


# Οδηγός για νέους γονείς



εγκυμοσύνη

τοκετός

ήλωση



*Σε όλες τις μάνες και τα παιδιά του κόσμου  
στην ελπίδα που φέρνει κάθε νέα ζωή  
στην Κανελίνα και την Αναστασία  
που δίνουν στα πάντα νόημα και αξία*

ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΑΣ & ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ  
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2009

Επιμέλεια Έκδοσης: Ηλίας Γ. Τσάκος





## ΛΟΧΕΙΑ

Μετά τον τοκετό το μωρό σας θα είναι ίσως λίγο πρησμένο με άσπρα στίγματα και λεκέδες στο δέρμα και ενδεχόμενα με (ιδιαίτερα μετά από φυσιολογικό τοκετό) μακρόστενο πιεσμένο κεφαλάκι, σαν πεπόνι. Όλα αυτά υποχωρούν σε σύντομο χρονικό διάστημα (από ώρες έως μέρες).

Μετά από φυσιολογικό τοκετό ή καισαρική τομή η συνήθης παραμονή στην Κλινική διαρκεί 4 μέρες. Κατά το διάστημα αυτό θα έχετε αναρρώσει σχεδόν ολοκληρωτικά και θα σας δοθούν οδηγίες σχετικά με τη φροντίδα τη δική σας και του μωρού σας.

Τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό η μήτρα αποβάλλει αιματηρά υγρά, τα "λόχεια", που σε 10-14 ημέρες γίνονται πιο κίτρινα. Επικοινωνήστε με τον ιατρό αν πρόκειται για μεγάλες ποσότητες υγρών ή εάν υπάρχουν και άλλα θορυβώδη συμπτώματα. Τα λόχεια διαρκούν συνήθως 40 ημέρες, και κατά το διάστημα αυτό απαγορεύεται η σεξουαλική επαφή και το μπάνιο σε μπανιέρα ή σε θάλασσα / πισίνα. Το ντουζ επιτρέπεται κανονικά από την 1η μέρα του τοκετού και την 2η μέρα μετά την καισαρική.

Το στήθος αρχίζει να γεμίζει και χρειάζεται καλή υποστήριξη. Ήπιοι πόνοι στην κοιλιά ή τη μέση αναμένεται να υποχωρήσουν σύντομα καθώς και πιθανές αιμορροΐδες από τον τοκετό.

Η μητέρα πρέπει να προσέχει τη διατροφή της και να ασκείται τακτικά.

Μικρή μελαγχολία λίγων ημερών είναι δικαιολογημένη και χρειάζεται μόνο ηρεμία και απλή υποστήριξη από το περιβάλλον. Σε περιπτώσεις που αυτή η κατάσταση διογκωθεί σε κατάθλιψη (ανησυχία, αίσθημα πανικού, απώλεια ύπνου, αδιαφορία ή υπερβολική ανησυχία για το μωρό κ.α.) τότε χρειάζεται άμεσα να ενημερωθεί ο Μαιευτήρας.

Γιά την αντιμετώπιση των άμεσων αναγκών του μωρού απευθυνθείτε στη Μαία και τον Παιδιάτρο.

## ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Σήμερα όλοι συμφωνούν ότι ο θηλασμός είναι ο καλύτερος τρόπος να τραφεί το μωρό. Το μητρικό γάλα προσφέρει στο μωρό άμυνες για τον οργανισμό του και είναι πλιό εύπεπτο. Ο θηλασμός επίσης βοηθά τη μητέρα να επανέλθει πλιό γρήγορα στην προ- εγκυμοσύνης σωματική της κατάσταση.

Οι μητέρες μπορούν να θηλάσουν από την πρώτη στιγμή μετά τον τοκετό. Τη σωστή θέση του μωρού και τις βασικές οδηγίες τις δίνει το προσωπικό της κλινικής και η Μαία του Κέντρου. Τα μωρά τις πρώτες μέρες μπορεί να θηλάζουν κάθε 2 ώρες. Κάθε μωρό έχει τη δική του συχνότητα όπως και δική του προσλαμβανόμενη ποσότητα. Δεν επιτρέπεται όμως να μείνει πάνω από 5 ώρες χωρίς να το ξυπνήσει η μητέρα για να το ταΐσει. Δεν χρειάζεται ανησυχία ότι το μητρικό γάλα είναι λίγο καθώς η παραγωγή του από το στήθος είναι συνήθως ανάλογη με το θηλάσμο. Σε περιπτώσεις ραγάδων ή πληγών στις θηλές χρειάζεται περιποίηση και προστασία του δέρματος. Σε μεγάλη δυσφορία από ένα γεμάτο στήθος απλά πρέπει υπομονετικά να αδειάσει λίγο και μετά να γίνει ο θηλάσμος. Το Κέντρο Γυναικολογίας & Γονιμότητας συνιστά και υποστηρίζει τον μητρικό θηλάσμο.

### ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ

Απογαλακτισμός είναι η διακοπή της παραγωγής γάλακτος από τους μαστούς. Η διαδικασία αυτή μπορεί να γίνει φυσιολογικά ή με εντολή ιατρού ή λόγω επιθυμίας της μητέρας ανάλογα με τη περίπτωση και αποτελεί σημαντική αλληλαγή για το μωρό σας.

Ο απογαλακτισμός πρέπει να γίνεται σταδιακά. Στις περιπτώσεις που με εντολή ιατρού διακοπεί απότομα, τα συμπτώματα από τους μαστούς είναι πιο έντονα.

Είναι αρκετά συχνό οι γυναίκες σε αυτή τη φάση να νιώθουν πιο ευσυγκίνητες, λυπημένες ή κυκλοθυμικές. Επιστρέφουν ξανά στα συνηθισμένα σε λίγες εβδομάδες. Οι αλληλαγές αυτές οφείλονται κυρίως σε ορμονικές αλληλαγές. Όσο πιο γρήγορα γίνεται ο απογαλακτισμός, τόσο πιο απότομες είναι και οι ψυχικές διαταραχές.

Σε περιπτώσεις σχετικά γρήγορου απογαλακτισμού είναι χρήσιμη η αποσυμφόρηση των μαστών με το χέρι ή με αντλία μέχρι να μειωθεί η παραγωγή γάλακτος. Αν οι μαστοί αφεθούν χωρίς άντληση όλο το βράδυ τότε το αίσθημα βάρους θα είναι έντονο (αναφέρονται ακόμα και πόνοι στην πλάτη). Συνιστάται να γίνεται αφαίρεση μικρής ποσότητας γάλακτος πριν από τον ύπνο. Αφαιρείται ποσότητα μέχρι να νιώσει η γυναίκα μικρή ανακούφιση. Αν αφαιρεθεί μεγαλύτερη ποσότητα τότε ο μαστός λαμβάνει το μήνυμα ότι πρέπει να παράγει περισσότερο γάλα.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Αν οι μαστοί γίνουν ξαφνικά κόκκινοι με έντονο πόνο ή και πυρετό τότε υπάρχει πιθανότητα φλεγμονής (μαστίτιδα) και πρέπει να επικοινωνήσετε άμεσα με τον Μαιευτήρα.

### Οδηγίες για ασφαλή και εύκολο απογαλακτισμό

- 1 Επικοινωνήστε με το Μαιευτήρα πριν ξεκινήσετε τη διαδικασία και συμβουλευτείτε τον Παιδίατρο για την σίτηση του μωρού.
- 2 Έχετε υπ'όψιν σας ότι μπορεί να περάσουν 1-3 εβδομάδες μέχρι ο μαστός να μη χρειάζεται άντληση για να είναι ανακουφισμένος.
- 3 Σκεφτείτε ότι οι μαστοί παράγουν πιο γρήγορα γάλα όταν είναι άδειοι και πιο αργά όταν έχουν ήδη γάλα μέσα τους. Συνεπώς:
  - α) Αφαιρείτε μόνο όσο γάλα χρειάζεται για ανακούφιση (μικρή ποσότητα).
  - β) Το γάλα αφαιρείται με αντλία ή με το χέρι.
  - γ) Δίνετε χρόνο στη φαρμακευτική αγωγή να δράσει.
  - δ) Στην αρχή μπορεί να χρειάζεται αποσυμφόρηση κάθε λίγες ώρες, αργότερα όμως τα μεσοδιαστήματα γίνονται μεγαλύτερα.
- 4 Μην τοποθετείτε ζεστές κομπρέσες στους μαστούς. Ανακουφιστείτε με κρύες κομπρέσες και δροσερά μπάνια.
- 5 Φοράτε στηθόδεσμο με καλή εφαρμογή (αθλητικού τύπου).
- 6 Αποφύγετε ερεθισμούς και έντονες πιέσεις στο στήθος.
- 7 Αν περάσουν 24 ώρες και δε χρειαστεί άντληση, το πιθανότερο είναι ότι η διαδικασία του απογαλακτισμού έχει τελειώσει. Σε αντίθετη περίπτωση επαναλαμβάνετε τα προηγούμενα.
- 8 Από τη στιγμή που σταματήσει η γαλουχία, η γονιμότητα επιστρέφει συνήθως σε 4-8 εβδομάδες.
- 9 Σε περίπτωση έντονης δυσφορίας μπορείτε να λάβετε απλά παυσίπονα (π.χ. Depon, Panadol).
- 10 Κατά τη διάρκεια του απογαλακτισμού ελαττώστε την πρόσληψη υγρών.
- 11 Σε περίπτωση εμφάνισης πυρετού (πάνω από 38°C), έντονης ερυθρότητας και επώδυνης σκληρίας στήθους επικοινωνήστε άμεσα με το Μαιευτήρα λόγω κινδύνου μαστίτιδας.



Ελπίζουμε το ενημερωτικό αυτό έντυπο να έριξε λίγο φως στην όλη διαδικασία της εγκυμοσύνης. Η εγκυμοσύνη παρά τις κάποιες δυσκολίες της είναι προετοιμασία για ένα μεγαλειώδες και χαρούμενο γεγονός.

Χρειάζεται υπομονή και ψυχραιμία σε κάθε της βήμα. Το ζευγάρι πρέπει να ξέρει ότι το μωρό έρχεται να συμπληρώσει την ήδη υπάρχουσα ευτυχία του. Έτσι η προσωπική ζωή των δύο συντόφων δεν μπαίνει στο περιθώριο, αλλιά κάνει χώρο για ακόμα μία χαρά.

Η ομάδα του Κέντρου Γυναικολογίας & Γονιμότητας είμαστε πάντα στη διάθεσή σας με προθυμία και ευαισθησία.

Ευχαριστούμε που μας επιτρέπετε να μοιραστούμε την ευτυχία σας.

Ευχόμαστε η πορεία της κάθε εγκυμοσύνης να είναι ευχάριστη για όλα τα ζευγάρια και όλα τα μωρά του κόσμου να είναι υγιή και καλοφωτισμένα.

## Να σας ζήσει !!

Με Εκτίμηση

Ηλίας Γ. Τσάκος  
& συνεργάτες



κέντρο γυναικολογίας & γονιμότητας

**ΗΛΙΑΣ Γ. ΤΣΑΚΟΣ**

MD(Hons), MRCOG

Μαιευτήρας Χειρουργός Γυναικολόγος

---

Αδριανουπόλεως 6, Μέγαρο "Βυζάντιο"  
551 33 Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη  
Τηλ.: 2310 402400 - 2310 402070, Fax: 2310 402661  
[www.gynfert.gr](http://www.gynfert.gr)