


# 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



Η προσμονή ενός παιδιού δεν αφορά μόνο τη μητέρα. Αφορά το ζευγάρι και συνεπώς η αλληλαγιά θα είναι το ίδιο σημαντική και για τον πατέρα. Είναι λοιπόν πλιό εύκολο αν και ο πατέρας είναι τουλάχιστον ψυχολογικά προετοιμασμένος για το νέο μέλος της οικογένειας. Ο ρόλος του πατέρα είναι εξίσου σημαντικός καθώς το μωρό δεν ξεχωρίζει ρόλους αλληλά έχει ανάγκη από την αγάπη και τη φροντίδα των γονιών του. Στις νεότερες γενιές φαίνεται ότι όλο και περισσότεροι μπαμπάδες παίρνουν σοβαρά το ρόλο του γονιού και πέρα από την υποστήριξη για την επιβίωση της οικογένειας φροντίζουν να συμμετέχουν ενεργά στην πορεία των παιδιών τους από τα πρώτα στάδια της εγκυμοσύνης.

Η συμμετοχή του πατέρα στην εγκυμοσύνη αφορά κυρίως στην ψυχολογική συμπαράσταση της μητέρας (μιλήσαμε ήδη για αλληλαγιά στη διάθεση της εγκύου) και την προσφορά τους σε εργασίες του σπιτιού (π.χ. βαριές εργασίες, ψώνια κλπ).

Είναι ιδιαίτερη ανακούφιση για την έγκυο, η συνοδεία από τον συντρόφό της στις ιατρικές εξετάσεις καθώς μειώνει το άγχος για τη διαδικασία και το αποτέλεσμα και αυξάνει την αίσθηση της ασφάλειας και αγάπης.

Ο πατέρας πρέπει να είναι προετοιμασμένος ότι μπορεί να αλληλαγιά η σεξουαλική ζωή του ζευγαριού (αλληλαγιά διάθεσης, ανάγκη για αλληλαγιά στάσεων όσο προχωρά η εγκυμοσύνη κλπ) και σίγουρα θα αλληλαγιά το σώμα της γυναίκας.

Το ζευγάρι πρέπει να συζητά τις ανάγκες του και τις αλληλαγιά στη ζωή του και να τις αντιμετωπίζει με χιούμορ. Οι άκομπες αντιδράσεις του πατέρα είναι βέβαιο ότι θα πηηγώσουν τη σύντροφο καθώς εκείνη βιώνει πλιό έντονα την αλληλαγιά στο σώμα της.

Είναι πλιό εύκολα τα πράγματα αν ο πατέρας έχει στο νού του να δείχνει τη φροντίδα και την αγάπη του κρατώντας το περιβάλλον της μητέρας καθαρό (απαγορεύεται το κάπνισμα δίπλα σε έγκυο) και προστατεύοντάς την. Ο διάλογος και το χιούμορ ανάμεσα στα ζευγάρια πάντα οφελεί.

Οι μελλοντικοί μπαμπάδες πρέπει να ακούν με προσοχή τις ανάγκες της συντρόφου και οπωσδήποτε να συζητούν τις δικές τους.

### Νέος πατέρας - Νέες ανάγκες

- Τη νέα κατάσταση τη ζεί το ζευγάρι μαζί.
- Διάλογος-Συζήτηση-Χιούμορ.
- Σεβασμός στις ανάγκες και το στάδιο προσαρμογής της μητέρας.
- Κατανομή εργασιών στο σπίτι.
- Όλη η διαδικασία είναι προετοιμασία για το χαρούμενο γεγονός.

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)