

Τι να τρώτε, τι να κάνετε, πώς να σκέφτεστε  
και με τι να μην ασχολείστε καθόλου  
όσο το σώμα σας δημιουργεί μια νέα ζωή



.....

# ΜΑΓΙΚΟΙ ΜΗΝΕΣ

**Ο απαραίτητος  
οδηγός εγκυμοσύνης**

Δρ. Έντριεν Λ. Σιμόν,  
Δρ. Τζάκλιν Γουέρθ,  
Ντανιέλ Κλάρο



## Η ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΕΙΚΟΝΑ

Καλώς ήρθατε στο βιβλίο *9 μαγικοί μήνες*. Αποστολή του είναι να σας καθοδηγήσει και να σας προσφέρει υποστήριξη μέσα από σωστές ιατρικές συμβουλές όσο το σώμα σας κάνει αυτό που ήδη ξέρει: κυοφορεί μια νέα ανθρωπίνη ζωή. Ως γιατροί που φροντίζουμε με ενδιαφέρον και ενδουσιασμό γυναίκες εδώ και δύο δεκαετίες, γνωρίζουμε ότι η εγκυμοσύνη είναι μια απαιτητική διαδικασία και δουλειά μας είναι να διατηρούμε το σώμα ασφαλές και υγιές και να το αφήσουμε να κάνει αυτό που ξέρει από τη φύση του. Ένας από τους στόχους μας είναι να δείξουμε στις γυναίκες πώς να χαίρονται την εγκυμοσύνη τους και να τις βοηθήσουμε να αποβάλουν το άγχος. Όλα αυτά τα χρόνια ευχηθήκαμε πολλές φορές να υπήρχε ένας δετικός και περιεκτικός οδηγός εγκυμοσύνης, που να περιλάμβανε τις πιο σημαντικές και χρήσιμες πληροφορίες για τις εγκυμονούσες ασθενείς μας. Θα δέλαμε να ήταν ένα ανάγνωσμα απλό και κατανοητό, που θα αντικατόπτριζε μια καλοσυνάτη, συμπονετική, αποϊατρικοποιημένη και φυσική προσέγγιση της εγκυμοσύνης και θα καλλιεργούσε μια αίσθηση χαράς και ευεξίας. Δεν μπορέσαμε να βρούμε ένα τέτοιο βιβλίο, οπότε αποφασίσαμε να το γράψουμε εμείς. Σε αυτό, λοιπόν, εξηγούμε όλα όσα περνούν από το δικό σας χέρι για να στηρίξετε αυτό που συμβαίνει μέσα στο σώμα σας και σας καθοδηγούν βήμα βήμα στις συναρπαστικές εμπειρίες του τοκετού, της γέννας και της αρχής της μητρότητας. Οι συμβουλές μας είναι ειλικρινείς και εφαρμόσιμες, σαφείς και ουσιαστικές, βασισμένες σε έγκυρα ιατρικά στοιχεία, που λύνουν με ξεκάθαρο και εύληπτο τρόπο κάθε απορία. Σκοπός μας είναι να σας βοηθήσουμε να αναλάβετε όσα μπορείτε να ελέγξετε και να μην τρελαίνεστε για όσα δεν μπορείτε, ενθαρρύνοντάς σας να προετοιμαστείτε γι' αυτό που σας περιμένει, έχοντας ταυτόχρονα πίστη στην ομαλή φυσική εξέλιξη των πραγμάτων. Ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε

να κάνετε για τον εαυτό σας στη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας είναι να χαλαρώνετε. Παρέχοντάς σας τα μέσα που πιστεύουμε ότι πραγματικά χρειάζεστε, σε ένα πνεύμα ηρεμίας και χαράς, ελπίζουμε ότι θα σας βοηθήσουμε να το πετύχετε.

---

Κατ' αρχάς, θέλουμε να σας παροτρύνουμε να σκέφτεστε και να ονειρεύεστε τη γέννηση του μωρού σας, από τα πρώτα κιόλας στάδια της εγκυμοσύνης σας. Αυτό σας βοηθάει να κατασταλάξετε στο τι θέλετε. Και, αν σκέφτεστε ακόμα πιο μακριά, την περίοδο της λοχείας και τον γονικό σας ρόλο, αυτό θα βοηθήσει τόσο εσάς όσο και τον σύντροφό σας να προετοιμαστείτε για τις φάσεις που θα βιώσετε μαζί. Κάποια ζευγάρια ξαφνιάζονται (ή και σοκάρονται) από τις αλλαγές που φέρνουν στον τρόπο ζωής τους η εγκυμοσύνη και η λοχεία, αλλά δεν υπάρχει λόγος να συμβεί και σ' εσάς κάτι τέτοιο. Συνεχίστε να μιλάτε για όλα με τον σύντροφό σας, προβλέποντας και αντιμετωπίζοντας τις αλλαγές μαζί και ενωμένοι οι δυο σας. Οι προσαρμογές που προτείνουμε μέσα από αυτό το βιβλίο δεν είναι υποχρεωτικά δύσκολες, αλλά είναι σημαντικές. Θα σας ενθαρρύνουμε να κάνετε τα πάντα με το μαλακό, να τρώτε καλά και γενικά να αφεθείτε με εμπιστοσύνη στην εγκυμοσύνη σας. Φυσικά, δεν υπάρχει τέλεια εγκυμοσύνη ούτε τέλειος τοκετός, γι' αυτό μην πέζετε τον εαυτό σας να βιώσει αυτές τις εμπειρίες με έναν ορισμένο τρόπο. Σας συμβουλεύουμε απλώς να προσέχετε τον εαυτό σας, να φροντίζετε να παίρνετε συχνά έναν υπνάκο και να μην βιάζεστε όπως ίσως κάνατε πριν μείνετε έγκυος. Γιατί στο διάστημα αυτών των 280 ημερών, το σώμα σας επιτελεί ένα εκπληκτικό έργο: φτιάχνει έναν καινούργιο άνθρωπο. Ακολουθήστε, λοιπόν, τους ρυθμούς του.





ΤΙ ΝΑ ΤΡΩΤΕ  
ΚΑΙ ΤΙ ΝΑ ΠΙΝΕΤΕ  
ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ





## ΤΡΩΤΕ ΦΡΕΣΚΕΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Η εγκυμοσύνη προσφέρει μια θαυμάσια ευκαιρία να κάνετε μια νέα αρχή, υιοθετώντας υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Η βασική αρχή που πρέπει να διέπει τη διατροφή σας είναι να τρώτε φρέσκες και πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά τροφές, που σας παρέχουν τα μεγαλύτερα οφέλη ανά μπουκιά: αυγά και κρέας χωρίς ορμόνες, ψάρια του τόπου σας, ωμούς ξηρούς καρπούς, φρούτα και λαχανικά εποχής – βιολογικής καλλιέργειας, όποτε είναι δυνατό. Προσέξτε επίσης να προσλαμβάνετε αρκετές φυτικές ίνες (27 γρ. την ημέρα) και αρκετό ασβέστιο. Αποφύγετε, στο μέτρο του δυνατού, τα επεξεργασμένα τρόφιμα (όχι μόνο σνακ όπως τα γαριδάκια, αλλά και οτιδήποτε προσσκευασμένο). Αν έχετε τη δυνατότητα να ψωνίζετε αγροτικά προϊόντα απευθείας από παραγωγούς, εκμεταλλευτείτε την. Οδηγός σας θα είναι το μάτι σας. Τα ζωηρόχρωμα φρέσκα τρόφιμα είναι γεμάτα με θρεπτικά συστατικά. Το ιδανικό είναι να ετοιμάζετε τα περισσότερα γεύματα στο σπίτι σας, για να ξέρετε τι ακριβώς περιέχουν και πόσο φρέσκα είναι τα συστατικά και να βεβαιώνετε ότι έχουν μαγειρευτεί καλά. Μην βασίζεστε υπερβολικά στις βιταμίνες (βλ. σελίδα 45) που σας έχει συστήσει ο γιατρός να παίρνετε στη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας: τα θρεπτικά συστατικά που προέρχονται κατευθείαν από τις τροφές απορροφώνται πιο εύκολα.

## ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ, ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΚΑΙ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Οι πρωτεΐνες είναι που βοηθούν τα μωρά να αναπτύσσονται. Η διατροφή σας στη διάρκεια της εγκυμοσύνης πρέπει να βασίζεται στις πρωτεΐνες, με στόχο να προσλαμβάνετε 60 έως 70 γρ. πρωτεϊνών την ημέρα. Για να πάρετε μια ιδέα, μια κοτολέτα κοτόπουλου δίνει περίπου 25 γρ. πρωτεΐνης και ένα μπολάκι φακές γύρω στα 18 γρ. Δύο αυγά έχουν περίπου 12 γρ., μισό φλιτζάνι αμύγδαλα 10 γρ. και μία μερίδα σολομού ή μπριζόλας έως και 40 γρ. πρωτεΐνης. Αν είστε αυστηρά χορτοφάγος, εξετάστε το ενδεχόμενο κατανάλωσης αυγών (μπορείτε επίσης να αυξήσετε την πρωτεϊνική σας πρόσληψη πασπαλίζοντας με διατροφική μαγιά φαγητά όπως οι σουπες, τα φασόλια και το τοστ με αβοκάντο). Αν δεν ακολουθείτε ολικά χορτοφαγική δίαιτα και απλώς βρίσκεστε σε φάση που πειραματίζεστε, αυτή δεν είναι η κατάλληλη περίοδος να βγάλετε το κρέας από τη διατροφή σας. Στην εγκυμοσύνη απαιτείται επίσης ασβέστιο, που είναι απαραίτητο για τα οστά και τα δόντια των μωρών. Πρέπει να παίρνετε 1.000 मिलिक्राम την ημέρα (ένα γιαούρτι έχει 300 मिलिक्राम). Οι φυτικές ίνες είναι σημαντικές για σας, όχι για το μωρό, για να λειτουργεί καλά το πεπτικό σας σύστημα. Φροντίστε να παίρνετε 28 γρ. την ημέρα (μία μερίδα μπρόκολο έχει 5 γρ. και μία κούπα φραμπούζ 8 γρ.). Το διατροφικό αυτό πλάνο δεν καλύπτει μονάχα τις ανάγκες σας σε θρεπτικά συστατικά, αλλά σας χορταίνει κιόλας, οπότε είναι λιγότερο πιθανό να καταφεύγετε σε τρόφιμα με πολλές θερμίδες και λίγα οφέλη, όπως τα γλυκά. Δεν χρειάζεται να αγχώνεστε με το μέτρημα πάντως. Μπορείτε να ελέγχετε κάπου κάπου τα επίπεδα πρόσληψης πρωτεϊνών σας με μια εφαρμογή όπως το MyFitnessPal, παρακολουθώντας το καθημερινό σας μενού.



Στο βιβλίο αυτό οι σύγχρονες μέλλουσες μητέρες θα βρουν έναν ανεκτίμητο φίλο: έναν έξυπνο υποστηρικτικό και περιεκτικό οδηγό γεμάτο πρακτικές συμβουλές. Αποφεύγοντας τον συνηθισμένο καταγισισμό συχνά περιττών πληροφοριών, έρχεται να τις **πρεμήσει**, να τις **ενημερώσει** για ό,τι πρέπει να ξέρουν και να τις βοηθήσει **να χαρούν την εγκυμοσύνη τους** χωρίς αβάσιμους φόβους, άγχος, έμμονες ιδέες και αγωνιώδεις αναζητήσεις στο χάος του Ίντερνετ.

Δύο κορυφαίες μαιευτήρες-γυναικολόγοι και μια πετυχημένη συγγραφέας βιβλίων αυτοβελτίωσης, **με τρόπο απλό, κατανοητό και φιλικό**, καθώς και με τη ζεστασιά της γυναικείας κατανόησης προσφέρουν την **καθοδήγηση** που χρειάζεται η μέλλουσα μητέρα για να βιώσει αυτή την υπέροχη περίοδο της ζωής της με όσο το δυνατό μεγαλύτερη **ασφάλεια, χαρά και ηρεμία**.

### Πρακτικές συμβουλές για:

- Τη διατροφή
- Τις ραγάδες
- Τις μετακινήσεις και τα ταξίδια κατά τη διάρκεια της κύησης
- Τον ύπνο
- Τον θηλασμό
- Την αντιμετώπιση της επιλόχειας κατάθλιψης
- Το πώς η νέα μαμά θα ξαναβρεί τη φόρμα της μετά τη γέννα

---

★

Χαλαρώστε όσο πιο πολύ μπορείτε,  
φροντίστε να είστε επιεικής με τον εαυτό σας  
και απολαύστε αυτούς τους μαγικούς 9 μήνες.

---

★