

Τα **πρώτα** **Χριστούγεννα**

με το παιδί σας!

Μια οικογένεια συγκεντρωμένη γύρω από μια κούνια με χαρά και αγάπη: ο εορτασμός της Γέννησης του Χριστού βρίσκει το αρχικό του νόημα όταν αποκτάς ένα παιδί. Τι ευτυχία και τι θαύμα να μοιραστείτε με το παιδί σας τα πρώτα του Χριστούγεννα!

Χριστούγεννα που θα φωτογραφήσετε και θα κρατήσετε σε αρχείο

Μιλάμε για μωρά κάτω του ενός έτους. Καμία ανάμνηση δεν θα μείνει, ας μη γελιόμαστε. Εξ' ου και η εξαιρετική σημασία των φωτογραφιών, βίντεο και αρχειοθέτησης σε άλμπουμ κλπ αυτών των πρώτων Χριστουγέννων. Γιατί, σε λίγα χρόνια, το παιδί σας θα θέλει να τα δει! Ενδέχεται ακόμα και να σας πει μάλιστα ότι θυμάται κάποια πράγματα!

Ανάπτυξη της φαντασίας του μέσω των χριστουγεννιάτικων ιστοριών

Το μωρό σας θα μαγευτεί από τα φώτα στα

παράθυρα και τα στολίδια στα δέντρα, και αυτό αποτελεί μία καλή αφορμή για να αρχίσετε να του μιλάτε για τα Χριστούγεννα. Μπορείτε επίσης να αρχίσετε να του παρουσιάζετε τα διάφορα σύμβολα και τους χαρακτήρες με τη βοήθεια ενός χριστουγεννιάτικου εικονογραφημένου βιβλίου. Θα μάθει να αναγνωρίζει, να επισημαίνει και να ονομάζει τα χριστουγεννιάτικα αντικείμενα και χαρακτήρες. Εάν το μωρό σας είναι αρκετά ανεπτυγμένο, η ανάγνωση ιστοριών μπορεί επίσης να είναι μια καλή ιδέα. Αργότερα, θα είναι πολύ εξοικειωμένο με αυτές τις ιστορίες, οι οποίες θα το βοηθήσουν να συνειδητοποιήσει διάφορες αξίες, όπως το να μοιράζεσαι και να δείχνεις καλοσύνη.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/ta-prota-christoygen-na-me-to-paidi-sas/>

Μπισκότα βουτύρου με cranberries

Συστατικά

- 240 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
- 120 γρ. άχνη ζάχαρη
- 2 βανιλίνες σκόνη ή 1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας
- 1/2 κ.γλ. αλάτι
- 275 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 90 γρ. cranberries τεμαχισμένα

Εκτέλεση

- Στο μπλντ του μίξερ χτυπάμε το βούτυρο να μαλακώσει και να αφρατέψει. Προσθέτουμε τη ζάχαρη συνεχίζοντας το ανακάτεμα και μετά τη βανιλίνη και το αλάτι.
- Χαμηλώνουμε την ταχύτητα ρίχνοντας σταδιακά το αλεύρι. Τέλος ραντίζουμε τα τεμαχισμένα cranberries, ανακατεύοντας ακόμα μια φορά ώστε να κατανεμηθούν ομοιόμορφα.

- Χωρίζουμε το μίγμα στα δύο και κάθε ένα από αυτά το ρίχνουμε σε μια μεμβράνη και τυλίγοντας το, το πλάθουμε σε λουκάνικο διαμέτρου 4 εκ.
- Τα βάζουμε στο ψυγείο για 1,5-2 ώρες να σκληρύνει.
- Όταν περάσει η ώρα τα βγάζουμε από το ψυγείο και με ένα κοφτερό μαχαίρι τα κόβουμε σε ροδέλες πάχους 1 εκ. περίπου.
- Τα τοποθετούμε επάνω στο ταψί αφήνοντας 3 εκ. κενό μεταξύ τους και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C για 13-15'.
- Τα αφαιρούμε και αφού περάσουν 5' με μια σπάτουλα τα τοποθετούμε πάνω στη σχάρα μέχρι να κρυώσουν πλήρως.
- Αποθηκεύονται σε αεροστεγές κλεισμένο τάπερ και στο ψυγείο για περισσότερο καιρό.



Πώς να παραμείνετε σε **φόρμα** κατά τη διάρκεια των **Χριστουγέννων**

Οι γιορτές στο τέλος του έτους μπορεί να αποτελέσουν πραγματική δοκιμασία για τη σωματική και ψυχική μας υγεία! Πλούσια και πολλά γεύματα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, ένας αγώνας δρόμου για να αγοράσουμε όλα τα δώρα, ο κρύος καιρός και το ότι νυχτώνει στις 5 το απόγευμα... Μπορούμε στ' αλήθεια να περάσουμε αλώβητοι αυτή την περίοδο; Ακολουθούν μερικές απλές συμβουλές για να παραμείνετε σε φόρμα κατά τη διάρκεια των εορτών.

Άθληση; Ναι, αλλά όχι μόνι!

Σχεδιάζετε το μεγάλο γεύμα για το βράδυ; Εφόσον το γνωρίζετε από πριν, ξεκινήστε την ημέρα σας με μια πρωινή προπόνηση! Και τι καλύτερο κίνητρο για τον εαυτό σας από το να αθληθείτε με παρέα; Δώστε ένα ραντεβού - ξεκινήστε μαζί και στη συνέχεια επιστρέψτε μαζί! Η δύναμη της ομάδας θα σας εκπλήξει!

Ενυδάτωση, ενυδάτωση, ενυδάτωση

Με την πληθώρα φαγητών κατά τη διάρκεια των γιορτών, είναι

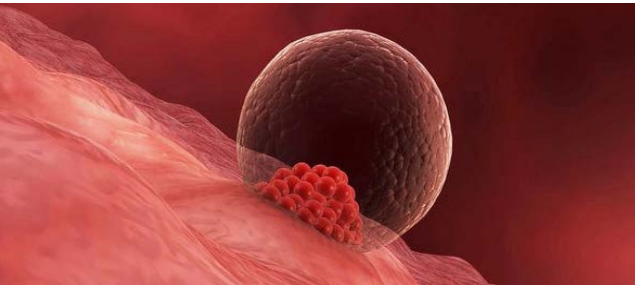


πολύ σημαντικό να παραμείνετε ενυδατωμένοι (όχι με σαμπάνια!). Πίνετε νερό και τσάι από βότανα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/pos-na-parameinete-se-forma-kata-ti-diarkeia-ton-christoygennon/>

Υποδεκτικό ενδομήτριο: η απαραίτητη προϋπόθεση για να **μείνετε έγκυος**



Στην ιατρική εξίσωση που αφορά σε ένα θετικό τεστ εγκυμοσύνης και μια εγκυμοσύνη που εξελίσσεται φυσιολογικά, απαιτούνται δύο πολύ σημαντικοί παράγοντες: τα καλής ποιότητας έμβρυα και το υποδεκτικό ενδομήτριο. Έτσι, αποτελεί συχνό φαινόμενο σε ζευγάρια/γυναίκες που κατέφυγαν στην εξωσωματική γονιμοποίηση να έχουν πολύ καλής ποιότητας έμβρυα και ωστόσο να μην επιτυγχάνεται εγκυμοσύνη. Έχοντας αποκλείσει παράγοντες που ευθύνονται για τη δυσλειτουργία του ενδομητρίου (συμφύσεις, ινομυώματα, πολύποδες, αδενομύωση, συγγενείς ανωμαλίες και δυσπλασίες της μήτρας, φλεγμονές και παθογόνα μικρόβια κλπ.), στη Medimall IVF Clinic, έχουμε μία σειρά από εξειδικευμένες θεραπείες που εστιάζουν στην αύξηση της υποδεκτικότητας του ενδομητρίου.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/ypodektiko-endomitrio-i-aporaititi-proyypothe-si-gia-na-meinete-egkyos/>

Όλα όσα θα πρέπει να γνωρίζετε για την **περίδεση τραχήλου**

Τι είναι η περίδεση τραχήλου; Πώς και πότε εφαρμόζεται; Τι πράγματα επιτρέπεται και τι όχι να κάνει μια γυναίκα ενώ είναι έγκυος με μία τέτοιου τύπου περίδεση; Επιτρέπονται οι ερωτικές επαφές; Πρέπει να μένετε κλινίρης; Ακολουθούν ορισμένες πληροφορίες σχετικά με τη συγκεκριμένη τεχνική η οποία έχει δημιουργήσει αρκετά ερωτήματα.

Τι είναι η περίδεση τραχήλου;

Ο τράχηλος της μήτρας παίζει θεμελιώδη ρόλο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης: απόλυτα κλειστός για 9 μήνες, συγκρατεί το μωρό και εμποδίζει τα βακτήρια, που δημιουργούν πιθανές λοιμώξεις, εάν εισέλθουν από τον κόλπο στη μήτρα. Ωστόσο, ορισμένες γυναίκες εμφανίζουν τραχηλική ανεπάρκεια: αυτό σημαίνει ότι ο τράχηλος δεν είναι

αρκετά κλειστός και χαλαρώνει σταδιακά με την πάροδο των εβδομάδων. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αποβολή ή πρόωρο τοκετό, ώστε η εγκυμοσύνη να μπορεί να συνεχιστεί απρόσκοπτα μέχρι τέλους.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/ola-osa-tha-prepei-na-gnorizete-gia-tin-peridesi-trachiloy/>

