


Οδηγός για νέους γονείς



εγκυμοσύνη

τοκετός

ηλοχεία



*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 ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ

Ετοιμάστε τη βαλίτσα σας περίπου 1 μήνα πριν από τον τοκετό.

Η λίστα μπορεί να φανεί, και ίσως είναι υπερβολική, και μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της κάθε υποψήφιας μητέρας π.χ. διαμονή εντός ή εκτός πόλης καθώς και από την "ομάδα υποστήριξης της" π.χ. σύζυγος, μαμά, αδέρφια, φίλες κλπ. Γενικά μην αγχώνεστε για τη βαλίτσα και απολαύστε τη διαδικασία.



ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

- Βιβλιάριο υγείας / ασφάλειας, ταυτότητα και των 2 συζύγων.
- Το βαλιτσάκι συλλογής β्लाστικών κυττάρων (εάν έχετε επιλέξει τη φύλαξή τους).
- Κινητό τηλέφωνο (και φορτιστή).
- Γυαλιά μυωπίας (για χρήση αντί φακών επαφής).
- Κοκαλάκι για τα μαλλιά.
- Κάλτσες (ειδικά το χειμώνα).
- Βαζελίνη για τα χείλη.
- Χαρτομάντηλα και υγρά μαντηλάκια.
- Βιβλίο, περιοδικό ή μουσική (walkman κλπ).
- Φωτογραφική μηχανή - βίντεο.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΣΤΟ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ

- 2-3 πυζάμες ή νυκτικές που να ανοίγουν μπροστά (όχι πολύ ζεστές, στην Κλινική συνήθως έχει αρκετή ζέση).
- Εσώρουχα, σουτιέν θηλασμού (2-3) και πολλή (7-8) άνετα βαμβακερά σλιπάκια.
- Επιθέματα στήθους (βαμβακεροί δίσκοι που κρατούν τις θηλές στεγνές μετά το θηλασμό), σερβιέτες λοχείας, κρέμα προστασίας θηλών - στήθους.
- Μία λεπτή ρόμπα.
- Παντόφλες.
- Πετσέτα προσώπου και μπάνιου.
- Νεσεσέρ με είδη προσωπικής φροντίδας (οδοντόβουρτσα, οδοντόκρεμα, σαμπουάν, σφουγγάρι, καλλυντικά, σεσουάρ για μαλλιά κτλ).
- Ατζέντα με ημερολόγιο και αριθμούς τηλεφώνου συγγενών - φίλων και στυλό.
- Ρούχα που θα φορέσετε για την επιστροφή στο σπίτι (συνήθως ρούχα που φορούσατε στον 5ο-6ο μήνα της εγκυμοσύνης) και ένα άνετο ζευγάρι παπούτσια.

ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ

- 2 φορμάκια κατάλληλα για μωρά 0-3 μηνών.
- Καλτσάκια.
- 2 αλλαξιές εξόδου.
- Κουβερτούλα, σκουφάκι, γαντάκια, ζακετούλα, πανοφώρι (ανάλογα με την εποχή).
- 2 σεντονάκια-πανάκια αγκαλιάς.
- 2 πιπίλες.
- Πάνες (προαιρετικά, η Κλινική τις διαθέτει).
- Κάθισμα αυτοκινήτου, πορτ-μπεμπέ ή "καθαθούνα" για τη μεταφορά του.

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, αλλά 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