

Λοχεΐα



ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

Ιατρεία

ΚΑΡΝΕΡΑΔΟΥ 25-29, ΚΟΛΩΝΑΚΙ, 106 75 ΑΘΗΝΑ Τηλ.: 210 7212672

ΥΓΕΙΑ IVF ΕΜΒΡΥΟΓΕΝΕΣΙΣ

ΦΛΕΜΙΝΓΚ 15 ΜΑΡΟΥΣΙ

Τηλ.: 21 1750 0510

ΙΑΤΡΕΙΟ ΣΑΜΟΥ,

ΒΑΘΥ, Διεύθυνση: ΚΑΝΑΡΗ Τηλ.: 22730 21311 / 6936921530

Μαιευτήρας – Γυναικολόγος

Βασίλης Κελλιάρης

Ιατρείο: 210 7212672

Κινητό: 6972910304

E-mail: dockellaris@prolific.gr

Συνεργάτης Μαιευτήρας – Γυναικολόγος

Παναγιώτης Κρόκος: 6942072211

E-mail: docpankrokos@prolific.gr

Μαίες

Ιωάννα Τσολιάκου: 6947855826

Νικολέτα Θαναηλίδου: 6948904904

Κωνσταντίνα Τσίνα: 6936571201

E-mail: maia@prolific.gr

Σύμβουλος Μητρικού Θηλασμού

Μαριλένα Βρεττού: 6998484402



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΘΗΛΑΣΜΟΣ

- Πρώτος θηλασμός στο μαιευτήριο
- Rooming-In
- Τι να περιμένετε τις πρώτες ημέρες
- Βασικές στάσεις θηλασμού
- Χρήσιμες συμβουλές θηλασμού

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

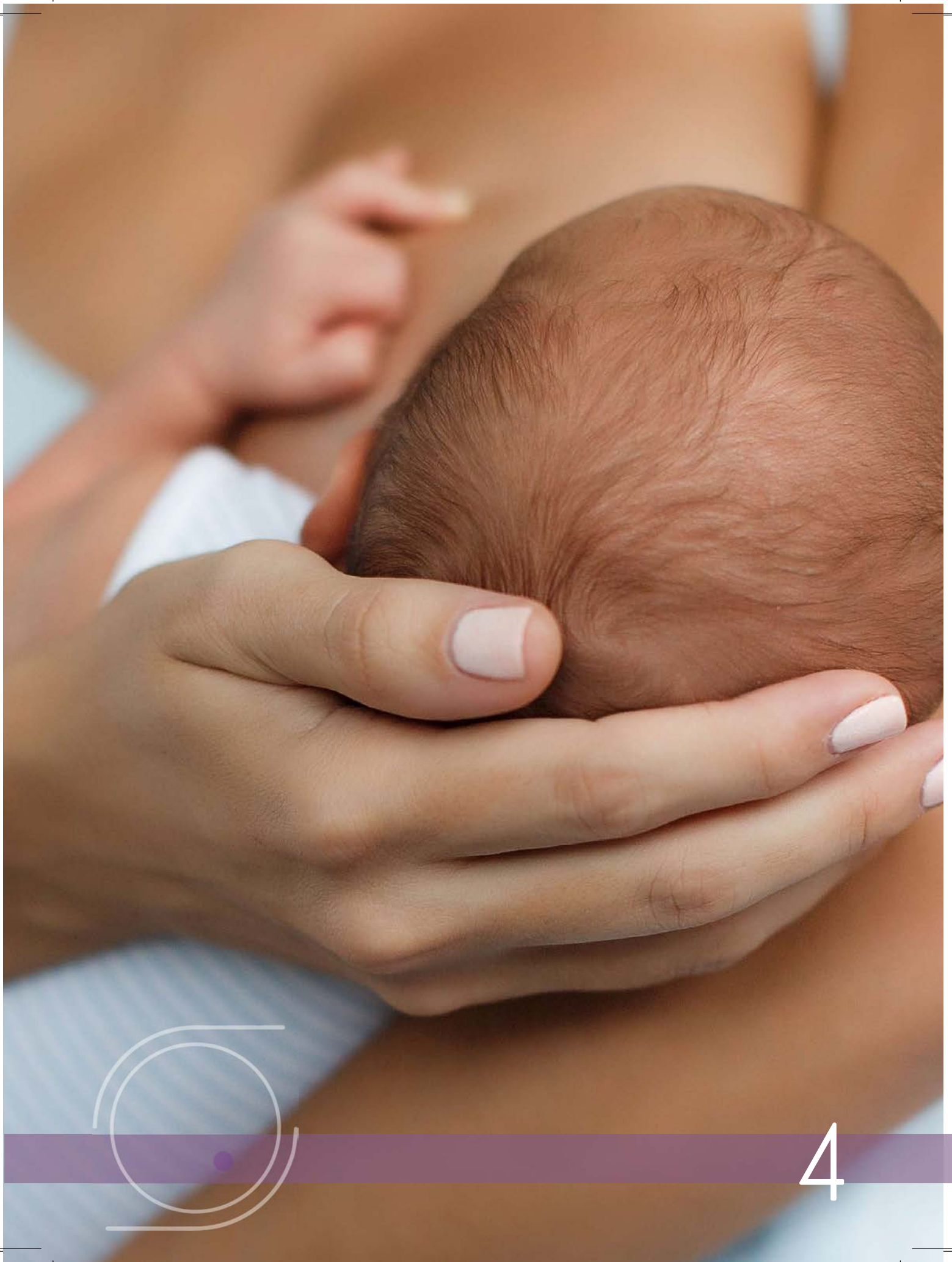
- Διατροφή κατά τον θηλασμό
- Μειωμένη παραγωγή γάλακτος
- Αυξημένη παραγωγή γάλακτος & υπερφόρτωση μαστών
- Χρήση θηλάστρου
- Φροντίδα τραυματισμένων θηλών
- Μαστίτιδα
- Τράπεζα μητρικού γάλακτος (αποθήκευση - απόψυξη)
- Αποστείρωση
- Βασική περιποίηση νεογνού
- Φαρμακείο για το σπίτι
- Η ψυχολογία της λεχώνας

Επιλόχειος κατάθλιψη

Κόκκινες σημαίες (Red Flags)

Συμβουλές αυτοφροντίδας στη λοχεία

- Ο ρόλος του πατέρα



FREZYDERM Intim Area

ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ
ΤΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ

Διατήρηση του φυσιολογικού
pH της περιοχής



Ενίσχυση φυσικής άμυνας



Ήπια βακτηριακή προστασία



Σεβασμός στο μικροβίωμα
της ευαίσθητης περιοχής



ΕΠΕΙΔΗ
ΚΑΠΟΙΑ ΒΑΣΙΚΑ
ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΓΙΝΟΝΤΑΙ

SKIP ▶



FREZYDERM

RECTANAL AID OINTMENT

ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΩΝ

Καταπραϋντική φροντίδα

ανακουφίζει από τη δυσφορία, τον κνησμό και την ενόχληση τοπικά.

Επουλωτική δράση

με επιλεγμένα **δραστικά φυτικής προέλευσης** και συστατικά που ενισχύουν τον δερματικό φραγμό, δημιουργώντας ένα προστατευτικό φιλμ.

**ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΑΦΗΝΕΙ
ΑΙΣΘΗΣΗ ΛΙΠΑΡΟΤΗΤΑΣ**



CE*

Χωρίς φαρμακευτικά
συστατικά

Συνιστάται απαλός καθαρισμός της περιοχής με τα υγρά μαντηλάκια **RECTANAL AID WIPES**, πριν την εφαρμογή της αλοιφής.



*Ιατροτεχνολογικό προϊόν. Να διαβάζετε πάντα την ετικέτα και τις πληροφορίες για το προϊόν πριν από τη χρήση. Συμβουλευθείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας. **FREZYDERM** Λ. Τατοίου 4, 14451 Μεταμόρφωση, Αθήνα, Ελλάδα, τηλ. 210 2846586. Για περισσότερες πληροφορίες για τα ιατροτεχνολογικά προϊόντα, σκανάρετε εδώ:

ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Πρώτος θηλασμός στο μαιευτήριο

Ο πρώτος θηλασμός είναι μια πολύ σημαντική στιγμή τόσο για το μωρό όσο και για τη μητέρα. Πραγματοποιείται μέσα στην πρώτη ώρα μετά τον ερχομό του μωρού σας, είτε με φυσιολογικό τοκετό είτε με καισαρική τομή, με άμεση επαφή δέρμα-με-δέρμα. Αυτό:

- Ενισχύει τον δεσμό μητέρας-μωρού. Η άμεση επαφή δέρμα με δέρμα βοηθά το μωρό να νιώσει ασφάλεια και να ρυθμίσει καλύτερα τη θερμοκρασία και τον ρυθμό της αναπνοής του.
- Ενεργοποιεί την παραγωγή γάλακτος. Το πιπίλισμα του μωρού διεγείρει την παραγωγή ωκυτοκίνης και προλακτίνης, ορμονών που βοηθούν στην παραγωγή και ροή γάλακτος.
- Βοηθά στη σύσπαση της μήτρας.
- Προσφέρει πρωτόγαλα (πύαρ) πλούσιο σε αντισώματα. Δεν καλείται τυχαία ως ο πρώτος εμβολιασμός του μωρού.
- Βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου του μωρού.



Rooming-In

Η διαμονή μητέρας και μωρού στο ίδιο δωμάτιο καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής στο μαιευτήριο:

- διευκολύνει την πρόσβαση στο στήθος,
- αυξάνει την παραγωγή γάλακτος,
- προάγει τον αποκλειστικό θηλασμό.

Εάν χρειάζεστε ξεκούραση, μπορείτε να αφήσετε το μωρό στον θάλαμο νεογνών.

Ο θηλασμός είναι μια πρωτόγνωρη αλλά μοναδική εμπειρία. Στην αρχή απαιτεί καθοδήγηση για τη σωστή τοποθέτηση του μωρού στο στήθος. Με την υποστήριξη της μαίας και του προσωπικού του μαιευτηρίου θα τα καταφέρετε. Όλες οι νέες μαμάδες έχουν γάλα· το κλειδί είναι οι συχνοί θηλασμοί. Όσο πιο συχνά θηλάζετε, τόσο περισσότερη παραγωγή θα έχετε.

Τι να περιμένετε τις πρώτες ημέρες

- **1ο 24ωρο:** Το μωρό κοιμάται πολύ και καταναλώνει μικρές ποσότητες πρωτογάλακτος (5-7 ml) . Παρά τη μικρή ποσότητα, είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, αντισώματα και λιπαρά, όλα απαραίτητα και επαρκή για το νεογέννητο. Αν και μπορεί να μη δείχνει ότι πεινάει μην ανησυχείτε, είναι φυσιολογικό. Θηλάστε ανά 3 ώρες ή νωρίτερα, αν δείχνει σημάδια πείνας (γυρνάει το κεφάλι, ανοίγει στόμα, κάνει θορύβους αναζήτησης) .
- **2ο 24ωρο:** Συχνός θηλασμός («μαραθώνιος»/cluster feeding) . Τα μωρά ζητούν συνεχώς να θηλάσουν, είναι ανήσυχα όταν απομακρύνονται από τη μητέρα και φαίνονται να μην ηρεμούν αν δεν είναι στο στήθος. Είναι φυσιολογικό και ενεργοποιεί την παραγωγή γάλακτος.
- **3ο-4ο 24ωρο:** Πιθανός φυσιολογικός ίκτερος. Το μωρό μπορεί να είναι πιο νωθρό, χωρίς διάθεση για φαγητό, με κιτρινωπό χρώμα στο δέρμα λόγω των αυξημένων επιπέδων χολερυθρίνης στο αίμα. Είναι μία φυσιολογική διαδικασία που περνάνε όλα τα μωρά. Η καλή ενυδάτωση μέσω συχνού θηλασμού βοηθά. Ο εργαστηριακός έλεγχος που γίνεται μέσω μιας μικρής ποσότητας αίματος που λαμβάνεται από το πέλμα του θα μας δείξει τα επίπεδα της τιμής στο αίμα τους και αναλόγως μπορεί να χρειαστεί να λάβουμε και τα αντίστοιχα μέτρα όπως την έναρξη της φωτοθεραπείας.

Βασικές στάσεις Θηλασμού

Η σωστή τοποθέτηση βοηθά στην αποφυγή πόνου και βελτιώνει τη ροή γάλακτος.

Φροντίστε το μωρό να είναι:

- κοιλιά-με-κοιλιά μαζί σας,
- ο αυχένας του σε ευθυγραμμισμένο άξονα με το υπόλοιπο σώμα το (αυτί-ώμος-γοφοί) .

Συχνές στάσεις:

• Αντίστροφη αγκαλιά (Cross Cradle)

Ενδείκνυται για νεογνά και αρχάριες μαμάδες. Καθίστε άνετα, με τα πόδια και την πλάτη να σχηματίζουν ορθή γωνία και φέρτε το μωρό κοντά σας ώστε να ακουμπάτε "κοιλιά με κοιλιά". Ένα μαξιλάρι θηλασμού θα βοηθήσει. Κρατάτε το κεφαλάκι του από τον αυχένα με το ένα χέρι - αντίχειρας και μικρό δάκτυλο να ακουμπούν τα αυτιά του- και προσφέρετε τον μαστό με το άλλο χέρι, κρατώντας τον με τα 4 δάκτυλα από κάτω και τον αντίχειρα από πάνω, κοντά στη θηλαία άλω. Κατευθύνουμε πάντα το μωρό στο στήθος και όχι το αντίστροφο. Πιέζουμε τον μαστό με το χέρι από τη βάση προς τη θηλή για να βγάλουμε μια σταγόνα γάλακτος. Το μωρό μυρίζει, γεύεται το γάλα και κατευθύνεται προς τη θηλή. Αν κοιμάται, ακουμπάμε τη θηλή στα χείλη του

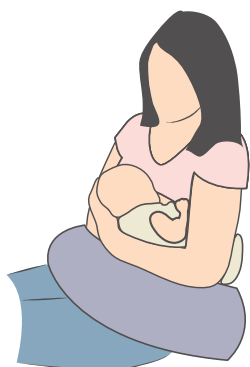
κάνοντας μια κίνηση πάνω-κάτω. Περιμένετε να ανοίξει διάπλατα το στόμα για σωστή πρόσφυση στη θηλαία άλω, αποφεύγοντας τραυματισμούς. Η σωστή θέση του μωρού είναι να ακουμπάει η θηλαία άλως στο πηγούνι του (από την κάτω πλευρά) και τα χείλη του να εφαρμόζουν σαν βεντούζα γύρω από αυτή.





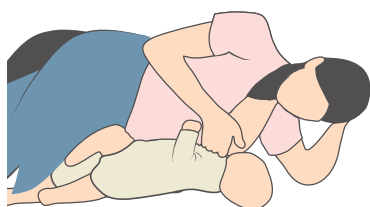
- **Θέση αγκαλιάς (Cradle Hold)**

Κλασική στάση θηλασμού. Το κεφάλι του μωρού ακουμπά στον έσω αγκώνα του ενός χεριού και με το άλλο χέρι κρατάμε τον μαστό, με το σώμα του κοντά στο στήθος. Χρησιμοποιήστε μαξιλάρι για στήριξη. Προσοχή σε αυτή τη στάση γιατί δεν μπορούμε να ελέγξουμε την κατεύθυνση του κεφαλιού με κίνδυνο τραυματισμού της θηλής. Επίσης στο μεγάλο στήθος, προσέχουμε να μην καλύπτονται τα ρουθούνια του μωρού.



- **Πλευρική στάση "Rugby Ball"**

Καλή επιλογή για μεγάλο στήθος ή καισαρική. Καθίστε αναπαυτικά σε μια πολυθρόνα για να θηλάσετε από τον αριστερό μαστό και τοποθετήστε ένα μαξιλάρι κάτω από το αριστερό σας χέρι. Το μωρό τοποθετείται στο πλάι σας, με το κεφάλι στον αριστερό μαστό και τα πόδια προς την πλάτη. Στηρίζετε το κεφαλάκι από τον αυχένα ώστε να μπορείτε να το μετακινείτε με απαλές κινήσεις και βοηθάτε το μωρό να πιάσει το μεγαλύτερο μέρος της θηλαίας άλω. Έτσι το πηγούνι ακουμπά στον μαστό, η θηλή είναι μέσα στο στόμα του και τα ρουθουνάκια του ελεύθερα να αναπνέει. Ανάλογες κινήσεις και για τον δεξιό μαστό.



- **Ξαπλωμένη στο πλάι (Side-Lying)**

Άνετη στάση για νυχτερινό θηλασμό και ξεκούραση. Ξαπλώνετε "κοιλιά με κοιλιά" με το μωρό, με μαξιλάρι πίσω από την πλάτη και ίσως μαξιλάρι ανάμεσα στα γόνατα για σταθερότητα. Στηρίξτε κεφάλι-αυχένα με το χέρι σας ή κάποιο μαξιλάρι. Με το άλλο χέρι μπορείτε να στηρίξετε το στήθος σας ή να βοηθήσετε στο latch, στη σωστή προσκόλληση. Προσοχή: μην αποκοιμηθείτε, για λόγους ασφαλείας.

Χρήσιμες συμβουλές

- Όλες οι μαμάδες παράγουν γάλα.
- Η παραγωγή αυξάνει όσο πιο συχνά θηλάζετε.
- Ζητήστε καθοδήγηση από μαία/προσωπικό μαιευτηρίου.

Ο θηλασμός είναι μια φυσική, μοναδική διαδικασία που απαιτεί χρόνο, υπομονή και υποστήριξη. Με σωστή καθοδήγηση, γίνεται μια όμορφη εμπειρία για εσάς και το μωρό σας.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Διατροφή κατά τον θηλασμό

- Ακολουθήστε ισορροπημένη διατροφή με υγρά, πρωτεΐνες, βιταμίνες και υδατάνθρακες.
- Αποφύγετε τροφές που αλλάζουν τη γεύση/οσμή του γάλακτος (π.χ. σκόρδο, κρεμμύδι, πολύ πικάντικα) .
- Εντάξτε όσπρια και πράσινα λαχανικά σταδιακά.
- Ένας καφές/ημέρα (κατά προτίμηση μετά τον θηλασμό) .
- Αλκοόλ με μέτρο (1 ποτήρι/εβδομάδα, θηλασμός 3 ώρες μετά) .
- Απαγορεύεται το τσιγάρο.

Μειωμένη παραγωγή γάλακτος

Συνηθισμένη ανησυχία που μπορεί να οφείλεται σε:

- **Πρωτογενή αίτια**, όταν υπάρχει βιολογικό / ανατομικό / ιατρικό πρόβλημα.
- **Δευτερογενή αίτια**, λόγω πρακτικών όπως σε σπάνιοι θηλασμοί ή ανεπαρκές άδειασμα μαστών.

Λύση: Συχνός θηλασμός και υποστήριξη από μαία/σύμβουλο.

Αυξημένη παραγωγή γάλακτος

Κάποιες γυναίκες φαίνεται ότι θα έχουν περίσσεια μητρικού γάλακτος από το τρίτο κιλό 24ωρο. Πώς θα αντιμετωπίσουμε αυτή την κατάσταση και τι πρέπει να προσέχουμε;

Υπερφόρτωση μαστών: Θα την καταλάβετε όταν μετά από τον θηλασμό ο μαστός είναι το ίδιο ή λιγότερο αποφορτισμένος. Το στήθος παραμένει σκληρό και βαρύ και όσο περνάει η ώρα αρχίζει να θερμαίνεται και να κοκκινίζει. Η υπερφόρτωση του μαστού συμβαίνει συνήθως όταν το μωρό καταναλώνει λιγότερο γάλα από αυτό που έχει το στήθος σας.

Αντιμετώπιση:

- ζεστό ντους/κομπρέσα πριν τον θηλασμό,
- μασάζ με κυκλικές κινήσεις σε όλο το στήθος,
- κρύες κομπρέσες ή παγωμένο λάχανο μετά.

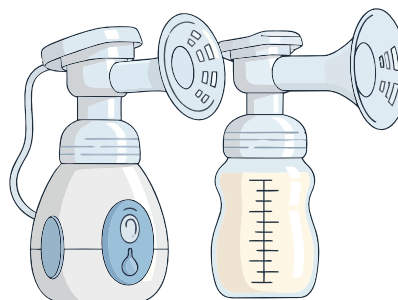


Χρήση Θηλάστρου:

Χρησιμοποιούμε θηλάστρο όταν, μετά τον θηλασμό, το στήθος παραμένει σκληρό ή δεν έχει αδειάσει επαρκώς. Σε κάθε δυσκολία, επικοινωνήστε με τη μαία ή σύμβουλο θηλασμού.

Ενδείκνυται για:

- αποσυμφόρηση μαστών
- εισέχουσες/επίπεδες θηλές
- πληγωμένες θηλές
- δυσκολία πρόσφυσης
- προωρότητα



Πώς το χρησιμοποιούμε;

Καθίστε άνετα σε ορθή γωνία, τοποθετήστε σωστά τη χοάνη στο κέντρο της θηλής και ενεργοποιήστε τη συσκευή με κλίση προς τα κάτω, ώστε να ρέει το γάλα στο μπουκάλι.

Μετά από θηλασμό, 5-7 λεπτά αρκούν για αποσυμφόρηση. Η μεγαλύτερη διάρκεια χρήσης του θα αυξήσει κι άλλο την παραγωγή γάλακτος στον επόμενο θηλασμό, άρα αυτή η κατάσταση θα συνεχίζεται καθώς δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος παραγωγής και ζήτησης. Αν το μωρό δε θηλάζει απευθείας (ανατομικό θέμα, προωρότητα, πόνος) , χρειάζεται άντληση 20' ανά μαστό κάθε 3 ώρες (ιδανικά με διπλό θηλάστρο) .



Φροντίδα τραυματισμένων θηλών

Ο ερεθισμός των θηλών είναι επώδυνος και μερικές φορές αποτρεπτικός ώστε να συνεχιστεί ο θηλασμός. Συνεχίστε τον θηλασμό, παρά τον όποιο ερεθισμό ή τραυματισμό της θηλής.

Συμβουλές για αποφυγή και διαχείριση:

- Εστιάστε στη σωστή πρόσφυση (θηλαία άλως, όχι άκρη θηλής) .
- Τοποθετήστε στη θηλή λίγες σταγόνες μητρικού γάλακτος και αφήστε το να στεγνώσει στον αέρα. Το μητρικό γάλα είναι αντιμικροβιακό και επουλωτικό.
- Χρησιμοποιήστε ειδική επουλωτική κρέμα και «κοχύλια» σιλικόνης, τα οποία είναι κατασκευασμένα από σιλικόνη και δημιουργούν ένα κενό χώρο στη θηλή για να αναπνέει και να μένει στεγνή, χωρίς να ακουμπάει στο ύφασμα.

Μαστίδα

Προκαλείται από την παραμονή του γάλακτος στο στήθος για πολλές ώρες ή όταν το στήθος δεν αποσυμφορείται σωστά, αλλά και με την είσοδο μικροβίων από τους γαλακτοφόρους πόρους της θηλής.

Συμπτώματα: βαρύ, σκληρό, ερυθρό, πρησμένο, επώδυνο στήθος και πυρετός που μπορεί να φτάσει και τους 40°C

Αντιμετώπιση: άδειασμα μαστού (θηλασμός ή θήλαστρο) , αντιβίωση (συμβατή με θηλασμό) .

Η φλεγμονή αφορά στους ιστούς του μαστού και όχι στο γάλα. Το γάλα δίνεται άφοβα στο μωρό ή θηλάζει κανονικά Η μαστίδα δε σταματά τον θηλασμό.

Τράπεζα μητρικού γάλακτος

Όταν υπάρχει περίσσεια μητρικού γάλακτος και χρησιμοποιείτε θήλαστρο, το καλύτερο δώρο για το μωρό σας όταν διακόψετε τον θηλασμό είναι να συνεχίσει αυτό να τρέφεται για λίγο ακόμα καιρό με το γάλα σας! Γι' αυτό φτιάχνουμε μια «τράπεζα γάλακτος» στο στήτι!

Αποθήκευση:

- Στο ψυγείο (πίσω μέρος) στους 4°C έως 4 ημέρες, σε αποστειρωμένα δοχεία.
- Στην κατάψυξη, όταν δεν πρόκειται να καταναλωθεί άμεσα, έως 6 μήνες (-18°C έως -20°C) σε ειδικά σακουλάκια Αναγράψτε ημερομηνία/ώρα άντλησης.

Κατανάλωση:

- Απόψυξη 24 ώρες στο ψυγείο έως ότου ρευστοποιηθεί όλη η ποσότητα.
- Ζέσταμα σε θερμαντήρα ή bain-marie (όχι μικροκύματα) .
- Ό,τι περισσεύει από το ζεσταμένο γάλα το πετάμε.
- Αν το μωρό θηλάζει, αποφύγετε το μπουκάλι → δώστε με σύριγγα για να μη διευκολυνθεί και χάσει τη θηλαστική ικανότητα.



Αποστείρωση

- Μπουκάλια, πιπίλες, θηλές, εξαρτήματα θηλάστρου: αποστειρώνονται μετά το πλύσιμο με βρεφικό σαπούνι.
- Διατηρούνται στο ψυγείο έως 24 ώρες.

Βασική περιποίηση νεογνού

Δέρμα: Η ήπια ξηρότητα είναι φυσιολογική. Χρησιμοποιήστε προϊόντα ενυδάτωσης (ιδανικά φυτικά έλαια, όπως αμυγδαλέλαιο) κάνοντας μασάζ.

Μάπα: Καθάρισμα με γάζα & φυσιολογικό ορό (προς την έξω γωνία) . Διαφορετική γάζα για κάθε μάτι.

Μύτη: Καθαρισμός με φυσιολογικό ορό και πλάγια θέση (αριστερά για το δεξί ρουθούνι και αντίστροφα) .



Ομφαλός: Καθαρισμός με οινόπνευμα & γάζα σε κάθε αλλαγή πάνας περιμετρικά από το σώμα του ομφαλού στη βάση του, αλλά και το κολόβωμα μέχρι να πέσει (περίπου σε δύο εβδομάδες) .

Αφού πέσει, συνεχίστε για μία ακόμα εβδομάδα, δύο φορές την ημέρα -πρωί και βράδυ.

Αυτιά: Καθαρισμός εξωτερικά με την πετσέτα του μπάνιου (όχι μπατονέτες) .

Νύχια: Κόψιμο όταν κοιμάται, με βρεφική λίμα, αφού κατεβάσετε το δέρμα του δακτύλου

Μπάνιο & τεχνικές

- Μέχρι να πέσει ο ομφαλός πλένουμε το μωρό κρατώντας το στο χέρι -στον νιπτήρα- δεν το βυθίζουμε στο μπανάκι. Δε μας πειράζει να βραχεί ο ομφαλός, αλλά δεν πρέπει να μουλιάσει.
- Ιδανικά κάθε βράδυ, πριν τον θηλασμό, ώστε να χαλαρώνει και να κοιμάται ευκολότερα. Καλό είναι επίσης να πλένουμε το μωρό μετά από κάθε κένωση αντί να χρησιμοποιούμε μωρομάντιλα.
- Κρατάμε τον θώρακα του μωρού μέσα στην παλάμη, τοποθετώντας τον αντίχειρα και τον μέσο κάτω από τις μασχάλες του. Ακουμπάμε τον δείκτη στην κλείδα του και με το άλλο χέρι κρατήστε τον αυχένα του μωρού και ανασπώνουμε το κεφάλι. Ρίχνουμε το βάρος του στο χέρι που αγκαλιάζει τον θώρακα και αναποδογυρίζουμε το μωρό σε αυτό.
- Η θερμοκρασία νερού να είναι περίπου 37°C - κοντά στη θερμοκρασία του σώματος (το δοκιμάζουμε στην εσωτερική πλευρά του πήχη) .
- Δεν τοποθετούμε το μωρό απευθείας κάτω από βρύση, αλλά ρίχνουμε το νερό με την παλάμη μας πάνω στο μωρό. Εναλλακτικά, γεμίζουμε ένα κανατάκι με ζεστό νερό για να το ρίχνουμε πάνω στο σώμα του.
- Μετά το μπάνιο στεγνώνουμε καλά με πετσέτα, ειδικά στις πτυχώσεις, προς ποφυγή συγκάματος.
- Στη μπανιέρα μετά τις 3 εβδομάδες. Μπορείτε να τοποθετήσετε το μωρό σε πετσέτα που βρίσκεται σε ανάκλιση. Προσοχή στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του νερού!
- Αποφύγετε σφουγγάρια γιατί είναι επικίνδυνα για τη συσσώρευση μικροβίων.



Φαρμακείο για το στήπι

Για το μωρό:

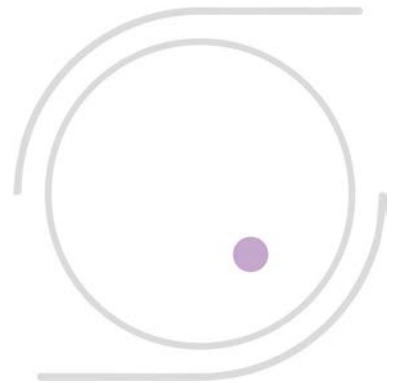
- οινόπνευμα,
- φυσιολογικός ορός,
- αποστειρωμένες γάζες,
- αμυγδαλέλαιο/ενυδατική,
- κρέμα συγκάματος,
- βρεφικό αφρόλουτρο,
- λίμα νυχιών,
- γάλα σκόνη για έκτακτη ανάγκη.

Για χρήση θηλάστρου:

- θήλαστρο διπλής άντλησης,
- σακουλάκια αποθήκευσης,
- σύριγγες 10 ml,
- γυάλινα μπουκάλια,
- θερμαντήρας,
- αποστειρωτής.

Για τη μητέρα:

- κρέμα θηλών,
- κοχύλια,
- σουπιέν θηλασμού,
- (προαιρετικά) ζώνη σύσφιξης,
- σίδερο & ασβέστιο,
- παυσίπονα.



Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΛΕΧΩΝΑΣ

Η περίοδος μετά τον τοκετό δεν αποτελεί μόνο μια σωματική διαδικασία ανάκαμψης, αλλά και μια βαθιά ψυχολογική μετάβαση. Η γυναίκα αποκτά μια νέα ταυτότητα (μητέρα) , ενώ το σώμα και οι ρόλοι της αλλάζουν. Ταυτόχρονα, μπορεί να αντιμετωπίσει συναισθηματικές και νοητικές προκλήσεις.

Η λοχεία χαρακτηρίζεται από έντονες σωματικές, ορμονικές και κοινωνικές αλλαγές. Το σώμα επανέρχεται σταδιακά, ενώ οι ορμονικές διακυμάνσεις (προλακτίνη, ωκυτοκίνη, οιστρογόνα, προγεστερόνη) μπορεί να επηρεάσουν τη διάθεση.

Είναι συχνό να εμφανιστούν:

- μεταβολές διάθεσης («baby blues») ,
- δάκρυα χωρίς εμφανή λόγο,
- υπερβολική κόπωση,
- άγχος και ευαισθησία,
- αυξημένο αίσθημα ευθύνης.

Τα παραπάνω είναι φυσιολογικά και υποχωρούν όσο η μητέρα προσαρμόζεται στον νέο της ρόλο. Η κοινωνική υποστήριξη (σύντροφος, οικογένεια, φίλοι, επαγγελματίες υγείας) παίζει καθοριστικό ρόλο στη συναισθηματική ισορροπία και ενδυνάμωση.



Επιλόχειος Κατάθλιψη

Περίπου 1 στις 7 γυναίκες μπορεί να παρουσιάσει επιλόχειο κατάθλιψη μέσα στους πρώτους μήνες μετά τον τοκετό. Δεν είναι ένδειξη αδυναμίας, ούτε «κακή μητρότητα», αλλά αποτέλεσμα βιολογικών, ορμονικών και ψυχοκοινωνικών παραγόντων.

Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- επίμονο αίσθημα θλίψης ή κενού,
- έντονο άγχος ή ευερεθιστότητα,
- έλλειψη ενέργειας και ενδιαφέροντος,
- δυσκολία σύνδεσης με το μωρό,
- προβλήματα ύπνου ή όρεξης,
- αίσθημα ανικανότητας ή ενοχής.

Η επιλόχειος κατάθλιψη αντιμετωπίζεται. Η έγκαιρη αναγνώριση και η αναζήτηση υποστήριξης είναι καθοριστικές.

Πότε χρειάζεται βοήθεια (Red Flags)

Επικοινωνήστε άμεσα με επαγγελματία υγείας εάν παρατηρήσετε:

- επίμονη θλίψη που διαρκεί πάνω από δύο εβδομάδες,
- απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που παλαιότερα προσέφεραν χαρά,
- δυσκολία στη φροντίδα του εαυτού ή/και του μωρού,
- έντονο άγχος, πανικούς ή αίσθημα απελπισίας,
- σκέψεις αυτοτραυματισμού ή βλάβης (σε εσάς ή στο μωρό) ,
- απόσυρση από σύντροφο, οικογένεια και φίλους.

Δεν είστε μόνες. Η υποστήριξη είναι διαθέσιμη και αποτελεσματική. Με τον κατάλληλο επαγγελματία (μαία, γυναικολόγος, ψυχολόγος, ψυχίατρος) η ανάρρωση είναι η φυσική κατάληξη.

Συμβουλές αυτοφροντίδας στη λοχεία

Η φροντίδα του μωρού ξεκινά με τη φροντίδα της μητέρας. Μικρές καθημερινές συνήθειες μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά στη σωματική και ψυχική ευεξία.

1. Ξεκούραση

- Κοιμηθείτε όταν κοιμάται το μωρό.
- Ελατρώστε τις επισκέψεις τις πρώτες ημέρες.
- Επιτρέψτε βοήθεια από το περιβάλλον σας.

2. Ενυδάτωση & διατροφή

- Πίνετε αρκετό νερό, ειδικά αν θηλάζετε.
- Επιλέξτε θρεπτικά γεύματα και μικρά σνακ συχνά.
- Μη μένετε νηστική για πολλές ώρες.

3. Κίνηση

- Ήπιες βόλτες και διατάσεις ενισχύουν την ενέργεια και τη διάθεση.
- Αποφύγετε έντονη άσκηση χωρίς ιατρική οδηγία.

4. Φροντίδα σώματος

- Τηρείτε τις οδηγίες υγιεινής για το περίνεο ή την καισαρική τομή.
- Χρησιμοποιήστε άνετα, βαμβακερά ρούχα.

5. Ζητήστε βοήθεια

- Μοιραστείτε ευθύνες (μαγείρεμα, δουλειές σπιτιού) .
- Μιλήστε ανοιχτά για ό,τι σας δυσκολεύει.

6. Όρια στις συμβουλές

- Κρατήστε κοντά σας ανθρώπους που σας στηρίζουν.
- Φιλτράρετε αντικρουόμενες πληροφορίες από τρίτους.

7. Σύνδεση με το μωρό

- Αγκαλιά, skin-to-skin, οπτική επαφή.
- Μην πιέξετε: ο δεσμός χίζεται σταδιακά.

8. Χρόνος για εσάς

- Ολιγόλεπτες στιγμές χαλάρωσης (ντους, μουσική, ανάγνωση) .
- Δεν είναι πολυτέλεια – είναι ανάγκη.

9. Ορμονικές μεταβολές

- Αναγνωρίστε ότι η διάθεση μπορεί να αλλάζει.
- Μη νιώθετε ενοχές: είναι μέρος της προσαρμογής.

10. Επικοινωνία

- Μιλήστε με τον σύντροφο για τις ανάγκες και τα συναισθήματά σας.
- Μην κρατάτε μέσα σας ό,τι σας αγχώνει.

Πιο σύντομο

Συμβουλές Αυτοφροντίδας στη Λοχεία

- Ξεκουράσου όταν κοιμάται το μωρό & περιορίσε τις επισκέψεις.
- Πίνε άφθονα υγρά και προτίμησε ισορροπημένα, μικρά γεύματα.
- Κάνε ήπιες βόλτες για ενέργεια και καλύτερη διάθεση.
- Ζήτα βοήθεια για δουλειές στο σπίτι και φροντίδα του μωρού.
- Φρόντισε την υγιεινή σώματος σύμφωνα με τις ιατρικές οδηγίες.
- Βάλε όρια σε υπερβολικές ή αντικρουόμενες συμβουλές τρίτων.
- Κράτησε μικρές στιγμές χαλάρωσης (ντους, μουσική, ανάσα) .
- Μίλησε ανοιχτά για άγχος, κόπωση ή αλλαγές διάθεσης.
- Διατήρησε επικοινωνία με τον σύντροφο & το υποστηρικτικό περιβάλλον.
- Θυμήσου: η αυτοφροντίδα δεν είναι πολυτέλεια – είναι απαραίτητη.



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ

Ο ρόλος του πατέρα στη λοχεία είναι εξαιρετικά σημαντικός, όχι μόνο για τη μητέρα, αλλά και για το μωρό και τη συνολική αρμονία της οικογένειας. Η περίοδος αυτή είναι μεταβατική και απαιτεί υποστήριξη, κατανόηση και ενεργή παρουσία.

Μετά τον τοκετό, η μητέρα βιώνει ορμονικές αλλαγές, σωματική κόπωση και συναισθηματικές διακυμάνσεις.

Ο πατέρας μπορεί να βοηθήσει με:

- φυσική παρουσία,
- ενσυναίσθηση,
- υπομονή και ήρεμη στάση.

Η ενθάρρυνση με απλές φράσεις όπως «τα πας υπέροχα» ή «είμαι εδώ για εσένα» μειώνουν το άγχος και ενισχύουν την αυτοπεποίθηση της μητέρας.

Παράλληλα, ο πατέρας δημιουργεί τον δικό του δεσμό με το μωρό μέσω:

- επαφής «δέρμα με δέρμα»,
- αγκαλιάς,
- συμμετοχής στη φροντίδα (αλλαγή πάνας, μπάνιο, ηρεμία) .

Η εμπλοκή αυτή προσφέρει στη μητέρα χρόνο για ξεκούραση, ανάρρωση και προσαρμογή. Η στάση του πατέρα συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός ασφαλούς, ήρεμου και υποστηρικτικού οικογενειακού περιβάλλοντος.



FREZYDERM Feminine

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ
& ΑΞΙΟΠΙΣΤΗ
ΦΡΟΝΤΙΔΑ



FREZYDERM

Ειδικά μελετημένα προϊόντα περιποίησης
με **κορυφαία πρότυπα ποιότητας, ασφάλειας
και αποτελεσματικότητας.**

Με τοξικολογικά τεστ ασφάλειας

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΘΗΛΩΝ

Nipple Emollient

ΜΑΛΑΚΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΘΗΛΩΝ
ΓΙΑ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΟ ΘΗΛΑΣΜΟ

Πιο ανθεκτικό, ελαστικό δέρμα
με φυτικά ενεργά

Δεν αλλοιώνει στο βρέφος
τη φυσική αίσθηση της θηλής



Nipple Aid Ointment

ΑΝΥΔΡΗ ΑΛΟΙΦΗ ΓΙΑ
ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ
ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΩΣ ΠΡΟΚΥΨΟΥΝ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ

Μείωση ερεθισμών
και επουλωτική δράση

Χωρίς λανολίνη
Με μμηπτικά λανολίνης

ΠΡΟΛΗΨΗ & ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΡΑΓΑΔΩΝ

Prevenstria Protective

16%

βελτίωση ελαστικότητας
σε 24 ώρες*

για πιο ανθεκτικό δέρμα
χωρίς ραγάδες



Reconstria Restructuring

14%

βελτίωση δερματικού
ανάγλυφου ραγάδων
σε 28 ημέρες*

και επαναφορά χρώματος
σε λευκές και ερυθρές
ραγάδες



ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ



ΒΑΣΙΛΗΣ Δ. ΚΕΛΛΑΡΗΣ, MD, MSc, PhD

Μαιευτήρας - Γυναικολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ

Πρόεδρος IVF ΕΜΒΡΥΟΓΕΝΕΣΙΣ

www.prolific.gr