφαρμόζοντας τεχνικές χαλάρωσης προτού βάλετε το νεογέννητο στο στήθος σας.) Να έχετε στο μυαλό σας ότι μπορείτε πάντα να μεταπηδήσετε στο μπιμπερό αργότερα, αν το αρχικό ένστικτό σας αποδειχθεί σωστό.

Μήπως ο άντρας σας ζηλεύει ή του είναι αποκρουστικό να σας σκέφτεται να θηλάζετε το μωρό παρά το ότι εσείς η ίδια θα θέλατε να θηλάσετε; Αν συμβαίνει αυτό, βάλτε τον και αυτόν να διαβάσει για τα πλεονεκτήματα του θηλασμού. Ίσως να πειστεί ότι η αντιπάθειά του για τον θηλασμό, είναι κάτι προσωρινό, και ότι θα αποβεί υπέρ του μωρού. Επίσης, βάλτε τον να διαβάσει το μήγμα που αναφέρεται στον θηλασμό, στο κεφάλαιο 25 (Όταν γίνεστε πατέρας). Αν ωστόσο εξακολουθεί να είναι αντίθετος στον θηλασμό και εσείς είστε αποφασισμένη να θηλάσετε, χρειάζεται να διαπραγματευτείτε περισσότερο για να βγείτε από το αδιέξοδο και να βρείτε μια λύση που να βολεύει και τους δύο.

Όπως και για οποιαδήποτε σημαντική απόφαση που αφορά και στους δύο συζύγους, υπάρχουν δύο προσεγγίσεις: η μία είναι να συμβιβαστείτε. Η άλλη είναι να αφήσετε να αποφασίσει ο/η σύζυγος τον οποίο αφορά περισσότερο αυτό το συγκεκριμένο θέμα, ή αυτός που έχει το μεγαλύτερο μερίδιο ευθύνης στο ζήτημα αυτό. Μια συμβιβαστική λύση θα ήταν να θηλάσετε, αλλά μόνο για τρεις μήνες. Ή αν ο άντρας σας ενοχλείται με τον θηλασμό σε δημόσιο χώρο, μπορείτε να συμφωνήσετε να θηλάζετε μόνο στο σπίτι και να συμπληρώνετε τα γεύματα με μπιμπερό, όταν είστε έξω. Αν δεν δουλέψει αυτή η συμβιβαστική λύση, τότε προσπαθήστε μια άλλη προσέγγιση. Αν η ευκαιρία να θηλάσετε, σημαίνει για σας κάτι εξαιρετικά σημαντικό, ζητήστε από τον άντρα σας να δώσει τη συγκατάθεσή του. Αν ο άντρας σας παραμένει ανένδοτος (λιγότερο πιθανό σενάριο), υποχωρήστε.

Μερικές γυναίκες θεωρούν τον θηλασμό μια ιδιαίτερα θετική, χαρούμενη και συναρπαστική εμπειρία. Όταν έρθει η ώρα να σταματήσουν να θηλάζουν το μωρό (ειδικά, όταν πρόκειται για το τελευταίο μωρό) είναι σύνηθες φαινόμενο να βάζουν τα κλάματα ή να έχουν μια κρίση κατάθλιψης. Άλλες μητέρες θηλάζουν τα μωρά τους επειδή ξέρουν ότι είναι καλύτερο από το μπιμπερό, αλλά, καθώς το κάνουν, νιώθουν να μην είναι τόσο σίγουρες. Και άλλες, ωστόσο, δεν μαθαίνουν ποτέ να ανέχονται τον θηλασμό, πόσο μάλλον να τον απολαμβάνουν. Δεν είναι δυνατόν όμως να ξέρετε σε ποια κατηγορία αυτής της κλίμακας ανήκετε, αν δεν το δοκιμάσετε στην πράξη και δεν βάλετε το μωρό στο στήθος σας. Πολλές γυναίκες που ξεκινούν να θηλάζουν επειδή πρέπει, στη συνέχεια το κάνουν από αγάπη προς το μωρό τους. Πολλές, ενώ έβρισκαν εντελώς αποκρουστική τη σκέψη να εμπλακούν σε μια τόσο προσωπική πράξη μπροστά σε ξένους,

ΟΙ ΜΥΘΟΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ

- **Μύθος 1:** Δεν μπορείτε να θηλάσετε αν έχετε πολύ μικρό στήθος ή αν οι θηλές σας δεν είναι στήτες.

Πραγματικότητα: Η εξωτερική εμφάνιση του στήθους δεν επηρεάζει επ' ουδενί την παραγωγή γάλακτος ή την ικανότητα της μητέρας να το χορηγεί. Οι μαστοί και οι θηλές κάθε σχήματος και μεγέθους μπορούν να ικανοποιήσουν ένα πεινασμένο μωρό. Οι θηλές που δεν προβάλλουν προς τα έξω όταν ερεθίζονται, μπορεί να χρειάζονται κάποια εκ των προτέρων προετοιμασία για να τις κάνετε πλήρως λειτουργικές. Βλέπε στη σελίδα 59.

- **Μύθος 2:** Ο θηλασμός είναι μεγάλος μεπelas.

Πραγματικότητα: Ποτέ ξανά δεν θα είναι τόσο εύκολο να ταΐσετε το παιδί σας. Σε αντίθεση με τα μπουκάλια, το στήθος σας είναι έτοιμο, όταν το μωρό σας είναι έτοιμο. Δεν χρειάζεται να θυμόσαστε να το παίρνετε μαζί σας όταν σχεδιάζετε να περάσετε μια μέρα στην παραλία, να σέρνετε πελώριες τσάντες με διάφορα πράγματα ή να ανησυχείτε μήπως το γάλα, ενδεχομένως, θα χαλάσει από τη ζέστη.

- **Μύθος 3:** Ο θηλασμός σας δεσμεύει.

Πραγματικότητα: Είναι αλήθεια ότι ο θηλασμός από τη φύση του ταιριάζει καλύτερα στις μητέρες που σχεδιάζουν να βρισκονται με τα μωρά τους τον περισσότερο χρόνο. Αλλά όλες οι μητέρες που είναι πρόθυμες να κάνουν την

προσπάθεια να βγάλουν και να αποθηκεύσουν το γάλα ή που προτιμούν να συμπληρώσουν τον θηλασμό με βρεφικό γάλα, μπορούν να συνδυάσουν τις ανάγκες τους (να δουλέψουν, να βγουν έξω για λίγο ή να λείψουν όλη την ημέρα) με τις ανάγκες του θηλασμού. Στις περιπτώσεις μάλιστα που η θηλάζουσα μητέρα θέλει να βγει έξω με το μωρό της, διαθέτει πάντα άφθονες προμήθειες φαγητού μαζί της οπουδήποτε και οποτεδήποτε.

- **ΜΥΘΟΣ 4:** Ο θηλασμός θα χαλάσει το στήθος σας.

Πραγματικότητα: Παρά το ότι πιστεύουν οι περισσότεροι άνθρωποι, ο θηλασμός δεν φαίνεται να επηρεάζει μόνιμα το σχήμα ή το μέγεθος των μαστών σας. Διάφοροι κληρονομικοί παράγοντες, η ηλικία, η ελλιπή στήριξη του στήθους ή η υπερβολική αύξηση του βάρους σας κατά την εγκυμοσύνη, μπορεί να κάνουν το στήθος σας λιγότερο στήτο αφότου κάνετε παιδί. Δεν φταίει όμως γι' αυτό ο θηλασμός.

- **ΜΥΘΟΣ 5:** Ο θηλασμός αποκλείει τον πατέρα.

Πραγματικότητα: Ο πατέρας που θέλει να πάρει μέρος στη φροντίδα του μωρού του έχει άπειρες ευκαιρίες να το κάνει. Μπορεί να το κάνει μπάβιο, να του αλλάξει την πάνα, να το κρατήσει αγκαλιά, να το νανουρίσει, να παίξει μαζί του και από τη στιγμή που το μωρό θα αρχίσει να τρώει στερεές τροφές, μπορεί και εκείνος να του λείει: