

ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ

TO SURVIVAL GUIDE ΠΟΥ ΔΕΝ ΔΙΑΒΑΣΕΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Μάρθα Καπνίσση
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ - ΔΙΟΡΘΩΣΗ: Ευτυχία Χαραλαμπίκη
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Ευτυχία Αντιγόνη Νταλαρή
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ατελιέ εκδόσεων

Έκδοση: Αθήνα, Νοέμβριος 2025

ISBN: 978-960-468-435-9

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ
ΣΤΑ SOCIAL MEDIA



© Copyright ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΙΧΑΛΗ ΣΙΔΕΡΗ

Ανδρέα Μεταξά 28 και Θεμιστοκλέους, Εξάρχεια, 106 81 Αθήνα Τηλ.: 210 3301161-2-3
e-mail: info@siderisbooks.gr • www.siderisbooks.gr

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή του έργου ή μέρους αυτού χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη. Το παρόν αποτελεί προϊόν μυθοπλασίας. Τα πρόσωπα, τα ονόματα και οι καταστάσεις είναι φανταστικά. Οποιαδήποτε ομοιότητα είναι συμπτωματική.

ΟΙ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

ΠΑΙΔΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

Εικονογραφημένα Παραμύθια • Κόμικς • Παιδική και Εφηβική Λογοτεχνία

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΙ ΞΕΝΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Μυθιστόρημα • Ποίηση • Θέατρο • Δοκίμιο

ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ & ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ

Εκπαιδευτικά • Σχολικά Βοηθήματα • Ιταλικά Εκπαιδευτικά

• Δίγλωσσα Λεξικά • Δίγλωσσοι Διάλογοι

ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ / ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ / ΙΣΤΟΡΙΚΑ / ΠΟΙΚΙΛΗΣ ΥΛΗΣ

Εκδίδουμε έργα για παιδιά και ενήλικες.

Προβάλλονται και προωθούνται στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

Διαβάζουμε Έλληνες συγγραφείς. Στηρίζουμε το ελληνικό βιβλίο.



www.siderisbooks.gr



ΜΑΡΘΑ ΚΑΠΝΙΣΗ

ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ

ΤΟ SURVIVAL GUIDE ΠΟΥ ΔΕΝ ΔΙΑΒΑΣΕΣ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
**Μιχαήλ
Σιδερή**

Πρόλογος

Κανείς δεν στο είπε ε;

Καλώς ήρθες μαμά. Ή μέλλουσα μαμά. Ή μαμά που κρατιέσαι με νύχια και με δόντια να θυμάσαι ποια ήσουν πριν γίνεις μαμά.

Ξέρεις, όλοι μας μιλάνε για τη μητρότητα σαν να είναι κάτι μεταξύ διαφήμισης πάνας και ταινίας της Disney: το μωρό κοιμάται γλυκά, η μαμά χαμογελά με λαμπερό δέρμα κι όλα είναι αγκαλιές, κουδουνίστρες και ροζ συννεφάκια. Άντε και μπλε. Κανείς όμως δεν σου είπε ότι εκείνη η μαμά που χαμογελάει, δεν έχει κοιμηθεί 3 μέρες και έχει ξεχάσει πότε έφαγε τελευταία φορά μόνη της με τα δύο της χέρια ελεύθερα.

Δεν σου είπαν ότι η μητρότητα, όσο όμορφη κι αν είναι, έχει και σκοτεινά σημεία. Ότι θα σε αλλάξει. Όχι λίγο – πολύ. Κι όχι απαραίτητα όπως το περίμενες. Θα χάσεις κομμάτια σου. Θα μπεις σε δεύτερη μοίρα, γιατί τώρα το μωρό χρειάζεται εσένα, και εσύ πρέπει να είσαι παντού: είτε αυτό είναι τροφή, παρηγοριά, θερμόμετρο, GPS, Google, και Netflix, όλα μαζί!

Και κάπου εκεί, μέσα στις πάνες και τα κλάματα, θα αναρωτηθείς: «Μα εγώ; Εγώ πού πήγα;»

Η απάντηση είναι κάπου ανάμεσα σε ένα κουτί μωρομάντηλα και τον τρίτο καφέ της ημέρας.

Αυτό το βιβλίο είναι για σένα, μαμά. Που αγαπάς τα παιδιά σου πιο πολύ κι απ' τη ζωή σου, αλλά μερικές μέρες θέλεις

απλώς να πατήσεις ένα pause. Που γέλασες με memes για μαμάδες στις 3 το πρωί ενώ τάζεις το μωρό σου. Που είπες «είμαι καλά» ενώ μέσα σου ήθελες να ουρλιάξεις. Που σκέφτηκες «πότε θα μεγαλώσουν επιτέλους να ηρεμήσω;» — και κάπου εκεί συνειδητοποιείς ότι η κάθε ηλικία έχει τα δικά της ζόρια.

Γιατί η αλήθεια είναι μία: η μαμά δεν ησυχάζει ποτέ. Αλλά τουλάχιστον, μπορεί να γελάει γι' αυτό. Και να μην αισθάνεται μόνη.

Πάμε λοιπόν να πούμε τα πράγματα όπως είναι. Χωρίς φίλτρα, χωρίς ψεύτικες τέλειες εικόνες. Με δόσεις χιούμορ, ειλικρίνειας και πολλής, πολλής αγάπης.

Γιατί κι εσύ, μαμά, αξίζεις λίγη φροντίδα. Και λίγη κατανόηση. Και — μεταξύ μας — ένα κεφάλαιο μόνο για το πώς να φας σοκολάτα χωρίς να σε πάρει χαμπάρι κανείς.

Κεφάλαιο 1

Πριν γίνω μαμά

(ή αλλιώς, ζούσα στο Matrix)

Πριν γίνω μαμά, ήξερα τα πάντα για τη μητρότητα. Είχα δει βιντεάκια, είχα διαβάσει άρθρα, είχα ακούσει «τις παλιές» να λένε ότι είναι δύσκολο, αλλά εντάξει, «είναι μια χαρά, είναι φυσιολογικό, θα δείς». Είχα Pinterest boards με «παιδικά δωμάτια», είχα λίστα με ονόματα, είχα πεισθεί ότι θα είμαι από εκείνες τις ήρεμες μαμάδες με το τέλειο μωρό που κοιμάται όλη νύχτα και γελάει σαν διαφήμιση για βρεφικό γάλα.

Spoiler alert: **καμία σχέση.**

Η εικόνα στο κεφάλι μου; Εγώ, με messy bun και φαρδιά πλεκτή ζακέτα, να κρατάω αγκαλιά το μωρό και να πίνω ζεστό καφέ δίπλα στο παράθυρο με βροχή. Η πραγματικότητα; Εγώ με μπλούζα γεμάτη λεκέδες από γάλα, ένα μάτι να ανοιγοκλείνει από την αϋπνία, και το μωρό να ουρλιάζει λες και το δάγκωσε νυχτερίδα.

Οι φίλες χωρίς παιδιά με κοιτούσαν με ένα μείγμα θαυμασμού και τρόμου: «Μπράβο βρε συ, είσαι ηρωίδα!»- αλλά μέσα τους αναρωτιόντουσαν αν είναι μεταδοτικό. Εγώ απλά χαμογελούσα μηχανικά και σκεφτόμουν πότε είχα πάει τελευταία φορά τουαλέτα χωρίς κοινό.

Η αλήθεια είναι πως **κανείς δεν σου λέει τι πραγματικά σε περιμένει**. Ή μάλλον... στο λένε, αλλά το μυαλό σου το μεταφράζει αλλιώς. Λες «ναι μωρέ, εντάξει θα είναι δύσκολο στην αρχή, αλλά θα το έχω». Αυτό που δεν σου λένε (για να μην τρομάξεις και φύγεις τρέχοντας) είναι ότι το «δύσκολο» μπορεί να σημαίνει ότι θα ξυπνάς ανά μια ώρα, ότι θα ξεχάσεις τι μέρα είναι κι ότι το πιο συγκινητικό πράγμα που θα ακούσεις εκείνη την εβδομάδα θα είναι **«κοιμήθηκε 2 ώρες σερί»**.

Όμως, πριν γίνω μαμά, νόμιζα ότι θα συνεχίσω τη ζωή μου απλώς με ένα μωρό να με συνοδεύει. Δεν είχα καταλάβει ότι **δεν συνεχίζεις απλώς – ξαναρχίζεις από την αρχή**. Με άλλες προτεραιότητες, άλλη καθημερινότητα, άλλο σώμα, άλλο μυαλό.

Μου πήρε καιρό να το χωνέψω, αλλά τελικά κατάλαβα: η μητρότητα δεν είναι απλώς ένα νέο κεφάλαιο. Είναι ένα τελείως διαφορετικό βιβλίο. Και ναι, έχει δράμα, έχει δάκρυ, έχει γέλιο μέχρι δακρύων και μπόλικες στιγμές που θα θες να εξαφανιστείς για 10 λεπτά. Αλλά είναι και το πιο ωμό, αληθινό, τρελό πράγμα που μπορεί να ζήσει άνθρωπος.

Απλά, **κανείς δεν στο είπε έτσι**.

Κεφάλαιο 2

Το πρώτο σοκ: Μαιευτήριο

(ή αλλιώς: Καλώς ήρθες στην άλλη πλευρά)

Είναι επίσημο. Έγινες μαμά. Μπήκες μέσα στον τοκετό με μια βαλίτσα, βγήκες με ένα μωρό – και ένα βλέμμα που λέει «τι έγινε ρε παιδιά;»

Το μαιευτήριο είναι μια φούσκα. Όλα μοιάζουν ασφαλή, οργανωμένα, υπάρχει κουμπάκι να φωνάξεις τη μαία, κάποιος φέρνει φαγητό (που κάποια στιγμή τρως) κι όλοι σε φωνάζουν «μανούλα» λες και είσαι στοργική βασίλισσα.

Αλλά μέσα σου επικρατεί ένας μικρός πανικός:

- «Πώς το κρατάω σωστά;»
- «Γιατί κάνει αυτόν τον ήχο;»
- «Μήπως είναι άρρωστο;»
- «Μπορώ να κοιμηθώ ή θα σταματήσει να αναπνέει αν δεν το κοιτάω;»

Και φυσικά, περνούν για επίσκεψη **όλοι**. Θείες, ξαδέρφες, κουμπάρες, ακόμα και η γειτόνισσα που δεν μιλούσασταν, αλλά τώρα ήρθε να σε δει «γιατί είναι σημαντικές