



## Η ζέννηση είναι κάτι φυσιολογικό.

Το μωρό ήταν μέσα στη μαμά του και τώρα είναι απέξω. Οι θρεπτικές τροφές και τα υγρά τρέφουν τη μητέρα ώστε να μπορέσει να θρέψει το μωρό της.

## Τα κατάφερες!

Βοήθησες μια μητέρα να γεννήσει και ένα μωρό να γεννηθεί. Η βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη υγεία και ευτυχία τους, έχουν ωφεληθεί πολύ από την ήρεμη παρουσία σου. Όλες εμείς στο Global Midwifery Council σε ευχαριστούμε. Η εμπειρία σου είναι ευπρόσδεκτη. Μπορείς να μας γράψεις στο: [encahellas@gmail.com](mailto:encahellas@gmail.com)

## Τα απλά δεδομένα:

- 1 Ιδιωτικότητα - Ζεστασιά - Σκοτάδι
- 2 Επαφή Δέρμα-με-Δέρμα
- 3 Ηρεμη συντροφιά

## Ετοιμάσου!

Πρόκειται να παρευρεθείς στην γέννα ενός μωρού. Εάν καταφέρεις να δημιουργήσεις ένα ζεστό, ήσυχο μέρος μακριά από αδιάκριτα βλέμματα, θα έχεις συμβάλει σημαντικά στην ασφάλεια αυτής της γέννας. Δες αυτόν τον ενημερωτικό οδηγό δυο φορές. Βρίσκει εδώ για να διατηρήσεις την ηρεμία έτσι ώστε ό,τι είναι να συμβεί, να μπορέσει να συμβεί κατά τον καλύτερο πιθανό τρόπο.

## Ο τοκετός είναι κάτι φυσιολογικό



Οι έγκυες μητέρες χρειάζονται θρεπτικές τροφές και υγρά για να μεγαλώσουν υγιή μωρά και να παράγουν μητρικό γάλα.

*Οι μητέρες που γεννούν  
χρειάζονται  
ελευθερία κινήσεων,  
άνεση, πρόσβαση σε  
τουαλέτα, φαγητό, νερό  
και μια ήρεμη παρουσία  
κοντά τους.*

Η μητέρα μπορεί να αποβάλλει υγρά που είναι διαυγή, ροζ ή καφέ.

*Είναι φυσιολογικό*