

Εκπαίδευση για τη Σεξουαλική Υγεία



Αναπαραγωγή και εγκυμοσύνη

Οδηγός για γονείς-κηδεμόνες

Το εκπαιδευτικό υλικό έχει αντληθεί από τον ιστότοπο [Teaching Sexual Health](#)

Η μετάφραση και η προσαρμογή του υλικού είναι προϊόν εθελοντικής εργασίας κατόπιν αδείας από τον οργανισμό AHS.

Οποιαδήποτε χρήση του υλικού πρέπει να συνοδεύεται και από αναφορά στην πηγή του.

«Αυτό το υλικό έχει προσαρμοστεί από το [trainingsexualhealth.ca](#) © 2022 Alberta Health Services ("AHS") με την άδεια του AHS. Ο AHS δεν ευθύνεται για τυχόν ανακρίβειες σε περιεχόμενο διαφορετικό από το περιεχόμενο της αρχικής αγγλικής έκδοσης. Απαγορεύονται όλες οι πράξεις παραβίασης πνευματικών δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της αναπαραγωγής, μετάφρασης, μετάδοσης, αναδημοσίευσης και διανομής αυτού του υλικού χωρίς γραπτή άδεια του AHS.»

Μετάφραση – Προσαρμογή: Μαρία Πατεράκη (2022)

Τα παιδιά είναι περίεργα! Όταν είναι μικρά, ένα από τα μεγαλύτερα μυστήρια είναι από πού έρχονται τα παιδιά και πώς γίνονται. Καθώς το παιδί σας μεγαλώνει, οι συζητήσεις θα μετατοπιστούν στην εγκυμοσύνη και στο πώς μπορεί να προληφθεί όταν ένας άνθρωπος δεν είναι έτοιμος να αποκτήσει μωρό. Η συζήτηση μπορεί να περιλαμβάνει και τη διαχείριση μιας απρογραμμάτιστης εγκυμοσύνης. Ακολουθούν κάποιες ιδέες που θα σας βοηθήσουν να συζητήσετε με το παιδί σας για την αναπαραγωγή και την εγκυμοσύνη.

Μιλώντας στο μικρό παιδί σας

Μια τυπική ερώτηση που κάνουν τα μικρά παιδιά είναι «Από πού έρχονται τα παιδιά;». Αυτή η ερώτηση είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να μιλήσετε στο παιδί σας για το πώς συμβαίνει η αναπαραγωγή.

Όταν μιλάτε για την αναπαραγωγή, προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε λέξεις που μπορεί να κατανοήσει το παιδί σας αλλά εξακολουθήστε να χρησιμοποιείτε σωστά τα ονόματα για τα μέρη του σώματος. Για παράδειγμα, ένα παιδί 3 ετών μπορεί να ικανοποιηθεί από την απάντηση «Τα μωρά μεγαλώνουν σε ένα ξεχωριστό μέρος μέσα στο σώμα της μαμάς που λέγεται μήτρα». Ωστόσο, ένα παιδί 6 ετών μπορεί να έχει περισσότερες ερωτήσεις σχετικά με το πώς μεγαλώνει ένα μωρό ή πώς γεννιέται. Μπορείτε να δώσετε την απάντηση «Ένα μωρό μεγαλώνει μέσα στη μήτρα και γεννιέται μέσω του κόλπου».

Μιλώντας στο έφηβο παιδί σας

Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για το πώς συμβαίνει η εγκυμοσύνη, ώστε να νιώθετε πιο άνετα και περισσότερη αυτοπεποίθηση να εκπαιδεύσετε το παιδί σας, δείτε τον οδηγό «Εφηβεία και Σεξουαλική Ανάπτυξη».

Τα στάδια ανάπτυξης του εμβρύου

Το πρώτο τρίμηνο (0-13 εβδομάδες εγκυμοσύνης) είναι η περίοδος γρήγορης ανάπτυξης. Από 0-8 εβδομάδες το μωρό λέγεται κύημα και μετά, έως τη γέννηση, λέγεται έμβρυο. Μέχρι το τέλος του πρώτου τριμήνου όλα τα όργανα έχουν διαμορφωθεί και λειτουργούν. Στις 6 εβδομάδες εγκυμοσύνης, νευρικά κύτταρα (νευρώνες) αρχίζουν να διαμορφώνονται. Στις 16 εβδομάδες, περίπου 250.000 νευρώνες δημιουργούνται κάθε λεπτό.

Αυτή η ανάπτυξη συνεχίζεται κατά το 2^ο τρίμηνο (13-26 εβδομάδες). Μέχρι το τέλος του 2^{ου} τριμήνου, το μωρό θα είναι περίπου 32 εκατοστά ψηλό και θα ζυγίζει περίπου 1 κιλό ή όσο ένα μικρό πεπόνι. Το μωρό αρχίζει να κινείται. Επίσης, έχει δαχτυλικά αποτυπώματα. Κατά τη διάρκεια του δεύτερου τριμήνου έως περίπου 24 εβδομάδες, το μωρό δε μπορεί να ζήσει έξω από το σώμα της μητέρας, επειδή οι πνεύμονες, η καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα δεν είναι αρκετά αναπτυγμένα.

Στο 3ο τρίμηνο (26-40 εβδομάδες εγκυμοσύνης), το μωρό θα κινείται πολύ περισσότερο, τα μάτια του θα ανοίξουν και θα έχει βλεφαρίδες και φρύδια. Επίσης, αισθάνεται το φως και τον ήχο. Στις 40 εβδομάδες (περίπου στον χρόνο που γεννιούνται τα περισσότερα μωρά), το μωρό θα είναι περίπου 55 εκατοστά και θα ζυγίζει περίπου 2.7-4 κιλά.



Πρώτο τρίμηνο

Πρώτη μέρα της τελευταίας εμμηνόρροιας έως 13 εβδομάδες.



Δεύτερο τρίμηνο

13 εβδομάδες έως 26 εβδομάδες



Τρίτο τρίμηνο

26 εβδομάδες έως 40 εβδομάδες

Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας γνωρίζει τις οικογενειακές σας αξίες και πεποιθήσεις γύρω από τη σεξουαλική δραστηριότητα και την εγκυμοσύνη. Αυτό μπορείτε να το κάνετε μέσα σε συζήτηση γύρω από τις αξίες και τα πιστεύω σας, αλλά και από τις πράξεις σας στην καθημερινότητα. Δεν έχει σημασία αν το παιδί σας είναι αγόρι ή κορίτσι. Ευθύνη για το σώμα τους και τις πράξεις τους έχουν και τα δύο μέρη στη σχέση. Μάθετε περισσότερα για τις πρακτικές ασφαλούς σεξ, Σεξουαλικά Μεταδιδόμενες Λοιμώξεις, μεθόδους αντισύλληψης, ώστε να μπορέσετε να δώσετε στο παιδί σας τις κατάλληλες πληροφορίες για να το βοηθήσετε να λάβει υγιείς αποφάσεις στο παρόν και στο μέλλον.