

Καρδιές που χτυπούν σε ένα σώμα!

Το ημερολόγιο της εγκυμοσύνης μου

«Ας δώσουμε την ευκαιρία στους εαυτούς μας και στα παιδιά μας να μοιραστούμε τη σχέση μας από τη περίοδο που κατοικούσαμε στο ίδιο σώμα, είναι η κληρονομιά τους για μια ζωή»

1^η εβδομάδα

Το κάθε κύτταρό μας έχει μνήμη, ας του επιτρέψουμε να βιώσει τις καλύτερες εμπειρίες! Η μεγάλη στιγμή να γίνεις μητέρα είναι μπροστά σου. **Επέτρεψε στο σώμα σου, στο νου σου και στο συναίσθημά σου να καρποφορήσουν και συνδέσου με τον σύντροφό σου πιο αληθινά απο ποτέ.**

2^η εβδομάδα

Εσείς γονείς, είστε οι γενετικοί αρχιτέκτονες, χρησιμοποιείστε όλη την παλέτα των χρωμάτων σας σαν για το ύψιστο δημιούργημά σας, το παιδί σας. **Η αγάπη στη σχέση σας, τα συναισθήματα που συντροφεύουν την καθημερινότητά σας και η ομορφιά στις σκέψεις σας, επιτρέπουν την έκφραση των καλύτερών σας γονιδίων!**

3^η εβδομάδα

Το ταξίδι μιας νέας ζωής έχει ήδη ξεκινήσει! Προορισμός η φιλόξενη μήτρα της μέλλουσας μητέρας. Είσαι έγκυος! Σε λίγες μέρες θα το μάθεις κι εσύ!

4^η εβδομάδα

Κάποια από αυτές τις μέρες θα μάθεις ότι είσαι έγκυος! Η περίοδος που αυτή τη φορά δεν θα έρθει θα σου δείξει τα σημάδια της.

5^η εβδομάδα

Τα πρώτα σημάδια εγκυμοσύνης αρχίζουν να κάνουν αισθητή την παρουσία τους. Το παιδί σου δημιουργείται και εσύ μητέρα είσαι ο μορφοποιός του. Θυμήσου, να βλέπεις όμορφες εικόνες!

Έχεις μια μεγάλη ευκαιρία μπροστά σου να γνωριστείς καλύτερα με το σώμα σου φέρνοντας την προσοχή σου στο κέντρο σου, την πηγή της δυναμής σου, εκεί που τώρα μεγαλώνει και το μωρό σου.

6^η εβδομάδα

Οι καρδιές σας χτυπούν σε ένα σώμα. Ο ρυθμός της καρδιάς σου θα ηρεμεί το παιδί σου και θα το συνδέει με το ρυθμό του Σύμπαντος, μείνε ήρεμη το αξίζεις!

7^η εβδομάδα

Το πρώτο ραντεβού με το παιδί σου πλησιάζει. Ανυπομονεί να γνωριστείτε καλύτερα όσο και εσύ. Ο πρώτος υπέρηχος, η επισφραγίση ενός υπέροχου ταξιδιού.

8^η εβδομάδα

Το παιδί σου είναι μια συνειδητή ύπαρξη με αισθήσεις, συναισθήματα, μνήμη και ικανότητα μάθησης και είναι μόλις μερικά χιλιοστά! Μίλα του για επιστήμες, πολιτισμούς και αστρονομία απολαμβάνει να μαθαίνει μέσα από σένα για τον κόσμο.

9^η εβδομάδα

Θρέψου υγιεινά, ανέπνευσε βαθιά, επικοινωνήσε με αγάπη και απόλαυσε την ομορφιά της φύσης και την ομορφιά της ίδιας σου της ζωής, το παιδί σου ζει μαζί σου την κάθε σου στιγμή.

10^η εβδομάδα

Μια μικρογραφία ανθρώπου, μια μικρογραφία της ομορφιάς όλου του κόσμου και η μήτρα σου η πιο ζεστή αγκαλιά της φύσης.

11^η εβδομάδα

Ετοιμάζεσαι για το δεύτερο μεγάλο ραντεβού σας, την αυχενική διαφάνεια, μίλησε στο παιδί σου, η φωνή σου είναι το πιο σημαντικό του άκουσμα. Προέτρεψε και τον συντροφό σου να του μιλάει και χτίστε όλοι μαζί τις πιο γερές βάσεις για τη σχέση σας, θα τα δείτε όλα μόλις γεννηθεί, οτι δώσετε καταγράφετε!

12^η εβδομάδα

Το παιδί σου ψηλώνει και βαραίνει. Είναι η καλύτερη στιγμή να του μιλήσεις, να γελάσεις, να το χαϊδέψεις. Βοήθησέ το να εκφράσει τα καλύτερά του γονίδια. **Νιώσε την επαφή μου χρειάζεσαι εσύ μέλλουσα μητέρα να έχεις με την κοιλίτσα σου και επικοινωνήσέ την και στους γύρω σου, είναι τα προσωπικά σου όρια μην το ξεχνάς!**

13^η εβδομάδα

Το δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης σου ξεκίνα! Το σώμα σου αλλάζει, φρόντισέ το και χαλάρωσε απολαμβάνοντας μαζί με το παιδί σου όμορφες μελωδίες, **δραστηριότητες που σε ξεκουράζουν όπως το περπάτημα που μας ενώνει με τη γη και ένα χλιαρό μπάνιο που μας ξυπνάει γλυκά το σώμα μας.**

14^η εβδομάδα

Οι γευστικές του εμπειρίες και η προσωπική σου γαλήνη είναι τα καλύτερα συστατικά για ακόμη μια δημιουργική εβδομάδα οργανογένεσης. **Φρούτα και λαχανικά είναι η καλύτερη επιλογή για μια ποικιλία χρωμάτων και γεύσεων για εσένα και το μωρό σου.**

15^η εβδομάδα

Το παιδί σου απολαμβάνει τη θαλπωρή της μήτρα σου και δοκιμάζει τη κινητικότητά του. Μπορείς να χαϊδεύεις την κοιλιά σου, το απολαμβάνει όσο τίποτα άλλο, έτσι έρχεται σε επαφή μαζί σου.

16^η εβδομάδα

Προετοιμάσου! Πλησιάζουν τα πρώτα φτερουγίσματα. Είναι η δική του σειρά να έρθει να σε συναντήσει με την κίνησή του. Μπορείς να το καλωσορίσεις με την αγάπη σου.
Παίξε μαζί του! Θα εκπλαγείς απο τον τρόπο που αλληλεπιδρά μαζί σου!

17^η εβδομάδα

Το παιδί σου ακούει επισήμως τα πάντα, μίλησέ του άφθονα λαχταράει να σε γνωρίσει καλύτερα και να γνωριστεί με την φωνή των γονιών του.
Κάνε ότι περνάει απο το χέρι σου για να νιώθεις καλά! Αν είσαι εσύ καλά είναι και το μωρό σου!

18^η εβδομάδα

Ακολούθησε τις μουσικές σου προτιμήσεις, και χάρισέ του όμορφες μελωδίες. Η πιο γλυκιά μελωδία για το παιδί σου είσαι εσύ! Μίλα του! **Η ηρεμία σου είναι πρωταρχικής σημασίας για το παιδί σου, το βοηθά να εδραιώσει την υπαρχή του! Να τους λες συχνά πόσο πολύ το θέλετε στη ζωή σας.**

19^η εβδομάδα

Βάλτε τα καλά σας να υποδεχτείτε το φύλο του παιδιού σας. Σε λίγο θα μάθεις αν η μεγαλύτερη δημιουργία της ζωής σου είναι ένας μικρός κύριος ή μια μικρή κυρία. **Αν αντέχεις και θες κρατησέ το για έκπληξη!**

20^η εβδομάδα

Ζήσε τις στιγμές σου στα πιο όμορφα τοπία της πόλης σου. Ανέπνευσε βαθιά το καθαρό οξυγόνο **και μείνε σε επαφή με το σώμα σου στις κινήσεις του και στις αισθήσεις του!** Το παιδί σου μοιράζεται μαζί σου την δική σου απόλαυση και μαθαίνει μέσα από εσένα για την ομορφιά του κόσμου.

21^η εβδομάδα

Έφτασε η στιγμή για το υπερηχογράφημα της β επιπέδου. Το παιδί σου έχει μεγαλώσει και θα έχετε την ευκαιρία να συναντηθείτε στην μικρή οθόνη για αρκετή ώρα. Φεύγοντας μην ξεχάσεις να πάρεις την πρώτη του 3D φωτογραφία.

22^η εβδομάδα

Μοιράσου με το παιδί σου όμορφα λόγια αγάπης και αποδοχής. Η κλασική μουσική του Mozart θα βοηθήσει το παιδί σου να αναπτυχθεί με τον πιο επικοινωνητικό τρόπο.

23^η εβδομάδα

Είσαι ήδη στα μέσα την εγκυμοσύνης σου και μπορείς να αρχίσεις να ονειρεύεσαι τη γέννηση του παιδιού σου, αν δεν έχεις ήδη ξεκινήσει να το κάνεις. **Ο οραματισμός μας επιτρέπει να συνδεθούμε με όμορφες ποιότητες και συναισθήματα που δίνουν χαρά και στο μωρό μας.**

24^η εβδομάδα

Το σώμα σου αλλάζει και επιθυμεί να το περιποιηθείς! Κάνε το πιο απαλό σου χάδι δώρο αγάπης για εσένα. Το παιδί σου μέσα από εσένα μαθαίνει για την αγάπη. Έχει πια μεγαλώσει αρκετά, παρατήρησε τις αντιδράσεις του, είναι μέρος της προσωπικότητας που θα φέρει στον κόσμο σε μερικές εβδομάδες!

25^η εβδομάδα

Πλησιάζει η στιγμή για την πιο γλυκιά σου εξέταση, την καμπύλη σακχάρου! Η ψυχολογία σου μπορεί να έχει τα скаμπανεβάσματά της αλλά κάθε κλωτσιά του παιδιού σου σε στέλνει στα ουράνια!

26^η εβδομάδα

Φρόντισε τον εαυτό σου! Απόλαυσε την ομορφιά ενός χαλαρωτικού μασάζ. Το παιδί σου σε θέλει πιο αναζωογονημένη από ποτέ! Και εσύ μπαμπά να του μιλάς, του αρέσει να σε ακούει.

27^η εβδομάδα

Βρίσκεσαι πια στο τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης σου και τα έχεις ήδη καταφέρει περίφημα! Έχεις όλο το χρόνο μπροστά σου να ενημερωθείς για την προετοιμασία του τοκετού, τη **περιγεννητική φροντίδα, τον θηλασμό** και ακόμη καλύτερα να γνωρίσεις τη **μαία σου και τη βοηθό μητρότητας αν θες να έχεις, που θα σε βοηθήσουν με όλα τα παραπάνω!**

28^η εβδομάδα

Μια ακόμη εξέταση για να βεβαιωθείς ότι όλα κυλούν όμορφα για σένα και ο παιδί σου. Έχεις ήδη βαρύνει εσύ και το μωρό σου που είναι ήδη 1 ολόκληρο κιλό!

29^η εβδομάδα

Η γιορτινή διάθεση προετοιμασίας του τοκετού έχει μόλις αρχίσει για σένα και το σώμα σου. Μερικές συσπάσεις, λίγο πρωτόγαλα σας προετοιμάζουν για την μεγάλη μέρα! Μην τρομάζεις, απόλαυσέ το **και ενημερώσου για όλα όσα θες να γνωρίζεις, θα σε βοηθήσουν να νιώσεις πιο ήρεμη και ικανή!**

30^η εβδομάδα

Φρόντισε την μέση σου ώστε να σε στηρίξει επάξια μέχρι τέλους. Η σωστή στάση του σώματος μέσα από ασκήσεις θα σου φανούν χρήσιμες. Να θυμάσαι να μιλάς στο παιδί σου, μαζί θα συνεργαστείτε για ένα υπέροχο τοκετό **και για μια ακόμη πιο υπέροχη ζωή.**

31^η εβδομάδα

Συζητήσεις και λύστε όλες σας τις απορίες με το γιατρό σας **και τους επαγγελματίες υγείας που έχεις επιλέξει να σε συνοδεύσουν στον τοκετό σου.** Αξίζετε να έχετε όλη την προσοχή του. Εκφράστε να συναισθήματά σας! Όλα αλλάζουν και όλα **μπορούν να καλυτερεύσουν** αρκεί να ζητήσεις και να εκφράσεις το θέλω σου. Είναι η πιο κατάλληλη στιγμή να ξεπεράσεις τον εαυτό σου, δοκίμασέ το!

32^η εβδομάδα

Εισέπνευσε και οξυγονώσου βαθιά και μετά μην ξεχνάς να εκπνεύσεις, είναι εξίσου σημαντικό! Βίωσε την εμπειρία να χαλαρώνει το σώμα σου. Κλείσε τα μάτια σου και οραματίσου την γέννα που επιθυμείς, **σχημάτισε εικόνες,** οι σκέψεις δημιουργούν την πραγματικότητά μας. Φέρε στο μυαλό σου, νιώσε την υποστήξή τους και μια ζεστασία στην πλάτη σου απο τη μεγάλη ομάδα γυναικών που έφεραν στον κόσμο όλες τις γυναίκες της οικογενειάς σου μέχρι να γεννηθείς και εσύ και τώρα σε οδηγούν να κάνεις κι εσύ το ίδιο!

.....
.....
.....
33^η εβδομάδα

Το παιδί σας αναπτύσσεται αρμονικά μέρα με τη μέρα. Έχει πάρει θέση ετοιμότητας με το κεφάλι προς τα κάτω και περιμένει την κατάλληλη για αυτό στιγμή να γεννηθεί. Θέλει να σε νιώσει κοντά του περισσότερο από ποτέ. Μίλησε μαζί του για τον επικείμενο τοκετό. **Μοιράσου να συναισθήματά σου μαζί του, έτσι κι αλλιώς νιώθει και καταλαβαίνει οτιδήποτε σου συμβαίνει!**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
34^η εβδομάδα

Ψώνια, ρουχαλάκια, κούνιες, καρότσια, σεντονάκια, λαβέτες, πάνες, μάρσιπος. Δεκάδες βρεφικά καταστήματα ανυπομονούν να σε καλωσορίσουν και να σε εξυπηρετήσουν στις πιο απολαυστικές σου αγορές! **Δημιούργησε μέσα σου τον χώρο για το πιο ζεστό σου καλωσόρισμα!!!**

.....
.....
.....
.....
.....

35^η εβδομάδα

Ετοίμασε την βαλίτσα σου, **για σένα, το μωρό σας και τον συντροφό σου!** Αξίζει να είστε όλοι μαζί! Το πιο όμορφο ραντεβού σας πλησιάζει και η μέρα και ώρα είναι έκπληξη!

36^η εβδομάδα

Μπήκες στο μήνα σου! Ετοιμάστε με τον γιατρό σου ή τη μαία σου το πλάνο του τοκετού σου. Αξίζει να είναι όλοι ενήμεροι για τα θέλω σου! Μην ξεχάσεις και το κιτ για τα βλαστοκύτταρα **αν έχεις αποφασίσει να τα κρατήσεις!**

37^η εβδομάδα

Απλά απόλαυσε!!! Ζήστε όμορφες στιγμές με τον σύντροφο σας, σε λίγες μέρες θα μεγαλώσει η οικογένεια σας. Μιλήστε στο παιδί σας για την ομορφιά του κόσμου σας στον οποίο θα γεννηθεί και θα ζήσει μαζί σας.

38^η εβδομάδα

Κλείσε τα αυτιά σου και δυνάμωσε την εσωτερική σου φωνή! Κανείς δεν μπορεί να αισθανθεί καλύτερα από εσένα το σώμα σου και να νιώσει το παιδί σου. Αξίζει να έρθεις σε επαφή με την εσωτερική σου μοναδική δύναμη! Αξιοποίησε το σώμα σου για να τα καταφέρεις, η περιοχή της λεκάνης και της σπονδυλικής στήλης μπορούν να σε στηρίξουν επάξια αρκεί να τις ενεργοποιήσεις με ειδικές κινήσεις.

39^η εβδομάδα

Περπάτησε, ανέπνευσε, νιώσε, οραματίσου, τραγούδα, λικνίσου, αγκαλιάσου, ονειρέψου, έρχεται γιορτή!!! Πλησιάζει η γέννα σας! Εσυ όμορφη γυναίκα θα κάνεις την μετάβασή σου απο κόρη σε μητέρα και το νεογέννητο ακόμη μωρό σου θα δει για πρώτη φορά τον κόσμο μας μέσα απο τα δικά του μάτια.

40^η εβδομάδα

Είσαι στην πιθανή ημέρα του τοκετού σου! Συσπάσεις, σπάσιμο νερών, διαστολή, εξώθηση και έξοδος του πλακούντα είναι η συνταγή της επιτυχίας για την πιο δυνατή εμπειρία της ζωής σου! Κρατάς στην αγκαλιά σου το παιδί σου, καλωσόρισέ το με τα πιο γλυκά σου λόγια και θήλασέ το με το γάλα της αγάπης! Να σας ζήσει και να ζήσετε ευτυχισμένοι να το χαρείτε στην κάθε του στιγμή!!!

41^η εβδομάδα

Μπορεί για σένα οι εβδομάδες να συνεχίζουν να μετρούν, όμως είσαι πολύ κοντά και το ξέρεις!

42^η εβδομάδα

Τα δώσατε όλα μαμά και παιδί! Ήρθε επιτέλους και για εσένα η πιο ξεχωριστή σας στιγμή, η γέννηση του παιδιού σου.

Καλό ταξίδι στο συναρπαστικό μονοπάτι της ζωής σας!!!

Με αγάπη



Μαριτίνα Συμβουλίδη
Σωματική Ψυχοθεραπεύτρια MSc