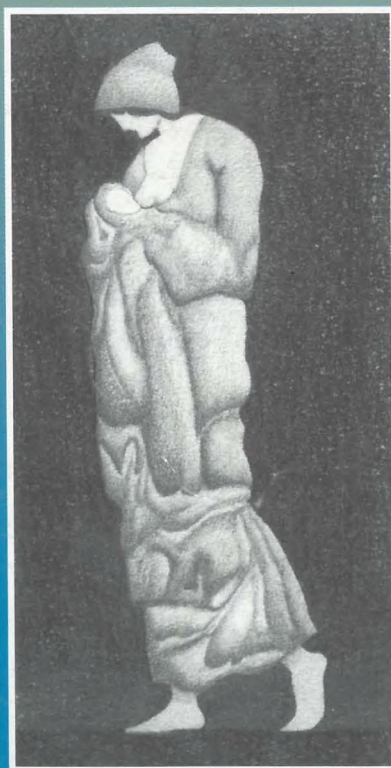




ΕΝΤΥΠΟ ΚΛΕΙΣΤΟ, Αρ. Άδειας Κ.Δ.Α. 962/95
Αρ. Παππά 2 - 115 21 Αθήνα, Τηλ.: 64.65.691 (fax)

ΕΛΕΥΘΕΡΑ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
ΕΠΙΣΗΜΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΩΝ ΜΑΙΩΝ - ΜΑΙΕΥΤΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ



Β' ΠΕΡΙΟΔΟΣ • ΤΟΜΟΣ 3ος • ΤΕΥΧΟΣ 4ο
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 1998

NEA Pampers Premiums με

Lotion Care



Δέρμα τόσο απαλό όπως μετά το μπάνιο



...απαλό προστατευτικό στρώμα...



ΕΠΙΘΗΜΗ
ΚΛΑΥΤΗΡΗ ΠΑΝΑ



PAMPERS
PREMIUMS

...με τη γνωστή στεγνότητα Pampers...



Η πρώτη πάνα με βρεφική λοσιόν

Όταν το μωρό σας βγαίνει από το μπάνιο, το δερματάκι του είναι υπέροχα απαλό και τρυφερό. Τώρα, μπορεί να είναι συνέχεια έτσι, όλο υγεία.

Λωρίδες βρεφικής λοσιόν για προστασία

Τα νέα PAMPERS PREMIUMS με LotionCare προχωρούν πέρα από τη στεγνότητα και προσφέρουν στο δέρμα του μωρού σας την περιποίηση και φροντίδα που χρειάζεται. Γιατί είναι η πρώτη πάνα με λωρίδες βρεφικής λοσιόν. Καθώς το μωρό κινείται, μια μικρή ποσότητα λοσιόν, με βάση τη βαζελίνη, μεταφέρεται από την πάνα στο δερματάκι του, σχηματίζοντας ένα σχεδόν αόρατο στρώμα προστασίας.

Πάντα με το μοναδικό "Soft System"

Τα PAMPERS PREMIUMS με LotionCare έχουν αδιάβροχο, απαλό σαν βαμβάκι, εξωτερικό κάλυμμα, υπερ-απαλό ελαστικό ζωνάκι γύρω από τη μέση, ελαστικά πλαινά και ταινίες "άνοιξε-κλείσε" για γρήγορες και εύκολες αλλαγές. Έτσι, το μωράκι σας είναι πάντα στεγνό, με δέρμα τρυφερό σαν ροδοπέταλο!

Pampers Premiums. Προστατέψτε το δέρμα του μωρού σας.

ΕΛΕΥΘΩ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΕΠΙΣΗΜΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΩΝ ΜΑΙΩΝ - ΜΑΙΕΥΤΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ

Διευθύνεται από το Δ. Σ. του Συλλόγου Επιστημόνων Μαιών - Μαιευτών Αθηνών
με τη συνεργασία των λοιπών Σ.Ε.Μ.

Ιδιοκτήτης: Σ.Ε.Μ.Α., Αριστείδου Παππά 2 - 115 21 ΑΘΗΝΑ - Τηλ.: 64.65.691 (Fax)

Εκδότης: Α. ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ, Κεφαλληνίας 47 - 112 57 ΑΘΗΝΑ

Τηλ.: 88.10.848 - Fax: 82.35.371

Υπεύθυνη κατά το νόμο: ΕΛΕΝΗ ΣΑΜΑΡΙΤΑΚΗ, Πρόεδρος Σ.Ε.Μ.Α.

Β' ΠΕΡΙΟΔΟΣ - ΤΟΜΟΣ 3ος, ΤΕΥΧΟΣ 4ο, ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 1998

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ

ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ: Ομότιμος Καθηγητής Μαιευτικής-Γυναικολογίας Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

ΣΟΦΑΤΖΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ: Διευθυντής Τμήματος Νεογνολογίας Μαιευτηρίου «Έλενα Ελευθερίου Βενιζέλου».

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Δ.Σ. του Σ.Ε.Μ.Α.

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΙ ΕΦΕΤΕΙΑΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ
ΤΣΙΤΣΙΛΩΝΗ-ΛΟΥΛΙΑ ΜΑΡΙΑ: R.M., S.C.M., M.T.D., τέως Διδάσκουσα Μ.Μ.Η.

ΦΩΤΙΟΥ-ΣΟΥΡΜΠΗ ΣΟΦΙΑ: Τέως Προϊσταμένη Τμήματος Μαιευτικής Τ.Ε.Ι. Αθήνας.

ΜΠΑΚΕΑ ΝΙΚΗ: Μαία.

ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ: Μαία.

ΠΑΤΣΟΥΡΑΚΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ: Μαία.

ΤΣΙΛΙΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ: Μαία.

ΧΑΤΖΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ: Μαία.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελ.

- Πρόσκληση για την Ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση του Συλλόγου 136
- Διαβήματα του Σ.Ε.Μ.Α. προς Κρατικούς Φορείς 137
- Ανακοίνωση του Σ.Ε.Μ.Α. 141
- "Ελευθώ" 142
- Μητρικός Θηλασμός - Νέα απ' όλο τον Κόσμο 145
- Ο Ρόλος των Κέντρων Οικογενειακού Προγραμματισμού 148
- Η Οικογένεια και ο ορισμός της κατά τη Νομοθεσία 152
- Σιδηροπενική αναιμία 154
- Τοκετός: Μύθοι και Πραγματικότητα 157
- Λαογραφικό Λεξικό της Ελληνίδας Μαμής 163
- Όταν εκεί επάνω! 168
- Ανοιχτό Ταχυδρομείο - Οδηγίες για συγγραφείς 173
- Προαναγγελίες Συνεδρίων - Σεμιναρίων 174

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι απόψεις των συγγραφέων δεν εκφράζουν απαραίτητα τις απόψεις της Συντακτικής Επιτροπής.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ - ΠΑΡΑΓΩΓΗ: «ΑΚΙΔΑ» Α. ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ - ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Κεφαλληνίας 47 - 112 57 ΑΘΗΝΑ - Τηλ.: 88.10.848 - Fax: 82.35.371

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: ΔΙΟΝ. ΠΡΙΦΤΗΣ & ΥΙΟΙ Ο.Ε., Σωνιέρου 6 - 104 38 ΑΘΗΝΑ - Τηλ.: 52.32.323

• Η ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΚΑΤΟΡΘΩΘΗΚΕ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ
«ΠΡΟΚΤΕΡ ΚΑΙ ΓΚΑΜΠΛ ΕΛΛΑΣ»



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΜΑΙΩΝ - ΜΑΙΕΥΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

(Συσταθείς με το Β.Δ. 8, 15/12/55 και 206, 16/2/66)
ΑΡ. ΠΑΠΠΑ 2, 115 21 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 64.65.691 (FAX)

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΤΗΣΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Σύμφωνα με τις διατάξεις του Β.Δ. 8, 15/12/55 και 206, 16/12/66: «Περί Συλλόγου Επιστημόνων Μαιών» και με τη σχετική απόφαση της 10ης Τακτικής Συνεδρίασης του Διοικητικού Συμβουλίου του Σ.Ε.Μ. Αθηνών της 10ης Δεκεμβρίου 1998, καλούμε όλα τα μέλη του Συλλόγου στην Ετήσια Γενική Συνέλευση, που θα γίνει την 20ή Ιανουαρίου 1999, ημέρα Τετάρτη και ώρα 4 μ.μ. στο Ξενοδοχείο "PRESIDENT", επί της Λεωφ. Κηφισίας 43 στην Αθήνα.

Σε περίπτωση που δεν θα υπάρξει απαρτία, η Συνέλευση θα επαναληφθεί την **Τετάρτη 27 Ιανουαρίου 1999, στον ίδιο χώρο και την ίδια ώρα.**

ΘΕΜΑΤΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ

1. Επικύρωση Πρακτικών Γενικής Συνέλευσης 1998.
2. Εκλογή ψηφοελεγκτριών.
3. Έκθεση πεπραγμένων Δ.Σ. κατά το έτος 1998.
4. Απολογισμός Εσόδων - Εξόδων του 1998.
5. Έκθεση Ελεγκτριών για τον οικονομικό απολογισμό του 1998.
6. Προϋπολογισμός 1999.
7. Εκλογή Ελεγκτριών για το 1999.
8. Θεσμικά – Άσκηση Επαγγέλματος – Εκπαίδευση Μαιών (Ανταλλαγή σπουδαστών – Πρόγραμμα Ευρωπαϊκό – Ερευνητικό).
9. Διεξαγωγή εκλογών για την ανάδειξη νέου Δ.Σ. του Συλλόγου.
10. Ανακοινώσεις Προέδρου.

Η παρουσία όλων των συναδέλφων στην Ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση είναι **απαραίτητη**, για την επίλυση των σοβαρών θεμάτων, που απασχολούν τον κλάδο μας.

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς

Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ

Ελένη Σαμαριτάκη

Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

Αικατερίνη Δαλιάνη

Διαβήματα του Σ.Ε.Μ.Α. προς Κρατικούς Φορείς



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΜΑΙΩΝ - ΜΑΙΕΥΤΩΝ
ΑΘΗΝΩΝ

ΑΡ. ΠΑΠΠΑ 2, 115 21 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ.: 64.65.691 FAX: 64.65.691

Αριθμ. Πρωτ. 276

Αθήνα 6/11/1998

Προς
Υπουργό Υγείας - Πρόνοιας
κ. Λάμπρον Παπαδήμα
Αριστοτέλους 17
Ενταύθα

Κύριε Υπουργέ,

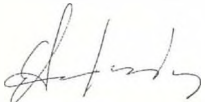
Από το Φ.Ε.Κ. ν.π.δ.δ. 149/20-8-98, πληροφορηθήκαμε την ανασύνθεση ορισμένων Δ.Σ. Νοσοκομείων.

Μεταξύ των μελών Δ.Σ. αυτών συμπεριλαμβάνονται και 15 Νοσηλεύτριες (όχι εκπρόσωποι νοσηλευτικού προσωπικού), είτε ως τακτικά, είτε ως αναπληρωματικά μέλη, ενώ δεν συμπεριλαμβάνονται ούτε μία Μαία ή ένας Μαιευτής.

Η συμμετοχή των Νοσηλευτριών και η παράληψη των Μαιών αποτελεί σοβαρή διάκριση σε βάρος του κλάδου μας, γι' αυτό Σας παρακαλούμε σε πρώτη ευκαιρία να ορίσετε τουλάχιστον από δύο Μαίες-Μαιευτές σε Δ.Σ. Νοσοκομείων της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης, για να αποκατασταθεί η ίση μεταχείριση μεταξύ των δύο κλάδων.

Με τιμή
Για το Δ.Σ.

Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ


Ελένη Σαμαριτάκη

Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ


Αικατερίνη Δαλιάνη



**ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΜΑΙΩΝ - ΜΑΙΕΥΤΩΝ
ΑΘΗΝΩΝ**

ΑΡ. ΠΑΠΠΑ 2, 115 21 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ.: 64.65.691 FAX: 64.65.691

Αριθμ. Πρωτ. 275

Αθήνα 6/11/1998

Προς
Υπουργό Υγείας - Πρόνοιας
κ. Λάμπρον Παπαδήμα

**ΘΕΜΑ: Εφαρμογή των διατάξεων του άρθρου 18 του Ν.Δ. 2593/1953
«Άσκηση του Μαιευτικού Επαγγέλματος».**

Κύριε Υπουργέ,

Σύμφωνα με τις παραπάνω διατάξεις, το Νοσηλευτικό Προσωπικό των Κρατικών Μαιευτηρίων ή των αυτοτελών Μαιευτικών-Γυναικολογικών Κλινικών ή των Μαιευτικών-Γυναικολογικών Τμημάτων των Κρατικών Νοσοκομείων ή των Γενικών Ιδιωτικών Κλινικών «δέον να απαρτίζεται υποχρεωτικώς εκ διπλωματούχων Μαιών-Μαιευτών».

Από προφορικές πληροφορίες μελών του Συλλόγου μας και άλλων Μαιευτικών Συλλόγων της χώρας, γνωρίζουμε ότι οι περισσότερες αυτοτελείς Μαιευτικές και Γυναικολογικές Κλινικές ή Μαιευτικά-Γυναικολογικά Τμήματα Γενικών Ιδιωτικών Κλινικών δεν λειτουργούν με τον προβλεπόμενο απαραίτητο αριθμό Μαιών-Μαιευτών, γι' αυτό Σας παρακαλούμε να δώσετε σχετική εντολή για τον έλεγχο των τυχόν παραβάσεων των προαναφερομένων κειμένων διατάξεων, στις κατά περιφέρειες της χώρας αρμόδιες υπηρεσίες του Υπουργείου σας.

Με τιμή
Για το Δ.Σ.

Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ

Ελένη Σαμαριτάκη

Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

Αικατερίνη Δαλιάνη

- Κοινοποίηση:
1. Δ/ση Υγιεινής Νομαρχίας Αθηνών
 2. » » Ανατολικής Αττικής
 3. » » Δυτικής Αττικής
 4. » » Πειραιά
 5. Σύλλογο Μαιών-Μαιευτών Θεσσαλονίκης
 6. » » Λάρισας
 7. » » Κρήτης
 8. » » Αιγαίου



**ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΜΑΙΩΝ - ΜΑΙΕΥΤΩΝ
ΑΘΗΝΩΝ**

ΑΡ. ΠΑΠΠΑ 2, 115 21 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ.: 64.65.691 FAX: 64.65.691

Αριθμ. Πρωτ. 285

Αθήνα 1/12/1998

Προς
κ. Υπουργό Παιδείας
κ. Υφυπουργό Παιδείας
κ. Ειδ. Γραμματέα του ΥΠ.Ε.Π.Θ.
κ. Πρόεδρο Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
κ. Διευθ. Σπουδών Τεχνολογικής Εκπαίδευσης
του ΥΠ.Ε.Π.Θ. κ. Σταθόπουλο

ΘΕΜΑ: Ανάθεση μαθημάτων ειδικότητας Μαιευτικής Π.Ε 18.

Κύριε Υπουργέ,

Θα θέλαμε να Σας ενημερώσουμε για τον κατάφορο παραγκωνισμό του κλάδου Μαιών-Μαιευτών, κατά την κατανομή των μαθημάτων που μπορούν να διδάξουν οι απόφοιτοι της ΠΑΤΕΣ-ΣΕΛΕΤΕ του Τμήματός μας.

Πιστεύουμε ότι με βάση το αναλυτικό περιεχόμενο των μαθημάτων, που έχουμε διδαχθεί οι Μαίες και οι Μαιευτές των Τ.Ε.Ι., μπορεί ανεπιφύλακτα και υπεύθυνα να μας ανατεθεί σε **1η ανάθεση** η διδασκαλία των παρακάτω μαθημάτων:

- **Μαιευτική - Γυναικολογία** του Τμήματος Βοηθών Νοσοκόμων.
- **Πρακτική άσκηση** στη Νοσηλευτική Ι και ΙΙ του Τμήματος Βοηθών Νοσοκόμων.
- **Πρακτική άσκηση στο Νοσοκομείο** του Τμήματος Αδελφών Νοσοκόμων.
- **Βρεφοκομία Ι και ΙΙ** του Τμήματος Παιδοκόμων - Βρεφοκόμων.
- **Εργαστήρια Βρεφοκομίας Ι και ΙΙ** του Τμήματος Παιδοκόμων - Βρεφοκόμων.
- **Στοιχεία Παιδιατρικής** του Τμήματος Παιδοκόμων - Βρεφοκόμων και βοηθών Νοσοκόμων.
- **Υγιεινή** του Τμήματος Παιδοκόμων - Βρεφοκόμων.
- **Νοσηλευτικής Ι και ΙΙ** του Τμήματος Βοηθών Αναισθησιολόγων.
- **Αρχές Ιατρικής** της Α΄ τάξης των Τ.Ε.Λ.
- **Στοιχεία Ανάπτυξης του Ανθρώπινου Σώματος** των Τμημάτων Κοινωνικών Υπηρεσιών.

- **Δημόσια και Κοινωνική Υγιεινή** του Τμήματος Βοηθών Νοσοκόμων.
- **Πρώτες Βοήθειες** του Τμήματος Παιδοκόμων - Βρεφοκόμων.
- **Αποστείρωση και Σκευή Εργαστηρίων** του Τμήματος Βοηθών Ιατρικών Εργαστηρίων.

Σε 2η ανάθεση:

- **Ανατομία και Φυσιολογία** των Τμημάτων Βοηθών Νοσοκόμων, Ιατρικών Εργαστηρίων, Βρεφοκόμων Παιδοκόμων και Βοηθών Αναισθησιολόγων.
- **Στοιχεία Μικροβιολογίας** του Τμήματος Βοηθών Νοσοκόμων.
- **Παθολογία** του Τμήματος Βοηθών Νοσοκόμων.
- **Χειρουργική** του Τμήματος Βοηθών Νοσοκόμων.
- **Φαρμακολογία** του Τμήματος Βοηθών Νοσοκόμων.
- **Διαιτητική** του Τμήματος Βοηθών Νοσοκόμων.
- **Χειρουργική** του Τμήματος Βοηθών Αναισθησιολόγων.
- **Φαρμακολογία** του Τμήματος Βοηθών Αναισθησιολόγων.
- **Νοσολογία** του Τμήματος Βοηθών Αναισθησιολόγων.
- **Είδη Εργαστηριακών Εξετάσεων και Τήρηση Αρχείου** του Τμήματος Βοηθών Ιατρικών Εργαστηρίων.

Κύριε Υπουργέ,

Μετά τα παραπάνω, ελπίζουμε ότι έγινε σαφής η εικόνα της άριστης μεταχείρισης που υφίσταται ο κλάδος μας και ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη δική Σας συμβολή στην αποκατάσταση της αδικίας.

Με ιδιαίτερη εκτίμηση

Για το Δ.Σ.

Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



Αικατερίνη Δαλιάνη

Συνημμένα:

1. Πρόγραμμα σπουδών Τ.Ε.Ι.
2. Πρόγραμμα σπουδών Σχολής «Βιργινία Σκυλίτση».

Τα Πανελλήνια Συνέδρια Μαιών-Μαιευτών

Σε αίτημα ενδιαφερομένων παροχής πληροφοριών για τα Πανελλήνια Συνέδρια Μαιών-Μαιευτών, το Δ.Σ. του Σ.Ε.Μ. Αθηνών έστειλε την ακόλουθη απάντηση:

1. Σύμφωνα με το από 15-12-1955 κανονιστικό διάταγμα (ΦΕΚ 347/28-12-1955), που εκδόθηκε κατ' εξουσιοδότηση διατάξεως του άρθρου 19 του Ν.Δ. 2593/1953 (Άσκηση του Μαιευτικού επαγγέλματος), σκοπός των Συλλόγων Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών, που λειτουργούν στις έδρες των Εφετείων, στους οποίους μετέχουν υποχρεωτικώς οι Μαίες-Μαιευτές που ασκούν το Μαιευτικό επάγγελμα στην αντίστοιχη εφετειακή περιφέρεια, είναι «η μέριμνα περί της από πάσης απόψεως, ιδία δε επιστημονικής και ηθικής εξυψώσεως του Μαιευτικού επαγγέλματος...». «Ο σκοπός ούτος επιδιώκεται ιδία: α) δια της μερίμνης περί της αρτιωτέρας επιστημονικής καταρτίσεως των μαιών...».

2. Στα πλαίσια των πιο πάνω διατάξεων συγκαλούνται περιοδικώς Πανελλήνια Συνέδρια Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών (μέχρι τώρα επτά), με τη μέριμνα κάθε φορά άλλου Σ.Ε.Μ. Τα Συνέδρια αυτά έχουν σκοπό την επιστημονική επιμόρφωση των Μαιών-Μαιευτών, την ανακοίνωση των τελευταίων επιστημονικών πορισμάτων που αφορούν τον κλάδο μας και τη συζήτηση θεμάτων που προάγουν το Μαιευτικό επάγγελμα.

3. Η συμμετοχή των Μαιών-Μαιευτών στα Συνέδρια είναι προαιρετική. Για όσους υπηρετούν σε Κρατικά Νοσοκομεία ή άλλες δημόσιες υπηρεσίες, η συμμετοχή τους διευκολύνεται από το Υπουργείο Υγείας (λαμβάνουν εκπαιδευτική άδεια μετ' αποδοχών, τόσων ημερών όσων διαρκεί κάθε Συνέδριο και θεωρούνται ότι βρίσκονται «σε διατεταγμένη υπηρεσία»).

4. Για τις Μαίες-Μαιευτές, που υπηρετούν στα Κρατικά Νοσοκομεία ή άλλες δημόσιες υπηρεσίες, η συμμετοχή τους (παρακολούθηση) στα Συνέδρια αυτά αποτελεί πρόσθετο ουσιαστικό προσόν κατά τις υπηρεσιακές τους κρίσεις (διορισμοί, προαγωγές, επιλογές προϊσταμένων κλπ.).

5. Η μη συμμετοχή στα Συνέδρια, όπως και η μη εκπλήρωση των υποχρεώσεών τους προς τους Συλλόγους τους (μη ανανέωση κάθε χρόνο της ταυτότητας μέλους του Σ.Ε.Μ. κλπ.), αποτελούν αρνητικά στοιχεία κατά τις υπηρεσιακές κρίσεις τους.

"Ελευθώ"

Σοφία Μαυροειδή-Παπαδάκη, Ποιήτρια-Λογοτέχνις.

Ανατύπωση από το 1ο τεύχος του "ΕΛΕΥΘΩ" (Νοέμβριος-Δεκέμβριος 1957), όταν η αείμνηστη ποιήτρια και λογοτέχνις συχνά αρθρογραφούσε στο περιοδικό μας.

Κάτω από έναν ψηλόκορμο θαλερό φοίνικα, στο νησί, που για χάρη της στερεώθηκε στο βυθό της θάλασσας κι από Αστερία έγινε Δήλος, η Λητώ υποφέρει με καρτεριά τους πόνους του τοκετού, που τη βασανίζουν εννιά μερόνυχτα. Οι νεράιδες της θάλασσας, που την παραστέκουν μαζί με τη Θέτιδα, της σκουπίζουν με στοργή τον ιδρώτα κι όλο κοιτάζουν προς τον αιθέρα, σαν να προσμένουνε κάποια θεότητα που να φέρει τη λύτρωση. Και να, μέσα από τα σύννεφα, που σκεπάζουν τον ήλιο, φανερώνεται κάτι σαν βέλος χρυσό, που σιγά-σιγά παίρνει το σχήμα γυναίκας.

– Δοξασμένη να είσαι, Ελευθώ, ψιθυρίζει η Θέτις. Τα κατάφερες και ξεγέλασες τη βασίλισσα του Ολύμπου.

Τη γνώρισε. Ήταν η κόρη της Ήρας, που την κρατούσε η μητέρα της στο παλάτι το θεϊκό κλειδωμένη, να μην μπορέσει η Λητώ, η αντίζηλός της, να φέρει στο φως τον Απόλλωνα και την Άρτεμη. Μα η θεά της μητρότητας, η Ειλείθια, που την έλεγαν κι Ελευθώ, για τη λυτρωτική έλευσή της την ώρα του τοκετού, βρήκε τρόπο να δραπετεύσει από τον Όλυμπο και να τρέξει εκεί, που την είχε τάξει ο θεϊκός νόμος, δίπλα στην επίτοκο, που της άπλωνε με ικεσία τα χέρια. Και να, μόλις πάτησε στο νησί, οι ωδίνες του τοκετού πύκνωσαν, έγιναν οξύτερες, σαν σαΐτες, που μπηγόνταν καυτερές στις γεννήτρας τα σπλάχνα.

Η ώρα σιμώνει. Το προαισθάνεται η μαυρομαλλούσα Λητώ, ξαπλωμένη κάτω από το δέντρο, σηκώνεται, αγκαλιάζει με τα δυο χέρια το φοίνικα και γονατίζει πάνω στη χλόη. Τα σύννεφα σκίζονται κατά τη μεριά της Ανατολής, μια κραυγή ακόμα πιο έντονη και το φως πλημμυρίζει τη Δήλο. Το πρώτο από τα δίδυμα, ο Απόλλων, γεννιέται. Ξοπίσω βγαίνει κι η Άρτεμη μ' ασημένια λάμψη. Η θεά-μαία η πολυώνυμη, η Ειλείθια, Ειλειθώ, Ελευσία, ή Ελευθώ, τό 'καμε το θαύμα της. Τα δύο νεογέννητα πλένονται με νερό καθάριο, τυλίγονται σ' ένα διάφανο σπάργανο, ελαφρό, δροσερό, και μια ζώνη χρυσή σφίγγει τη λεπτή τους μεσούλα. Η Θέτις τρέχει στον Όλυμπο, να τους φέρει τροφή θεϊκή, αβροσία και νέκταρ.

Έτσι περιγράφεται στον Ομηρικό ύμνο ο τοκετός της Λητώς κι η παντοδύναμη εξουσία της μαίας-θεάς. Μα ας δώσουμε προσοχή στις σοφές λεπτομέρειες, που προδίδουν βαθύτατη γνώση. Η Λητώ γονατίζει. Η στάση αυτή ευκολύνει τον τοκετό, όπως πίστευαν οι αρχαίοι. Γι' αυτό στην Τεγέα, όπου ταυτίζεται η Ειλείθια με την τοπική θεά Αυγή –γιατί παραστέκεται στην αυγή της ζωής του ανθρώπου– παριστάνεται σε γονυπετή στάση: *Αυγή εν γόνασι*.

Με την παρουσία της μαίας-θεάς οι ωδίνες πυκνώνουν, γίνονται έντονες και σπαρακτικές, το κορμί συσπάται, γυ-

ρεύουν κάτι να σφίξουν τα χέρια. Αλήθεια, τί ρεαλιστικές και σοφές λεπτομέρειες, που ο μύθος δανείζεται απ' τη ζωή!

Οι Έλληνες, που με την πλούσια φαντασία τους θεοποίησαν κάθε φυσική και ηθική δύναμη και γέμισαν με χαρούμενα και καλόκαρδα πλάσματα τη ζωή και τη φύση, δεν μπορούσαν να μη μορφοποιήσουν κι εκείνη που παραστέκεται στο μυστήριο της γεννήσεως του ανθρώπου, τη μαία. Η Ελευθώ, που χρωστά τ' όνομά της, όπως πιστεύεται, στη θερμή ικεσία: *Ελθέ! Ελθέ!* της γυναίκας, που μάχεται να χαρίσει μια νέα ζωή στον κόσμο, είναι η πιο τρανή αναγνώριση του ωραίου και ιερού προορισμού, που η μαία επιτελεί δίπλα στην επίτοκο.

Μα ας δούμε μια άλλη σκηνή απ' την ίδια τελετουργία. Η Αλκμήνη είναι ετοιμόγεννη και στο πλάι της στέκονται η Ειλείθια και οι Μοίρες. Μα όχι ευνοϊκές αυτή τη φορά. Η Ήρα ζηλεύει και πάλι για το εξώγαμο τέκνο, που έχει χαρίσει ο Δίας σε μια θνητή. Έχει, λοιπόν, παραγγείλει στην κόρη της να καθυστερήσει τη γέννησή του, για να προλάβει νά 'ρθει στο φως ο εξάδελφός του ο Ευρυσθέας. «Όποιος γεννηθεί πρώτος», είχε πει ο Δίας, «θά 'ναι βασιλιάς και θα διατάζει τον άλλο». Λογάριαζε, όμως, χωρίς την Ήρα, που είχε σύμμαχο την ακριβοκόρη της, τη θεά των τοκετών.

Κάθονταν, λοιπόν, η Ειλείθια με τις Μοίρες έξω από την κάμαρα της Αλκμήνης, με τα χέρια πλεγμένα πάνω στα γόνατά τους, και πρόφεραν λόγια μαγικά που καθυστερούσαν τον τοκετό. Εννιά μέρες ολάκερες κι εννιά νύχτες βάσταξε το μαρτύριο της Αλκμήνης, ώσπου μια φιλενάδα της, η Γαλινθεάδα, έδωσε μ' ένα έξυπνο τέχνασμα τη λύση. Βγήκε ξαφνικά απ' την κάμαρα της γεννήτρας και φώναξε: «Η Αλκμήνη έκαμε γιό!». Τ'

αναπάντεχο αυτό νέο τρόμαξε την Ειλείθια και τις Μοίρες, που τινάχτηκαν ολόρθες λύνοντας τα χέρια τους. Αυτό έφτασε για να φύγουν τα ξόρκια, να «λυθούν τα μάγια», και να γεννηθεί στ' αλήθεια, μ' εκείνο το ψέμα, ο Ηρακλής.

Παντοδύναμη ήταν κι εδώ η θεά ή καλύτερα οι θεές της γεννήσεως. Γιατί, στην αυγή του μύθου, οι Ειλείθιες ήταν τρεις και συχνά ταυτίζονταν με τις Μοίρες. Και πολύ δίκαια! Ένας καλός τοκετός, μια υγιεινή περίθαλψη της εγκύου και του βρέφους προδιαγράφουν συχνά τη μοίρα του νεογέννητου.

Οι θεές της γεννήσεως προσωποποιούσαν και τις ωδίνες του τοκετού. Με σαίτες πικρές τις παρομοιάζει ο Όμηρος, που, διαπερνώντας το σώμα της μάνας, φέρνουν μια ώρα αρχύτερα στη ζωή το βρέφος. Με την πάροδο του καιρού, η Ειλείθια, αυθυπόστατη πια κι ευεργετική, μπαίνει στο πάνθεο του Ολύμπου: είναι κόρη της Ήρας και του Διός, αδελφή του Ηφαίστου, του Άρη, της Ήβης, ακόλουθος του Ασκληπιού, κορυφαία στον κύκλο των θεοτήτων της υγείας. Κρατεί στο χέρι ψαλίδι και νήμα για να επέμβει, αν είναι ανάγκη, χωρίζοντας από το μητρικό σώμα τη νέα ύπαρξη. Είναι σκεπασμένη με πέπλο, που το τινάζει άξαφνα πίσω της, για να τιναχτεί κι απ' τα βλέφαρα του μωρού το σκοτάδι. Αυτό συμβολίζει εξάλλου κι η δάδα, που κρατάει στο χέρι.

Πόση, αλήθεια, εξέλιξη στον ωραίο αυτό μύθο, που αγκαλιάζει τη γέννηση της ζωής! Από τις τρεις Ειλείθιες, τις Ωδίνες, τις αυστηρές κι αμείλικτες Μοίρες, που είναι πρεσβύτερες κι από τον Κρόνο –κι αλήθεια, το έργο της γεννήσεως έχει την αρχή του στην αρχή των όντων– πετιέται η μια, η ωραία, η παντοδύναμη, η φιλόανθρωπη κι ευεργετι-

κή, η θεά Ελευθώ, που της έστησαν θρόνο στον Όλυμπο, δίπλα στους μεγάλους θεούς.

Πανελλήνια είναι η λατρεία της. Στην Αθήνα, στα Μέγαρα, στον Ορχομενό, στη Χαιρώνεια, στη Σπάρτη, στη Δήλο, στην Κρήτη, στο Αίγιο, στην Τανάγρα και στην Τεγέα έχει ναούς και συχνά άλλο όνομα κι άλλη στάση, μα πάντα τον ίδιο προορισμό, νά 'ναι πλάι στη μάνα, στην πιο δημιουργική της στιγμή, που ταυτίζεται με τον πλάστη.

Στα νομίσματα του Αιγίου η μαία-θεά παριστάνεται σ' εκφραστικότητα στάση. Είναι ορθή, μ' ανυψωμένο τ' αριστερό της χέρι, μ' ανοιχτή προς τα πάνω την παλάμη, σαν να θέλει να δώσει θάρρος. Στο δεξιό της χέρι κρατεί τη δάδα, το σύμβολο της ζωής.

Στην Κρήτη, απ' τα πανάρχαια χρόνια, τη λάτρευαν μέσα σε άντρο βαθύ, που συμβολίζει, όπως κι ο μακρύς επενδύτης της, το σκοτάδι που, πριν απ' τη γέννησή του, σκεπάζει το βρέφος.

*Σφοδρός τον έσπρωξε άνεμος
στην Κρήτη απ' το Μαλέα,
προς την Τρωάδα ως έπλεε,
στον Αμνισό μέσ' στ' άντρα
της Ειλειθυίας άραξε
τα δύσκολα λιμάνια,
και κει με κόπο ξέφυγε
απ' τις ανεμοζάλες.*

Έτσι λέει ο Όμηρος στο Τ της Οδύσειας για τον Αγαμέμνονα.

Η ειδική αποστολή της «θεάς των τοκετών» μεταβιβάζεται αργότερα στην Αρτέμιδα, στην παρθένα που, όσο κι αν μένει η ίδια μακριά απ' τον έρωτα και το γάμο, δεν παύει να χαρίζει την ευλογία της στις μελλονύμφες, που πηγαίνουν μ' ευλάβεια την παραμονή του υμένιου και αφιερώνουν στην Πάναγνη Φοίβη τη ζώνη τους την παρθενική.

Δίπλα στα Προπύλαια, στην Ακρόπολη, ήταν ο ναός της θεάς, που το ξύλινο άγαλμά της το είχαν φέρει απ' τη Βραυρώνα. Εκεί πήγαιναν οι νυφούλες, πριν απ' το γάμο, γιορτάζοντας τα Λυσιζώνια. Κι η θεά-κυνηγήτρα τους χάριζε γονιμότητα κι έμενε κοντά τους σαν ήταν να γίνουν μητέρες.

Έτσι λατρευόταν κι η Άρτεμις σαν θεά της γεννήσεως, ταυτισμένη με την Ειλειθυια-Ελευθώ. Είναι πασίγνωστη η παράδοση πως, όταν γεννιόταν ο Μέγας Αλέξανδρος, η θεά είχε πάει στην Πέλλα για να παρασταθεί στην Ολυμπιάδα, κι άφησε έρημο το ναό της στην Έφεσο –ένα από τα επτά θαύματα του κόσμου– που εκείνη την ίδια νύχτα τον έκαψε ο Ηρόστρατος, για να κάνει αθάνατο τ' όνομά του.

Μα εκτός από την Άρτεμη, προστατεύει τους τοκετούς κι η θεά Αφροδίτη, που νοιάζεται για να βγει στο φως ο καρπός της αγάπης.

Ο νους του ανθρώπου, που με την πάροδο του καιρού ανυψώνει τους μύθους σε σύμβολα όλο και πιο πλατιά, δίνει και στη μαία-θεά ένα θρόνο τρανότερο, στις κορφές του Ολύμπου.

Η πονετική Ελευθώ, απ' την Άρτεμη και την Αφροδίτη, πετά στην Ήρα τη μάνα της και ταυτίζεται μαζί της. Η σύνθρονη του Διός παίρνει τότε επίθετο τ' όνομα της κόρης της και λατρεύεται σαν «Ειλειθυια Ήρα».

Στον τελικό αυτό μύθο, η ειδική θεά των γεννήσεων αποθέτει το πέπλο και το ψαλίδι της στο πανίσχυρο χέρι της Ήρας, της μάνας του κόσμου. Πιο τρανή αναγνώριση του υψηλού της προορισμού δεν υπάρχει. Η εξαίσια ώρα, που μια καινούργια ζωή έρχεται στο φως, γίνεται μυστήριο και τελείται κάτω απ' τον ίσκιο της θείκης παρουσίας!



Μητρικός Θηλασμός Νέα απ' όλο τον Κόσμο

ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ: Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ

Επιμέλεια: Δρ **Θέμις Ζάχου**, Παιδιάτρος.

Ευθυμία Πατσουράκου, Μαία του Π.Γ.Ν-Μαιευτηρίου "ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ".

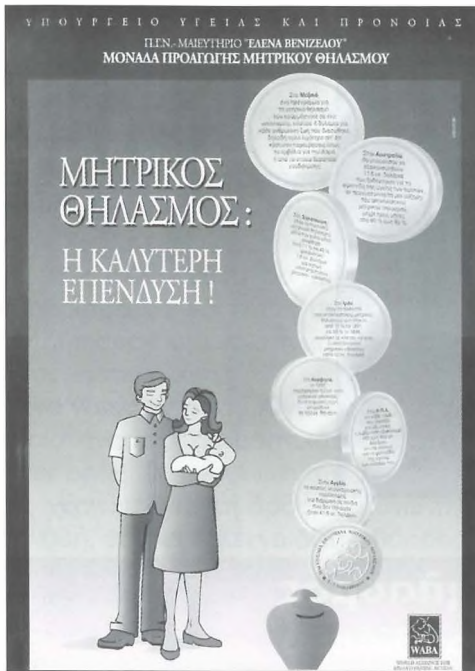
Στα πλαίσια του εορτασμού της Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού (1-7 Νοεμβρίου), για τρίτη χρονιά φέτος πραγματοποιήθηκε στο Νοσοκομείο-Μαιευτήριο "ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ" το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα των 40 ωρών. Σ' αυτό συμμετείχαν Μαίες-Μαιευτές και Παιδιάτροι από διαφορετικά σημεία της χώρας.

Οι ενδιαφερόμενοι για συμμετοχή ήταν πολύ περισσότεροι από τη δυνατότητα παρακολούθησης. Ελπίζουμε η θετική

αυτή ανταπόκριση να έχει τα ανάλογα οφέλη για τη μητέρα και το παιδί.

Η Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού οργανώνεται από την WABA (World Alliance for Breastfeeding Action) και υποστηρίζεται από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, την UNICEF, άλλους διεθνείς οργανισμούς, που ασχολούνται με την υγεία και διατροφή του παιδιού, καθώς και από κυβερνήσεις κρατών.

Κάθε χρόνο ορίζεται ειδικό θέμα για τον εορτασμό. Το φετινό θέμα ήταν:



“Μητρικός Θηλασμός: Η καλύτερη επένδυση”.

Η οικονομία είναι ένα από τα σημαντικότερα θέματα στον προγραμματισμό κάθε κυβέρνησης, αλλά και κάθε οικογένειας. Παράλληλα, είναι και ένα συχνό θέμα συζήτησης για τους περισσότερους ανθρώπους. Όμως, τα οικονομικά οφέλη του μητρικού θηλασμού δεν έχουν πολυσυζητηθεί. Αυτή τη χρονιά, κατά τον εορτασμό της Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού, τονίστηκαν αυτά τα οφέλη και ενισχύθηκε η άποψη ότι η προστασία, η προαγωγή και η υποστήριξη του μητρικού θηλασμού, είναι από τις καλύτερες επενδύσεις υγείας για το μέλλον της χώρας.

Στόχοι

- Πληροφόρηση της κοινωνίας για τα οικονομικά οφέλη του μητρικού θηλα-

σμού, σε σχέση με το υψηλό κόστος της τεχνητής διατροφής.

- Παροχή συγκεκριμένων στοιχείων για τα οικονομικά οφέλη του μητρικού θηλασμού και για το υψηλό κόστος της τεχνητής διατροφής.

- Εκτίμηση από τις κυβερνήσεις των κρατών της αξίας του μητρικού θηλασμού ως οικονομικού παράγοντα, σε όλους τους κοινωνικούς τομείς.

- Αναγνώριση της ανάγκης καθορισμού προϋπολογισμού για την προώθηση προγραμμάτων για το μητρικό θηλασμό.

Ο μητρικός θηλασμός είναι δικαίωμα κάθε ανθρώπου

Παρόλο ότι η κοινωνία χρειάζεται να αναγνωρίσει την οικονομική αξία του μητρικού θηλασμού, θα έπρεπε πρώτα και πριν από όλα να εκτιμήσει το μεγαλύτερο από τα οφέλη του για την υγεία του ανθρώπου: τη σωστή και μοναδική διατροφή στο ξεκίνημα της ζωής του.

Ο μητρικός θηλασμός είναι δικαίωμα όλων των μητέρων και παιδιών και θα πρέπει αυτό το δικαίωμα να προστατευτεί. Οι οικονομικοί υπολογισμοί μας βοηθούν μόνο, για την εκτίμηση της ολοκληρωτικής αξίας του μητρικού θηλασμού και του μητρικού γάλακτος.

Τα οικονομικά πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού

Ο μητρικός θηλασμός ευεργετεί την κοινωνία με τα πολλά οφέλη του και ένα από αυτά είναι και το οικονομικό. Οικογένειες, εργαζόμενοι, ινστιτούτα υγείας και κυβερνήσεις έχουν οικονομικό κέρδος υποστηρίζοντας το μητρικό θηλασμό.

Επενδύοντας στο μητρικό θηλασμό, επενδύουμε στη μελλοντική υγεία του έθνους.

Το οικογενειακό εισόδημα προστατεύεται και δεν ξοδεύονται χρήματα για την αγορά ξένου γάλακτος.

Τα έξοδα φαρμακευτικής και νοσοκομειακής περίθαλψης ελαττώνονται λόγω της μείωσης της νοσηρότητας, δηλαδή περισσότερο γερά παιδιά.

Λιγότερες απουσίες των εργαζομένων μητέρων, αυξημένη παραγωγικότητα, οικονομικό όφελος ιδιωτικών και δημοσίων υπηρεσιών.

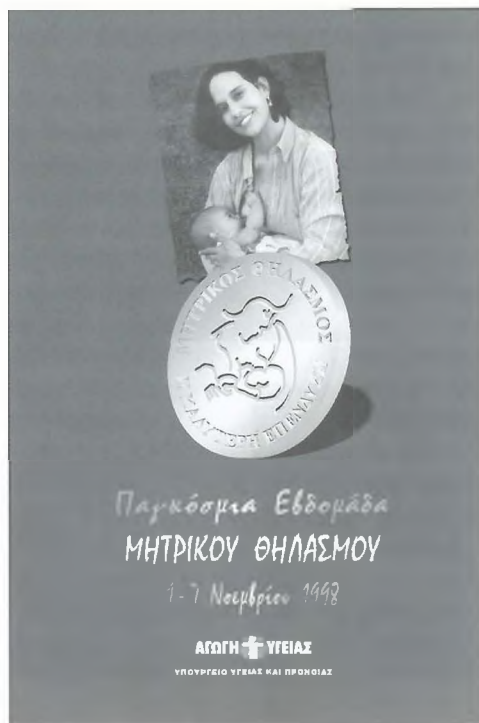
Εξοικονόμηση του εθνικού εισοδήματος σε ύψος δισεκατομμυρίων, λόγω της μείωσης των εξόδων για την αγορά υποκατάστατων μητρικού γάλακτος και παιδικών τροφών.

Το υψηλό κόστος της τεχνητής διατροφής

Τα οικονομικά οφέλη του μητρικού θηλασμού αναγνωρίζονται βλέποντας το κόστος αντικατάστασής του από την τεχνητή διατροφή. Αυτό το κόστος σε χρήματα και σε χρόνο είναι για:

- αγορά ξένου γάλακτος
- υλικό και ενέργεια που χρειάζεται για την παρασκευή του ξένου γάλακτος
- επιπλέον μεθόδους αντισύλληψης για προστασία από μια σύντομη, νέα εγκυμοσύνη, που, σε αντίθεση, ο μητρικός θηλασμός προφυλάσσει σε μεγάλο ποσοστό
- επιπρόσθετη χορήγηση σιδήρου και άλλων θρεπτικών ουσιών στις μητέρες, που δεν θηλάζουν, λόγω της μείωσης του χρόνου αμηνόρροιας
- δυνητική μείωση της ψυχικής και φυσικής υγείας μητέρας και παιδιού
- στέρησης της ιδιαίτερης πνευματικής ανάπτυξης του παιδιού.

Η τεχνητή διατροφή είναι σίγουρα μια πολυδάπανη βλαβερή πρακτική.



Μερικά οικονομικά στοιχεία

Στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής εκτιμήθηκε, ότι από έξι μήνες αποκλειστικού μητρικού θηλασμού εξοικονομήθηκαν 450 έως 800 δολάρια σε νοσήλεια για κάθε οικογένεια. Το κόστος για τη θεραπεία παιδικής διάρροιας, σε παιδιά που δεν θήλασαν, ήταν 291 εκατομμύρια δολάρια το χρόνο, για αναπνευστική δυσχέρεια 225 εκατομμύρια, για νεογνικό διαβήτη 10 έως 125 εκατομμύρια και μέση ωτίτιδα 660 εκατομμύρια.

Στην Αγγλία, το κόστος νοσοκομειακής περίθαλψης για διάρροια, σε παιδιά που δε θήλασαν, ήταν 41,5 εκατομμύρια το χρόνο.

Στην Αυστραλία υπολογίστηκε, ότι μια αύξηση του ποσοστού του μητρικού θηλασμού από 60% σε 80% μέχρι τον τρίτο

**Μητρικός
Θηλασμός 1999**



**αναφαίρετο δικαίωμα
κάθε νεογέννητου**

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΚΑΙ ΚΡΕΤΑΣ

ΙΟΥΛΙΟΣ	ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

μήνα, εκτιμώντας την επίδρασή του σε τέσσερις ασθένειες –μέση ωτίτιδα, γαστρεντερικές λοιμώξεις, νεογνικός διαβήτης και έκζεμα– θα απέδιδε κέρδος 11,5 εκατομμύρια δολάρια το χρόνο.

Στη Νορβηγία, το 1992, παρήχθησαν 8,2 εκατομμύρια κιλά μητρικού γάλακτος. Αυτή η φυσική πηγή εκτιμήθηκε σε 400 εκατομμύρια δολάρια.

Στη Σιγκαπούρη, όταν το ποσοστό μητρικού θηλασμού μετά τον τρίτο μήνα μειώθηκε από 71% σε 42%, χρειάστηκε το ποσό 1,8 εκατομμυρίων δολαρίων για αγορά υποκατάστατων μητρικού γάλακτος.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. **Breastfeeding:** The best investment, UNICEF. World Breastfeeding Week 1998.
2. **Breastfeeding:** The best investment, WABA. World Breastfeeding Week, 1-7 August 1998.

Ο Ρόλος των Κέντρων Οικογενειακού Προγραμματισμού

Αγγελική Κολλιπούλου, Μαία - ΙΚΑ Πατησίων.

Σύμφωνα με τον ορισμό που έχει δώσει η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, ο Οικογενειακός Προγραμματισμός είναι τρόπος ζωής και σκέψης, που παίρνουν θεληματικά άτομα ή ζευγάρια, για την προαγωγή της υγείας και της ευτυχίας της οικογένειάς τους.

Σκοπός του Οικογενειακού Προγραμματισμού είναι η προώθηση μέσω της ενημέρωσης, εκπαίδευσης και επιστημονικής έρευνας, της αποδοχής της υπεύθυνης γονιμότητας προς όφελος της υγείας της

γυναίκας, της οικογένειας και της κοινωνίας γενικότερα.

Θεμελιώδης προϋπόθεση για την εκπλήρωση αυτού του σκοπού είναι η διάδοση και ορθολογική χρήση των μέσων ελέγχου της αναπαραγωγικότητας, αλλά και η γνώση των προβλημάτων της γεννησιακής λειτουργίας, της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης, της πρόληψης των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων, συμπεριλαμβανομένου και του AIDS, καθώς και της προετοιμασίας για την εφηβεία και

την οικογένεια. Ο Οικογενειακός Προγραμματισμός διαφέρει βασικά από τον έλεγχο των γεννήσεων, γιατί η πληροφόρηση που παρέχει σε θέματα αναπαραγωγικότητας δεν αποσκοπεί υποχρεωτικά στην αύξηση ή μείωση των γεννήσεων.

Ο Οικογενειακός Προγραμματισμός ξεκίνησε ως ιδέα το 18ο αιώνα, και συγκεκριμένα το 1786, με τις θεωρίες του Άγγλου ιερέα Maltins, υλοποιήθηκε, όμως, το 1916 από τη Margaret Sanger με τη λειτουργία του πρώτου συμβουλευτικού σταθμού για τον έλεγχο των γεννήσεων στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, η οποία έβλεπε τον έλεγχο των γεννήσεων συνδεδεμένο με την υγεία της γυναίκας και την ευτυχία της οικογένειας.

Στη χώρα μας, η πρώτη αντίστοιχη προσπάθεια έγινε στη δεκαετία του '60 από τον καθηγητή Νικόλαο Λούρο. Τον Απρίλιο του 1973 ιδρύθηκε η "Ελληνική Εταιρεία Οικογενειακού Προγραμματισμού". Το 1978, με πρωτοβουλία του τότε Προέδρου της "Ελληνικής Εταιρείας Οικογενειακού Προγραμματισμού" καθηγητή Δ. Κασκαρέλλη, άρχισε να λειτουργεί στο Μαιευτήριο "ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ" Κέντρο Οικογενειακού Προγραμματισμού. Το 1980 ψηφίστηκε ο νόμος 1036, ο οποίος έδωσε νομική υπόσταση στον Οικογενειακό Προγραμματισμό.

Ο Οικογενειακός Προγραμματισμός επιδιώκει την αναπαραγωγικότητα εκούσια, υπεύθυνα και συνειδητή. Θεμελιώδης προϋπόθεση για την εφαρμογή του είναι η ενημέρωση, διάδοση και σωστή για κάθε άτομο χρήση των μέσων αντισύλληψης. Αποσκοπεί:

- Στη μείωση του αριθμού των αμβλώσεων
- Στη ρύθμιση της ανεξέλεγκτης γονιμότητας
- Στην πρόληψη των αφροδισίων νοσημάτων

**Παγκόσμια Εβδομάδα
ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ**
1-7 Νοεμβρίου 1999

Μητρικός θηλασμός - Η καλύτερη επένδυση



«Ο καλύτερος εφοδιασμός στή μαστο γράμπα γιατί δεν χρειάζεται να αγοράσουν ένα γάλα και εκτός παιδικές τροφές, αλλά και την ενέργεια και το χρόνο που απαιτείται για την προετοιμασία αυτών» «α για τον καθορισμό των διαφορών σκεύων»

Επαγγελματίες οι οποίοι εκκλιθούν πολιτική που διευκολύνει και υποστηρίζει τον μητρικό θηλασμό έχουν πιο ασφαλισμένους εργαζόμενους και με λιγότερες απουσίες που γίνονται συνήθως για τη φροντίδα των αρρώστων παιδιών τους



Η προώθηση του μητρικού θηλασμού αποτελεί την καλύτερη επένδυση για κάθε χώρα γιατί βοηθά στην οικονομικότητα χρημάτων που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την υγεία και την παιδεία.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

- Στην απόκτηση απαραίτητων γνώσεων για την προστασία της γονιμότητας των δυο φύλων

- Στην ενημέρωση και παροχή συμβουλών για τη σεξουαλική ζωή

- Στην παροχή συμβουλών στα ζευγάρια που θέλουν ν' αποκτήσουν παιδιά, καθώς και σ' εκείνα που επιθυμούν, αλλά δυσκολεύονται να τ' αποκτήσουν

- Στην παροχή συμβουλών σε προβλήματα «ευγονικής».

Ιδιαίτερα για τη χώρα μας, χώρα χαμηλής αναπαραγωγικότητας, η εφαρμογή του Οικογενειακού Προγραμματισμού βοηθάει στη σταθεροποίησή της σε αποδεκτά όρια.

Ο Οικογενειακός Προγραμματισμός αφορά και τα δυο φύλα, καθώς επίσης και την Πολιτεία. Έτσι, η ενημέρωση και εκπαίδευση πάνω σε ζητήματα:

- γονιμότητας,



(Από το περιοδικό "Η ζωή με το παιδί" - 10ος/98).

- σεξουαλικότητας,
- υγείας,

είναι σοβαρή και υπεύθυνη υπόθεση, που χρειάζεται τη συμβολή της Πολιτείας.

Εφαρμογή του Οικογενειακού Προγραμματισμού σημαίνει:

- Ενημέρωση, εκπαίδευση, γνώσεις,
- Κατάλληλα μέσα και ιατρικές υπηρεσίες.

Επισημαίνουμε εδώ ότι χρέος των υπηρεσιών υγείας είναι η προσέγγιση και κατάλληλη ενημέρωση του ζευγαριού, με βάση το διαφορετικό πολιτισμικό, κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, τη θρησκευτική αγωγή και διαπαιδαγώγησή του.

Αντισύλληψη στην εφηβεία

Όπως είναι γνωστό, στην Ελλάδα, η σεξουαλική αγωγή βρίσκεται στα σπάργανα. Ωστόσο με την απελευθέρωση των σεξουαλικών σχέσεων η αντισύλληψη στην εφηβεία αποκτάει ιδιαίτερο ενδιαφέρον.

Σκοπός μας είναι η γνώση των μεθόδων

αντισύλληψης, ο τρόπος εφαρμογής τους, η αποτελεσματικότητά τους και η καταλληλότητα της μεθόδου σε κάθε περίπτωση έφηβης γυναίκας ξεχωριστά. Επιβάλλεται η εκπαίδευση και ενημέρωση των εφήβων με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και η καθιέρωση ειδικού μαθήματος σεξουαλικής αγωγής στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, για την αποφυγή ανεπιθύμητων εγκυμοσυνών, που οδηγούν σε άμβλωση και κατά συνέπεια σε γνωστές επιπλοκές της στειρώσεως, σε διαταραχές της εμμηνορρυσίας, καθώς και σε ψυχοκοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις.

Η αύξηση των σεξουαλικών σχέσεων στην εφηβεία είναι ένα φαινόμενο των τελευταίων ετών, ιδιαίτερα στις αναπτυγμένες χώρες, που οφείλεται αφενός μεν στην πρόωρη εμφάνιση της ήβης (12-13 ετών), αφετέρου στις αλλαγές των σχέσεων των δύο φύλων. Γίνεται εμφανής η ανάγκη εφαρμογής μιας αντισυλληπτικής μεθόδου στην περίοδο της εφηβείας, κατάλληλα αποδεκτής και προσαρμοσμένης στην ηλικία αυτή.

Μείωση των εκτρώσεων

Ένας από τους βασικούς στόχους του Οικογενειακού Προγραμματισμού είναι η μείωση της συχνότητας των εκτρώσεων, οι οποίες δεν αποτελούν αντισυλληπτική μέθοδο, αλλά είναι το τελευταίο καταφύγιο σε περίπτωση ανεπιθύμητης σύλληψης. Επομένως, η ύπαρξη και ο αριθμός των εκτρώσεων φανερώνουν και το μέγεθος της αποτυχίας του Οικογενειακού Προγραμματισμού.

Σήμερα χρησιμοποιούνται διάφοροι μέθοδοι, όπως:

- αρνητική πίεση και αναρρόφηση,
- διαστολή τραχηλικού στομίου και απόξεση,
- εισαγωγή διαλυμάτων (NaCl και ωκυτοκίνης),

- χορήγηση διαφόρων φαρμάκων.

Παρόλα αυτά, όμως, οι εκτρώσεις στις περισσότερες χώρες εγείρουν συχνά ηθικό θέμα, τόσο από μέρους της Πολιτείας, όσο και από την Εκκλησία. Όμως, λόγω της τεράστιας ανάγκης και ζήτησής τους, πραγματοποιούνται παράνομα εκατομμύρια εκτρώσεις σ' όλο τον κόσμο. Ο ακριβής αριθμός τους είναι δύσκολο να καθορισθεί, μιάς και τα πιο αξιόπιστα στοιχεία προέρχονται από χώρες, που οι εκτρώσεις είναι νόμιμες. Αναφέρεται ότι ο αριθμός των εκτρώσεων είναι διπλάσιος των γεννήσεων.

Πολλές από τις γυναίκες αγνοούν την ύπαρξη αποτελεσματικών μεθόδων αντισύλληψης και υποβάλλονται σε έκτρωση, γνωρίζοντας ότι είναι παράνομη και επικίνδυνη για την υγεία τους. Αυτό και μόνο το γεγονός επισημαίνει την επιτακτική ανάγκη πληροφόρησης του Ελληνικού πληθυσμού και παροχής των μέσων για εφαρμογή αποτελεσματικών μεθόδων. Σε κάθε έκτρωση υπάρχει ένας μικρός άμεσος κίνδυνος θανάτου από αιμορραγία, εμβολή ή λοίμωξη. Εκτός από τις άμεσες

επιπλοκές είναι δυνατόν να δημιουργηθούν και απώτερες, όπως π.χ. στειρώση ή επιπτώσεις στην πορεία των επόμενων κυήσεων.

Ο Οικογενειακός Προγραμματισμός με την ενημέρωση προσπαθεί να πείσει ότι η αντισύλληψη δεν μπορεί να διαχωριστεί από τη σεξουαλικότητα και ακόμη ότι δεν είναι μια μεμονωμένη ιδέα, αλλά ένας τρόπος ζωής, που προϋποθέτει ψυχική, σωματική υγεία και υπευθυνότητα. Βοηθάει τα ζευγάρια να καταλάβουν ότι η αποτελεσματική αντισύλληψη είναι πάντοτε προτιμότερη από την έκτρωση για τη ρύθμιση των γεννήσεων.

Θα ήθελα εδώ να επισημάνω, ότι κάθε παιδί, που θα γεννηθεί, έχει το δικαίωμα να είναι επιθυμητό, αποδεκτό και αγαπητό από το περιβάλλον του.

Συνήθεις αντισυλληπτικές μέθοδοι

Τα κυριότερα χαρακτηριστικά των συνηθέστερων αντισυλληπτικών μεθόδων είναι τα εξής (βλέπε τον παρακάτω πίνακα):

Είδος μεθόδου	Ποσοστό αποτυχίας %
Ρυθμού	0,8 (με θερμομέτρο) 15-20 (ημερολογιακά)
Ανδρικού προφυλακτικού	3-5
Γυναικείου προφυλακτικού	3-5
Ενδομήτριων προθέσεων (σπιράλ)	2
Διαφράγματος (με σπερματοκτόνο αλοιφή)	6-10
Αντισυλληπτικού σπόγγου	10
Διακεκομμένης επαφής	20-30
Κολπικών πλύσεων	40
Θηλασμού	60
Ορμονικών μέσων (χαπιού)	0,1-0,4
Μη αναστρεψίμων μεθόδων	—

Η ευθύνη, λοιπόν, για τη γέννηση επιθυμητών παιδιών τελικά ανήκει στους γονείς, οι οποίοι θα αποφασίσουν πότε και πόσα παιδιά θ' αποκτήσουν, μετά από υπεύθυνη και σωστή ενημέρωση, που παρέχει με ιδιαίτερη ευσυνειδησία το προ-

σωπικό των Κέντρων Οικογενειακού Προγραμματισμού. Γιατί, Οικογενειακός Προγραμματισμός σημαίνει:

- Γερά και επιθυμητά παιδιά
- Φροντίδα για την υγεία της γυναίκας
- Ανύψωση της ποιότητας ζωής.

Η Οικογένεια και ο ορισμός της κατά τη Νομοθεσία

Αναστασία Τσίλια, Μαία.

Πολλές φορές, κατά την εκτέλεση του επαγγελματικού μας καθήκοντος χρειάζεται να απαντούμε σε ερωτήσεις με θέματα νομικού περιεχομένου, τις οποίες μας απευθύνουν γυναίκες, που πρόκειται να γίνουν μητέρες και μας επισκέπτονται στους χώρους εργασίας μας. Γι' αυτό καλό θα ήταν να ενημερωνόμαστε γύρω από αυτά τα θέματα, για να μπορούμε να δίνουμε σωστές και έγκυρες απαντήσεις.

Παρακάτω θα προσπαθήσουμε με λίγα λόγια να δώσουμε τον ορισμό της οικογένειας και των σχέσεων μεταξύ γονέων και παιδιών.

Οι σχέσεις των μελών μιας οικογένειας, δηλαδή οι σχέσεις των συζύγων μεταξύ τους καθώς και με τα παιδιά τους, ρυθμίζονται από το Οικογενειακό Δίκαιο με τα άρθρα 1346 και 1709 του Αστικού Κώδικα. Ο θεσμός της οικογένειας στον οποίο αναφέρονται οι διατάξεις αυτές, προϋποθέτει τέλεση γάμου. Σχέσεις χωρίς γάμο δεν ρυθμίζονται από το νόμο, παρά μόνο όσο αφορά τα παιδιά, που μπορούν να γεννηθούν από μια τέτοια σχέση, και τα δικαιώματα αυτών απέναντι στους γονείς τους.

Σχέσεις μεταξύ γονέων και παιδιών

I. Παιδιά που γεννήθηκαν με γάμο ή

χωρίς γάμο των γονέων τους

- Το παιδί που γεννήθηκε κατά τη διάρκεια του γάμου της μητέρας του ή μέσα σε τριακόσιες ημέρες από τη λύση ή την ακύρωση του γάμου αυτού, έχει πατέρα το σύζυγο της μητέρας του. Η πατρότητα αυτή μπορεί να προσβληθεί δικαστικώς είτε από το σύζυγο, είτε από τη μητέρα του παιδιού, αν αποδειχτεί ότι η μητέρα δεν συνέλαβε πράγματι από το σύζυγο της λόγω ανικανότητας ή αποδημίας του ή επειδή δεν είχαν σχέσεις.

Η προσβολή της πατρότητας αποκλείεται όταν ισχύσουν τα παρακάτω:

– Για το σύζυγο: Αν πέρασε ένας χρόνος από τότε που πληροφορήθηκε τον τοκετό, όπως επίσης, αν έχει αναγνωρίσει ότι το παιδί είναι δικό του ή έχει συγκατατεθεί στη σύλληψη του παιδιού από τη σύζυγο με τεχνητή γονιμοποίηση.

– Για τη σύζυγο: Αν περάσει ένας χρόνος από τον τοκετό ή αν περάσουν έξι μήνες από τη λύση ή ακύρωση του γάμου.

- Το παιδί που γεννήθηκε χωρίς γάμο των γονέων του μπορεί ν' αναγνωρισθεί από τον πατέρα του. Η αναγνώριση αυτή γίνεται με συμβολαιογραφική πράξη ή με διαθήκη ή με δικαστική απόφαση.

II. Επώνυμο-Διατροφή-Γονική μέριμνα

• **Επώνυμο:** Οι γονείς είναι υποχρεωμένοι να έχουν προσδιορίσει το επώνυμο των παιδιών τους με κοινή και αμετάκλητη δήλωσή τους, που γίνεται πριν από το γάμο, είτε σε συμβολαιογράφο, είτε στο λειτουργό που τέλεσε το γάμο.

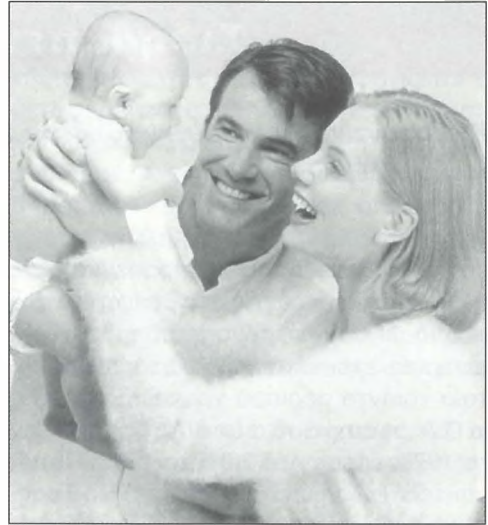
Το επώνυμο πρέπει να είναι κοινό για όλα τα παιδιά, να προέρχεται είτε από το επώνυμο ενός από τους δυο γονείς, είτε από το συνδυασμό των επωνύμων τους, σε καμιά όμως περίπτωση δεν μπορεί να περιλαμβάνει περισσότερα από δυο επώνυμα. Αν οι γονείς παραλείψουν να κάνουν δήλωση, τότε τα παιδιά τους θα πάρουν το επώνυμο του πατέρα. Το παιδί που γεννήθηκε χωρίς γάμο των γονέων του παίρνει το επώνυμο της μητέρας του. Σε περίπτωση εκούσιας ή δικαστικής αναγνώρισης, προστίθεται στο Ληξιαρχείο το πατρικό επώνυμο στο επώνυμο του παιδιού.

• **Διατροφή:** Οι γονείς έχουν υποχρέωση να διατρέφουν τα τέκνα τους από κοινού, ο καθένας ανάλογα με τις δυνάμεις του. Τα ανήλικα παιδιά έχουν δικαίωμα διατροφής από τους γονείς τους και αν ακόμα έχουν περιουσία, εφόσον τα εισοδήματά τους από την περιουσία αυτή ή από την εργασία τους δεν είναι επαρκή για τη διατροφή τους. Η διατροφή περιλαμβάνει όλα όσα είναι αναγκαία για τη συντήρηση του δικαιούχου και επιπλέον τα έξοδα για την ανατροφή του, καθώς και την επαγγελματική και εν γένει εκπαίδευσή του.

• **Γονική μέριμνα:** Η μέριμνα για το ανήλικο παιδί είναι καθήκον και δικαίωμα των γονέων, οι οποίοι την ασκούν από κοινού.

Η γονική μέριμνα περιλαμβάνει:

α) την επιμέλεια του παιδιού, δηλαδή την ανατροφή, επίβλεψη, μόρφωση και



(Από το περιοδικό "Εσείς και το παιδί σας" - Φθινόπωρο 1998).

εκπαίδευση του παιδιού, καθώς και τον προσδιορισμό του τόπου διαμονής του,

β) τη διοίκηση της περιουσίας του,

γ) την εκπροσώπησή του σε κάθε δικαιοπραξία ή δίκη σχετική με το πρόσωπο ή την περιουσία του.

Αν ο ένας από τους δυο γονείς πεθάνει ή αδυνατεί ν' ασκήσει τη γονική μέριμνα για λόγους πραγματικούς, ή γιατί είναι ανίκανος ή περιορισμένα ικανός για δικαιοπραξία, τότε τη γονική μέριμνα την ασκεί μόνος του ο άλλος γονέας.

Σε περίπτωση διαζυγίου ή ακυρώσεως του γάμου ή διακοπής της συμβιώσεως των γονέων, η άσκηση της γονικής μέριμνας ρυθμίζεται από το δικαστήριο.

Η γονική μέριμνα ανήλικου, που γεννήθηκε χωρίς γάμο των γονέων του ανήκει στη μητέρα του. Σε περίπτωση αναγνώρισής του αποκτά δικαίωμα γονικής μέριμνας και ο πατέρας, ο οποίος μπορεί να την ασκήσει μόνο όταν, για λόγους νομικούς ή πραγματικούς, παύσει η γονική μέριμνα της μητέρας.

Σιδηροπενική αναιμία

Κωνσταντίνος Φωτίου, Αναπληρωτής Διευθυντής Παιδιατρικού Τμήματος Π.Γ.Ν.-Μαιευτηρίου «ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ».

Η έλλειψη σιδήρου (σιδηροπενία) είναι η κύρια αιτία αναιμίας στα βρέφη και στα παιδιά. Η συχνότητα της σιδηροπενικής αναιμίας έχει ελαττωθεί κατά τα τελευταία τριάντα περίπου χρόνια. Έτσι, στις Η.Π.Α., η συχνότητα από 7,8%, που ήταν το 1975, έπεσε στο 2,9% το 1985. Παρόμοια ελάττωση υπάρχει και στη χώρα μας, αλλά η συχνότητα είναι σαφώς μεγαλύτερη και από διάφορες μελέτες στη δεκαετία του 1980 έφθανε μέχρι 34%. Η ελάττωση αυτή οφείλεται στο γεγονός ότι σήμερα περισσότερα βρέφη θηλάζουν, περισσότερα σιτίζονται με κονιοποιημένα γάλατα, που είναι εμπλουτισμένα με σίδηρο, και λιγότερα λαμβάνουν φρέσκο γάλα αγελάδας κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου της ζωής, σε σύγκριση με το παρελθόν.

Το φυσιολογικό τελειόμηνο νεογνό γεννιέται με αποθέματα σιδήρου περίπου 75 mg/Kg βάρους σώματος. Τα αποθέματα αυτά εξαντλούνται στην ηλικία των 4-5 πρώτων μηνών της ζωής. Στο πρόωρο νεογνό ο ολικός σίδηρος του σώματος είναι λιγότερος απ' ό,τι στο τελειόμηνο, αν και η αναλογία σιδήρου προς βάρος σώματος είναι η ίδια. Επιπλέον, τα πρόωρα έχουν ταχύτερο ρυθμό αύξησης. Για τους λόγους αυτούς, εάν δεν ενισχυθεί η διατροφή τους με σίδηρο τα πρόωρα θα αναπτύξουν αναιμία μέχρι την ηλικία των 2-3 πρώτων μηνών της ζωής.

Καταστάσεις που μπορούν να επιβαρύνουν το ισοζύγιο του σιδήρου στη νεογνική περίοδο, είναι η αιμορραγία της

εγκύου κατά το τέλος του τρίτου τριμήνου της εγκυμοσύνης, ο προδρομικός πλακούς, η πρόωρη αποκόλληση του πλακούντα, η επείγουσα καισαρική τομή, οι πολύδυμες κήσεις και άλλες καταστάσεις. Μετά τη νεογνική περίοδο, είναι ο ρυθμός αύξησης σε σχέση με το βάρος γέννησης, η διαιτητική προσφορά σε σίδηρο, η απώλεια αίματος από το γαστρεντερικό σωλήνα.

Η Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία συνιστά όπως τα τελειόμηνα βρέφη λαμβάνουν σίδηρο σε δόση 1 mg/Kg βάρους σώματος ημερησίως (με μέγιστη δόση 15 mg ημερησίως), με έναρξη χορήγησης όχι αργότερα από τον 4ο μήνα της ζωής και συνέχιση της χορήγησης μέχρι της ηλικίας των 3 χρόνων. Για τα πρόωρα βρέφη, η δόση πρέπει να είναι 2 mg/Kg βάρους σώματος ημερησίως (με μέγιστη δόση 15 mg ημερησίως), και έναρξη χορήγησης όχι αργότερα από το 2ο μήνα της ζωής. Για βρέφη που γεννιούνται με μικρό βάρος σώματος (κάτω των 1.500 gr), οι δόσεις πρέπει να είναι μεγαλύτερες.

Η απορρόφηση του σιδήρου των τροφών κυμαίνεται από 1 μέχρι 22%. Το μέγεθος της απορρόφησης αυτής εξαρτάται από την κατάσταση σε σίδηρο των αποθηκών του οργανισμού και από τα άλλα είδη διατροφής. Για παράδειγμα, το κρέας, τα ψάρια, τα πουλερικά, τα εσπεριδοειδή ευνοούν την απορρόφηση του σιδήρου, σε αντίθεση με τα γαλακτοκομικά, το τσάι, τα λαχανικά.

Το μητρικό γάλα και το γάλα της αγελάδας είναι φτωχά σε σίδηρο (και τα δύο: 0,5-1 mg σιδήρου ανά λίτρο γάλακτος), αλλά η βιοδιαθεσιμότητα διαφέρει σημαντικά. Η απορρόφηση του σιδήρου από το μητρικό γάλα είναι υψηλή –κατά μέσο όρο 50%– και κατά συνέπεια αντισταθμίζει τη χαμηλή του περιεκτικότητα σε σίδηρο. Αντίθετα, η απορρόφηση του σιδήρου από το φρέσκο γάλα αγελάδας είναι 10%, και από τα κονιοποιημένα γάλατα αγελάδας, που είναι εμπλουτισμένα με σίδηρο (σε περιεκτικότητα 12 mg σιδήρου ανά λίτρο γάλακτος), η απορρόφηση είναι 4%.

Με βάση τα παραπάνω δεδομένα, συνιστάται η τήρηση των εξής οδηγιών για την πρόληψη της σιδηροπενίας στα βρέφη:

1. Τα βρέφη πρέπει να θηλάζουν τουλάχιστον τους πρώτους 6 μήνες της ζωής, εάν είναι δυνατό. Εάν το βρέφος τρέφεται αποκλειστικά με μητρικό γάλα και μετά τον 6ο μήνα της ζωής, πρέπει να προστεθεί σίδηρος.

2. Το βρέφος που δεν θηλάζει πρέπει να τρέφεται με γάλα εμπλουτισμένο με σίδηρο.

3. Όταν αρχίσει η χορήγηση στερεών τροφών, πρέπει να χορηγούνται και τροφές εμπλουτισμένες με σίδηρο, όπως τα δημητριακά (cereals).

4. Η χορήγηση φρέσκου γάλακτος αγελάδας πρέπει να αποφεύγεται κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής, γιατί μπορεί να προκαλέσει αιμορραγία από το γαστρεντερικό σωλήνα.

Η σιδηροπενική αναιμία είναι το τελικό αποτέλεσμα μίας σειράς βιολογικών διαταραχών. Πρώτα εξαντλούνται τα αποθέματα σιδήρου στο μυελό των οστών και αυτό αντικατοπτρίζεται από την αύξηση του δείκτη: εύρος διασποράς των ερυθρών αιμοσφαιρίων (είναι η πρωιμότερη

αιματολογική διαταραχή της σιδηροπενίας) και από την ελάττωση της φερριτίνης ορού. Στη συνέχεια εξαφανίζεται ο μεταφερόμενος σίδηρος –και αυτό αντικατοπτρίζεται με την ελάττωση του σιδήρου ορού. Αποτέλεσμα αυτών είναι η σιδηροπενική ερυθροποίηση, όπως αυτό γίνεται αντιληπτό από την ελάττωση του δείκτη: μέσος όγκος ερυθρών αιμοσφαιρίων, και από την αύξηση της συγκέντρωσης της πρωτοπορφυρίνης των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Τελικό επακόλουθο είναι η έκδηλη αναιμία.

Οι εργαστηριακές δοκιμασίες και οι οριακές τιμές για τη διάγνωση της σιδηροπενικής αναιμίας, που συνιστούνται από την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής, παρουσιάζονται στον πίνακα 1 (βλέπε επόμενη σελίδα).

Στις περισσότερες περιπτώσεις, απλές εργαστηριακές εξετάσεις, σε συνδυασμό με το κατάλληλο ιστορικό και τη δοκιμαστική θεραπεία με σίδηρο, είναι αρκετά για τη διάγνωση της σιδηροπενικής αναιμίας, κυρίως σε τελειόμηνα βρέφη στην ηλικία των 9-12 μηνών.

Σήμερα γίνεται παραδεκτό ότι η σιδηροπενική αναιμία δημιουργεί διάφορες συστηματικές διαταραχές, όπως ανορεξία, ανεπαρκή πρόσληψη βάρους, εύκολη κόπωση, κοιλονυχία, λειτουργικές διαταραχές του λεπτού εντέρου. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχουν οι πρόσφατες σχετικά παρατηρήσεις, ότι η σιδηροπενική αναιμία προκαλεί διαταραχές της συμπεριφοράς στα βρέφη και στα παιδιά, τα οποία γίνονται ευερέθιστα, παρουσιάζουν αδυναμία συγκέντρωσης, περιορισμένη αντίληψη, καθώς και ελαττωμένες επιδόσεις στις δοκιμασίες διανοητικής επίδοσης. Πάντως, χρειάζονται περισσότερες μελέτες για να διαπιστωθεί εάν οι διαταραχές αυτές είναι αναστρέψιμες ή όχι.

Η θεραπεία της σιδηροπενικής αναιμίας

Πίνακας 1: Εργαστηριακές δοκιμασίες για τη διάγνωση της σιδηροπενίας σε βρέφη και παιδιά ηλικίας 1-5 ετών.

Δοκιμασία	Οριακή τιμή
- Σίδηρος ορού	<30 µg/dl
- Ολική δεσμευτική ικανότητα σιδήρου	<480 µg/dl
- Κορεσμός τρανσφερίνης	<8%
- Πρωτοπορφυρίνη ερυθροκυττάρων	≥35 µg/dl (πλήρες αίμα)
- Φερριτίνη ορού	8-12 µg/liter
- Αιμοσφαιρίνη	<11 gr/dl
- Αιματοκρίτης	<33%
- Μέσος όγκος ερυθροκυττάρων	<70 µm ³ (1-2 ετών) <73 µm ³ (3-5 ετών)
- Μέση πυκνότητα αιμοσφαιρίνης	<32 gr/dl
- Εύρος διασποράς ερυθροκυττάρων	> 14,5%

περιλαμβάνει τη χορήγηση σιδήρου σε δόση 3 mg/Kg βάρους σώματος, όπως θειικός σίδηρος, σε εφάπαξ χορήγηση από το στόμα πριν από το πρωινό γεύμα. Αύξηση της τιμής της αιμοσφαιρίνης κατά 1 gr/dl ή και περισσότερο, σε ένα μήνα από την έναρξη της θεραπείας, θεωρείται διαγνωστική της σιδηροπενικής αναιμίας και δικαιολογεί τη συνέχιση της θεραπείας για δύο μέχρι τρεις επιπλέον μήνες. Η θεραπεία δεν πρέπει να συνεχίζεται περισσότερο από ένα μήνα, εφόσον η τιμή της αιμοσφαιρίνης δεν έχει αυξηθεί σ' αυτό το χρονικό διάστημα.

Στις περιπτώσεις κατά τις οποίες δεν διορθώνεται η σιδηροπενική αναιμία με τη χορήγηση σιδήρου, πρέπει να αναζητούνται τα αίτια της αποτυχίας της θεραπείας, τα οποία παρουσιάζονται στον πίνακα 2. Οι παρενέργειες (κυρίως γαστρεντερικές διαταραχές) από τη χορήγηση σιδήρου από το στόμα είναι ασυνήθεις στα παιδιά. Θα πρέπει όμως να αναφερθεί ότι είναι συχνή η τυχαία δηλητηρίαση στα παιδιά με σίδηρο, που χορηγείται για

Πίνακας 2: Αίτια αποτυχίας θεραπείας σιδηροπενικής αναιμίας.

- Λάθος διάγνωση
- Έλλειψη συνεργασίας ασθενούς
- Λάθος δόση
- Λάθος χορήγηση
- Δυσασπορρόφηση σιδήρου λόγω γαστρεντερικών παθήσεων
- Φτωχή χρησιμοποίηση σιδήρου λόγω διαφόρων χρονίων παθήσεων

θεραπεία είτε της μητέρας, είτε του παιδιού. Ενδομυϊκή θεραπεία ενδείκνυται μόνο στις περιπτώσεις, που δεν είναι εφικτή η συνεργασία του ασθενούς για τη χορήγηση σιδήρου από το στόμα ή στις σπάνιες περιπτώσεις, που υπάρχει δυσασπορρόφηση σιδήρου από το γαστρεντερικό σύστημα.

Τοκετός: Μύθοι και Πραγματικότητα

Αλέκα Συκάκη-Δούκα, Μαία.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Φέτος, η 7η Απριλίου, Παγκόσμια Ημέρα Υγείας, ήταν αφιερωμένη από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (Π.Ο.Υ.) στην «Ασφαλή Μητρότητα». Την ημέρα αυτή είχα την τιμή να είμαι ομιλήτρια με θέμα: «Τοκετός: Μύθοι και Πραγματικότητα», το οποίο θα δημοσιευθεί σε δυο συνέχειες από το περιοδικό «ΕΛΕΥΘΩ». Στο κοινό που απευθύνθηκα συμπεριλαμβάνονταν γιατροί, μαίες –μεταξύ των οποίων η Πρόεδρος του Συλλόγου Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών κ. Ελένη Σαμαριτάκη– μητέρες, έγκυες, μέλη του Συλλόγου Προαγωγής Φυσικού Τοκετού «Η Ευτοκία» και άλλοι.

Ασφαλής Μητρότητα για κάποιες χώρες του τρίτου κόσμου σημαίνει μικρότερη θνησιμότητα.

Στην πατρίδα μας, Ασφαλής Μητρότητα ας γίνει το δικαίωμα της κάθε γυναίκας να φέρνει στον κόσμο παιδιά, σωματικά και ψυχικά υγιή, με φυσικό τοκετό και με τις λιγότερες δυνατές παρεμβάσεις.

Στην πατρίδα μας υπολογίζεται πως γεννιούνται τουλάχιστον 400 σπαστικά παιδιά κάθε χρόνο!

Στην πατρίδα μας τα μωρά γεννιούνται με ραντεβού!

Στην πατρίδα μας, η εξάρτηση της γέννας από την ιατρική τεχνολογία όλο και αυξάνεται, ενώ το υπέροχο ένστικτο της φυσικής γέννας όλο και συμπιέζεται. Για Ασφαλή Μητρότητα, οι παρεχόμενες ιατρικές υπηρεσίες ας είναι σύμφωνες με την ιατρική δεοντολογία και ας αποβλέπουν ξεκάθαρα προς όφελος της εγκύου και του νεογνού.

Για Ασφαλή Μητρότητα οι γυναίκες ας έχουν ως βασική αρχή, ότι στο φυσιολογικό τοκετό θα πρέπει να υπάρχει σημαντικός λόγος για να διαταράξουμε τη φυσική πορεία του τοκετού.

Ασφαλής Μητρότητα σημαίνει συμβουλευτική ενημέρωση, διαφώτιση, κοινωνική υποστήριξη, ψυχολογική συμπαράσταση στην πιο σημαντική περίοδο της ζωής του ζεύγους και της οικογένειας.

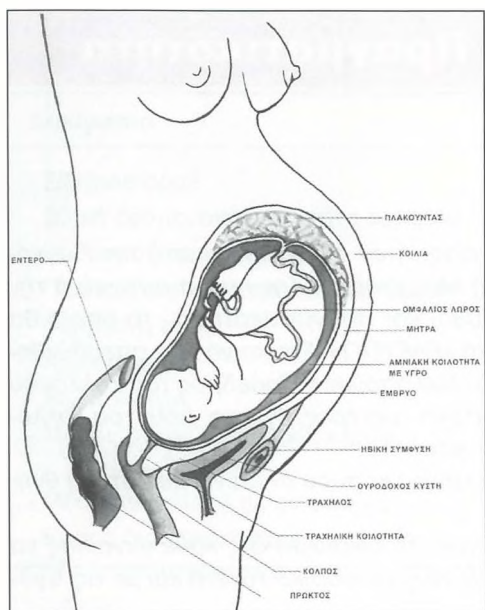
Ασφαλής Μητρότητα σημαίνει γονείς υπεύθυνοι και παιδιά υγιή και ευτυχημένα.

Τοκετός: Μύθοι και πραγματικότητα

Ας προσπαθήσουμε να γυρίσουμε νοερά στο παρελθόν, είκοσι-πενήντα χρόνια πριν, ή ακόμη και αιώνες πίσω. Τότε που οι μαίες ξεγεννούσαν τις γυναίκες στις πόλεις, στα χωριά, στην ύπαιθρο. Τότε που

οι γυναίκες έμεναν έγκυες, γεννούσαν, μεγάλωναν παιδιά μόνες, χωρίς γιατρούς, φάρμακα, νάρκωση.

1937: Η Στατιστική Υπηρεσία αναφέρει ότι το 30% των τοκετών γίνονται στο νο-



Έμβρυο ηλικίας επτά μηνών.

σοκομείο και το 70% στα σπίτια.

1998: Η πρόοδος της ιατρικής τεχνολογίας εφαρμόζει φόρμουλες και φάρμακα στις μαιευτικές μεθόδους. Ο τοκετός αναγκαστικά υποχρεώθηκε να γίνει ιατρική πράξη, επέμβαση, ψυχική δοκιμασία.

Ποιά είναι τα αποτελέσματα αυτής της επάρκειας; Ωφέλησε; Πρόσφερε στις μητέρες, στα μωρά μας, στο κοινωνικό σύνολο; Στους 1000 τοκετούς που εκτελούνται με μηχανήματα υπερσύγχρονης τεχνολογίας, τα 23,8% μωρά μας πεθαίνουν πριν συμπληρώσουν την πρώτη εβδομάδα της ζωής τους.

Σήμερα η γενική αντίληψη του κόσμου, σε σχέση με τις μεθόδους που εφαρμόζονται στον τοκετό, βασίζεται σε μύθους, που υποστηρίζουν την άποψη ότι όσο περισσότερο εφαρμόζεται η ιατρική τεχνολογία, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα για ένα επιτυχημένο τοκετό.

Τις περισσότερες φορές η έγκυος γυναίκα έρχεται για πρώτη φορά σε επαφή

με το μαιευτήριο την ώρα του τοκετού. Ανενημέρωτη, παραπληροφορημένη, φοβισμένη, ταλαιπωρημένη ψυχικά. Μεγαλοποιεί τη γέννα και την αντιμετωπίζει σαν φοβερό γεγονός. Έρχεται σ' επαφή με την πραγματικότητα απότομα, ανελέητα, ψυχρά, σαν να τη σπρώχνουν στα βαθιά νερά ενώ δεν ξέρει κολύμπι. Χωρίς γνώσεις, χωρίς περιθώρια επιλογής, εξαρτάται από τις επιλογές του γιατρού της.

Σήμερα οι τοκετοί προκαλούνται ή συντομεύονται με φάρμακα υπακούοντας και ακούοντας άλλους κανόνες και σκοπιμότητες, από αυτές που υπαγορεύει το πραγματικό συμφέρον της μητέρας και του νεογνού.

Φάρμακα

"Θα σου κάνουμε μια ένεση και δεν θα πονάς". **ΜΥΘΟΣ...**

Η στατιστική αναφέρει ότι 84,7% των τοκετών έγιναν με φαρμακευτική παρέμβαση! Συνήθως γίνεται συνδυασμός ωδονοποιητικών, σπασμολυτικών και ηρεμιστικών φαρμάκων. Χρησιμοποιείται ο ορός "κοκτέιλ" και δίνεται ενδοφλεβίως στη γυναίκα που γεννά.

Ο W. Wagner, τέως Γραμματέας της Π.Ο.Υ., τονίζει:

"Τα φάρμακα περνούν διαμέσου της μητροπλακουντικής κυκλοφορίας, το μωρό ναρκώνεται, παθαίνει καταστολή των λειτουργιών του εγκεφάλου. Το αποτέλεσμα είναι αυξημένη περιγεννητική νοσηρότητα και αυξημένη ανάγκη για νοσηλεία στην εντατική μονάδα.

Η πρακτική αυτή εφαρμόζεται όχι μόνο στους τοκετούς υψηλού κινδύνου, αλλά και στους τοκετούς χωρίς κανένα πρόβλημα. Πιστεύω, πως πρέπει να γίνει αναθεώρηση των πρακτικών στους φυσιολογικούς τοκετούς.

Οι γυναίκες έχουν δικαίωμα, αλλά και

υποχρέωση να ρωτούν, να ερευνούν, να διαβάζουν και να μαθαίνουν τί ωφελεί και τί μπορεί να βλάψει τις ίδιες και το έμβρυο. Έτσι, συνειδητά, ας επιλέγουν ό,τι ωφελεί εκείνες και τα μωρά τους".

Το 1992, το Physican's Desk Preference στις Η.Π.Α., εξέδωσε λίστα φαρμάκων που χορηγούνται στον τοκετό και τα οποία, ενδεχομένως, μπορεί να βλάψουν το έμβρυο.

Στη Σουηδία, στο Kanlinska Institute, ο Dr. Bertil Jacobsen απέδειξε σε έρευνα τις βλαβερές επιδράσεις που έχουν στον εγκέφαλο του νεογνού ορισμένα από τα φάρμακα αυτά, μιάς και η ανάπτυξη του εγκεφάλου ολοκληρώνεται μέσα στα δυο πρώτα χρόνια της ζωής.

Έρευνες δείχνουν ότι τα φάρμακα που χορηγούνται στη διάρκεια του τοκετού, έχουν μεγαλύτερη επίδραση στο μωρό απ' ό,τι στη μητέρα του, μιάς και η δόση ανταποκρίνεται στο βάρος και το μέγεθος της μητέρας και όχι του μωρού!

Οι φαρμακευτικές ουσίες απεκκρίνονται από το συκώτι, όμως, το συκώτι του νεογνού δεν λειτουργεί με επάρκεια αμέσως, αλλά προοδευτικά.

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι τα μωρά, που πήραν φάρμακα διαμέσου του πλακούντα από τις μητέρες τους, παρουσίασαν βλάβες στο κεντρικό νευρικό σύστημα, προβλήματα κινητικά, αντίληψης, αντίδρασης στα εξωτερικά ερεθίσματα, ανησυχία, νευρικότητα, χαμηλό σκορ στα tests ανάπτυξης του βρέφους.

Επίσης, άλλη έρευνα αναφέρει ότι στο αίμα του νεογνού βρέθηκαν υπολείμματα από τα φάρμακα, που είχαν δοθεί στη μητέρα 5 ώρες πριν τον τοκετό.

Σε ηρεμιστικά που δόθηκαν στη γυναίκα στη διάρκεια του τοκετού, βρέθηκε ν' αποδίδουν –σε ορισμένες περιπτώσεις– την κατάθλιψη, που συχνά νιώθει η μητέρα μετά τη γέννα.

Το σύνδρομο της στέρησης παρατηρείται στα νεογνά και εκδηλώνεται με νευρικό κλάμα, τρόμο, ανησυχία.

Στη διάρκεια του τοκετού άλλες γυναίκες πονούν περισσότερο και άλλες λιγότερο. Λύσεις, που μπορεί να χρησιμοποιηθούν για να γλυκάνει ο πόνος, είναι η κίνηση, το περπάτημα. Θυμάμαι να κινούμαι: παράθυρο-σκαμπώ-βεράντα. Ξεχνιέσαι, η αίσθηση του πόνου διασπάται, μοιράζεται, ο πόνος γλυκαίνει. Μασάζ στη μέση και στους γοφούς με λίγο talk, ηλεκτρική θερμοφόρα και, φυσικά, ένα ζεστότσικο μπάνιο στην μπανιέρα κάνουν θαύματα.

Καρδιοτοκογραφία

Η καρδιοτοκογραφία (electronic fetal monitoring - E.F.M.) ή ηλεκτρονικό μόνιτορ σώζει τα μωρά! ΜΥΘΟΣ...

Το μόνιτορ χρησιμοποιείται για ν' ακούμε τους παλμούς της καρδιάς του εμβρύου και για να ελέγχουμε τη δραστηριότητα των συστολών της μήτρας.

Στην κοιλιά της γυναίκας τοποθετείται κάψα ανίχνευσης των καρδιακών παλμών του εμβρύου. Η κάψα στερεώνεται στην κοιλιά με ζώνη, για να έχει καλή επαφή, και την αλείφουμε με ειδικό ζελέ.

Η μέθοδος αυτή άρχισε να εφαρμόζεται το 1960 στις Η.Π.Α. από τον Dr. Edward Hon. Θεωρήθηκε μεγάλο επίτευγμα, μιάς και καταγράφει με κάθε λεπτομέρεια τους καρδιακούς παλμούς του εμβρύου στη διάρκεια του τοκετού.

Ο Dr. Edward Hon πίστευε ότι η εφεύρεσή του θα μείωνε τα ποσοστά της καισαρικής τομής και της νεογνικής θνησιμότητας.

Η αλλοίωση των καρδιακών παλμών του εμβρύου, όπως καταγράφεται στο μόνιτορ, γρήγορα συνδέθηκε με την ελάττωση της οξυγόνωσης του εμβρύου, η οποία θεωρήθηκε ως μια από τις αιτίες που προ-

καλούν επιληψία, εγκεφαλικά προβλήματα κ.ά.

Έτσι, το μόνιτορ για τους γιατρούς έγινε οδηγός για το πότε θα πρέπει να παρεμβαίνουν με καισαρική τομή, προκειμένου ν' αποφύγουν την ελλιπή οξυγόνωση του εμβρύου και να το σώσουν.

Σήμερα στην πατρίδα μας έχει σχεδόν καθιερωθεί η παρακολούθηση του τοκετού με το μόνιτορ. Οι γιατροί προχωρούν σε καισαρική τομή όταν παρατηρούν αλλοίωση των παλμών του εμβρύου.

Αποτέλεσμα: Το ποσοστό των καισαρικών τομών αυξήθηκε και το ποσοστό των εγκεφαλικών προβλημάτων δεν μειώθηκε. Τα αποτελέσματα αυτά προβληματίσαν πολλούς γιατρούς, μιάς και έβλεπαν ξεκάθαρα τη σχέση που υπήρχε μεταξύ της χρήσης του μόνιτορ και της αύξησης της καισαρικής τομής.

Το 1980, τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας διαφόρων χωρών επέστησαν την προσοχή των ειδικών στη λογική χρήση του μόνιτορ, γιατί έβλεπαν πως οδηγούσε στην αύξηση των καισαρικών τομών.

Ο ίδιος ο εφευρέτης του μόνιτορ, παρακολουθώντας αυτή την αύξηση επεσήμανε ότι, το μόνιτορ εφευρέθη για να χρησιμοποιηθεί όχι για τη ρουτίνα των τοκετών, αλλά για περιπτώσεις παθολογικών επιπλοκών. Επεσήμανε, ακόμη, ότι η αύξηση των καισαρικών τομών οφείλεται στην έλλειψη υπομονής των γιατρών με την πολύωρη διαδικασία του τοκετού.

Ο Dr. Michael Rosenthal παρατήρησε ότι, πολλές φορές, ενώ το μόνιτορ κατέγραφε αλλοίωση παλμών του εμβρύου, μετά τον τοκετό τα νεογνά έδειχναν να μην έχουν πρόβλημα. Έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα, ότι σημαντικό ρόλο παίζει στην επιβράδυνση του τοκετού η ύπτια θέση (ξαπλωμένη ανάσκελα) της επιτόκου στη διάρκεια του τοκετού.

Αυτό το παραδέχθηκε και ο εφευρέτης

του μόνιτορ, που δήλωσε ότι το μόνιτορ δεν παρουσιάζει πάντα ακρίβεια σε ό,τι καταγράφει. Πράγματι, έρευνα του 1982 έδειξε ότι στις 100 φορές που το μόνιτορ παρουσίασε αλλοίωση παλμών, 74 φορές το έμβryo –μετά τον τοκετό– δεν έδειξε συμπτώματα δυσφορίας ή κόπωσης όταν γεννήθηκε.

Έτσι υποστηρίζουν, ότι οι χαμηλοί χτύποι της καρδιάς μπορεί να οφείλονται στο ότι το μωρό κοιμάται, ενώ οι γρήγοροι χτύποι μπορεί να οφείλονται σε αντίδραση, ερεθίσματα σε φάρμακα και ακόμη να οφείλονται στην ιδιοσυγκρασία του εμβρύου.

Οι Dr. Nelson & Ellenberg έχουν γράψει βιβλία σχετικά με το θέμα, βασιζόμενοι σε έρευνες του 1990. Αναφέρουν ότι δεν υπάρχει μείωση εγκεφαλικών και νευρολογικών παθήσεων, από τότε που άρχισε να χρησιμοποιείται το μόνιτορ.

Το 1990, ο Dr. Roger Freeman αναφέρει σε άρθρο του, που δημοσιεύθηκε στο "New England Journal of Medicine", πως αφού μελέτησε και συνέκρινε όλες τις έρευνες γύρω από την αποτελεσματικότητα του μόνιτορ σε σχέση και σύγκριση με το κοιλιοσκόπιο, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η χρησιμότητα ήταν η ίδια!

Ως μαία, εκτός από τα παραπάνω με προβληματίζουν και τα εξής σ' ό,τι αφορά το μόνιτορ:

- Η επίτοκος αναγκάζεται να μένει σε ύπτια θέση σε όλη τη διάρκεια της διαστολής, γιατί αν γυρίσει δεξιά ή αριστερά η κάψα μετατοπίζεται από την εστία των παλμών και οι παλμοί δεν ακούγονται.
- Η επίτοκος υποχρεώνεται να μένει για ώρα σε άβολη θέση και στάση, που της αυξάνει την ενόχληση στη μέση και δυσκολεύει τη σωστή αναπνοή.
- Η ακινησία και ο θόρυβος του μόνιτορ αυξάνουν την ένταση, το άγχος. Η επίτοκος δυσανασχετεί μ' όλους αυτούς

τους μηχανισμούς. Πολλές φορές στη διάρκεια της διαστολής η επίτοκος ανακουφίζεται με το να πηγαίνει συχνά στην τουαλέτα. Όμως, η εφαρμογή του μόνιτορ τη δυσκολεύει να σηκώνεται, με αποτέλεσμα να είναι αναγκασμένη να ουρεί σε δοχείο.

Πολλές δεν τα καταφέρνουν και αναγκαζόμαστε να καταφύγουμε στον καθετηριασμό της ουροδόχου κύστης, με όλα τα επακόλουθα που μπορούν να συμβούν: ουρολοίμωξη, κυστίτιδα κ.ά.

Περινεοτομία

Η περινεοτομία διευκολύνει τον τοκετό, επουλώνεται πιο εύκολα από το σχίσμο. ΜΥΘΟΣ...

Περινεοτομία λέμε την τομή, δηλαδή το κόψιμο, που γίνεται στην περιοχή του περινέου για να επιτύχουμε μεγαλύτερο άνοιγμα του κόλπου. Στην πατρίδα μας το ποσοστό των περινεοτομών φτάνει το 93%.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΠΕΡΙΝΕΟΤΟΜΙΑΣ:

- Όταν έχουμε αρρυθμία των παλμών του εμβρύου, η περινεοτομία βοηθά το έμβρυο να γεννηθεί πιο γρήγορα.
- Όταν υπάρχει σχετική δυσκολία να βγει το κεφαλάκι του (δυσαναλογία).
- Για να αποφύγουμε το ανώμαλο σχίσμο του περινέου, που ράβεται δυσκολότερα.
- Για να προστατεύσουμε του μύες του περινέου από τη χαλάρωση.

Όλοι οι παριστάμενοι στον τοκετό σας προτρέπουμε να σφιχτείτε. Μερικές φορές βοηθάμε στο σφίξιμο σπρώχνοντας, ενώ τις περισσότερες φορές επιταχύνουμε την έξοδο του μωρού έλκοντάς το με τον αναρροφητήρα. Όμως, αυτή η βιασύνη δεν δίνει στους μύες του περινέου χρόνο να μαλακώσουν, να διασταλούν, να προσαρμοστούν στην κα-



Σχηματική παράσταση περινεοτομίας.

τάσταση και ν' αποδώσουν. Αν είχαμε υπομονή, οι περινεοτομίες θα ήταν πολύ λιγότερες.

Η περινεοτομία είναι χειρουργική τομή. Όχι σπάνια μπορεί να μας παρουσιάσει αιμάτωμα, διήθηση, μόλυνση, διάσπαση, συρίγγιο στον κόλπο. Στην περίοδο της λοχείας το τραύμα της περινεοτομίας πονά, τσούζει, τραβάει, μαζεύει, δυσκολεύει την κίνηση, το κάθισμα, την αφόδευση, την ούρηση, το πλύσιμο. Θυμάμαι να κάθομαι για μέρες πάνω σε μια πλαστική κουλούρα για να μπορώ να θηλάσω!

Μέχρι σήμερα, καμιά έρευνα δεν μας έχει αποδείξει ότι η περινεοτομία προστατεύει τα τοιχώματα του κόλπου και του περινέου από τη χαλάρωση. Σήμερα, πολλοί πιστεύουν ότι πρέπει να γίνεται μόνο σε περιπτώσεις που το μέγεθος του εμβρύου είναι μεγάλο.

Η ύπια θέση (ξαπλωμένη ανάσκελα) βολεύει! ΜΥΘΟΣ...

Παλαιότερα, οι γυναίκες που επρόκειτο να γεννήσουν περιφέρονταν μέχρι την τελευταία στιγμή της γέννας. Συνήθιζαν να κάθονται σ' αναπαυτικές καρέκλες, σε скаμινιά, χρησιμοποιούσαν καρέκλες τοκετού σε σχήμα πετάλων, που η περιφέ-

ρεία του πρόσφερε αναπαυτική θέση και στάση στην επίτοκο.

Σε γκραβούρες απεικονίζονται γυναίκες να γεννούν όρθιες, στηριζόμενες στην αγκαλιά του συζύγου ή των αγαπημένων προσώπων. Σήμερα, οι γυναίκες που γεννούν στο σπίτι, περιφέρονται μέχρι την τελευταία στιγμή από καρέκλα σε скаμπώ, βρίσκοντας ανακούφιση και πιο ελεύθερη και γεμάτη αναπνοή.

Η όρθια θέση και στάση βοηθά την αναπνοή να είναι άνετη και ρυθμική, οι συστολές να γίνονται πιο συντονισμένες. Η όρθια θέση και στάση αυξάνει τη βαρύτητα της μήτρας, βοηθά και διευκολύνει τις κινήσεις του μηχανισμού του τοκετού, ώστε η κάμψη και η έκταση της κεφαλής του εμβρύου γίνεται με μεγαλύτερη άνεση.

Έρευνα (the Lanset 1979) μας αναφέρει, πως στην όρθια θέση οι συστολές της μήτρας έχουν μεγαλύτερη απόδοση και η γυναίκα γεννά πιο σύντομα.

Η Sheila Kitzinger λέει πως όταν η γυναίκα περιφέρεται, η μήτρα εργάζεται δυο φορές πιο συντονισμένα για ν' ανοίξει ο τράχηλος. Η γυναίκα που γεννά ξαπλωμένη ανάσκελα, αισθάνεται άβολα. Η απόδοσή της μειώνεται ξαπλωμένη όπως είναι, πιέζεται η κάτω κοίλη φλέβα, με αποτέλεσμα το έμβρυο να μην παίρνει αρκετό οξυγόνο.

Η ξαπλωμένη ή θέση λιθοτόμου (Lithotomy position) προδιαθέτει και καταλήγει σε επιπλοκές, όπως η καισαρική τομή, η εμβρυουλκία, η περινεοτομία. Μ' αυτή τη στάση διευκολύνεται η χρήση του εμβρυουλκού και αυτός που εκτελεί τον τοκετό.

Τις θέσεις και στάσεις που σας συνιστούν την ώρα της γέννας, δεν θα πρέπει να τις παίρνετε σαν φόρμουλα. Βρείτε εσείς τί σας ταιριάζει, τί σας ανακουφίζει, τί σας βολεύει, τί μπορείτε να κάνε-

τε. Μερικές παίρνουν θέσεις και στάσεις προσωπικές, που τις βολεύουν, τις ξεκουράζουν.

Οι γιατροί και οι μαίες πρέπει να σέβονται το δικαίωμα της επιλογής της επιτόκου και να μην την υποχρεώνουν να είναι καθηλωμένη ανάσκελα στο κρεβάτι, με το μόνιτορ στην κοιλιά και τον ορό στο χέρι. Ας αφήσουμε τη γυναίκα ελεύθερη να οδηγείται από το ένστικτό της για το πώς θα σπρώξει, πώς θα εξωθήσει, πώς θα αφήσει η ίδια το μωρό της να βγει. Ας μην τραβάμε το νεογνό, ας μην το σύρουμε, ας μην το εκβιάζουμε να βγει τρέχοντας, ας του δώσουμε χρόνο να βγει χαρούμενο και ξεκούραστο, σιγά-σιγά, χαλαρά, καμαρωτά, ήρεμα, γλυκά. **Ο τοκετός θέλει υπομονή, κόπο, διάθεση χρόνου, σεβασμό και αγάπη.**

(Συνέχεια στο επόμενο τεύχος)



Λαογραφικό Λεξικό της Ελληνίδας Μαρής

Δρ Χρίστος Θ. Οικονομόπουλος, Παιδοχειρουργός.

(Συνέχεια από το προηγούμενο)

κομποδετήρας, ο, οι άκρες των πανιών που κρατούν τη βράκα της εγκύου σχηματίζουν κόμβο χαμηλά, προ του αιδοίου, για να μην αποβάλλει. Λέγεται από τη μαμή «άγιος» ή «ιερός κόμβος της μαμής».

κομπομαμή ή μαίστρα, η, η μαμή που ασχολείται με τη θεραπεία της στειρότητας με κόμπους από μαγικά βότανα.

κοντάκι, το, το πρωτοσπαργανωμένο νεογνό από τη μαμή.

κοπανάκι, το, το φασκιωμένο βρέφος.
κοπανίδα, η, η ειδική σπαργάνωση του νεογνού από τη μαμή τις τρεις πρώτες ημέρες από τη γέννηση.

κόπανος, ο, το φασκιωμένο έκθετο βρέφος, το οποίο άφηναν στην πόρτα της εκκλησίας ή έξω από την πόρτα κάποιου πλούσιου άκληρου ζευγαριού. Το φάσκωναν επάνω σε ξύλινο κόπανο για να μην παγώσει η πλάτη του, αλλά να ζήσει μέχρι να το βρει κάποιος να το υιοθετήσει.

κοπελαρού, η, η μάνα του νόθου τέκνου (από το κοπέλι=νόθο).

κοπέλι, το, 1) το παιδί, αγόρι ή κορίτσι, 2) το πεταμένο παιδί, το έκθετο, το μπασταρδάκι.

κοπές, το νόθο τέκνο. Λέγεται και «πίτσης».

κορδονιάζω, οι ωδίνες στη δυστοκία.

κόρη, η, η νέα και παρθένα κοπέλα.

κορίτσι, το, το θήλυ νεαρής ηλικίας, η παρθένος.

κοριτσομάνα, η, η γυναίκα που γεννάει

όλο κορίτσια.

κορκοκέφαλος, ο, το παιδί που έχει δύο κορυφές στα μαλλιά της κεφαλής του. Η μαμή πιστεύει ότι θα παντρευτεί δύο φορές ή ότι θα γίνει δεσπότης. Λέγεται και «κορυφοκέφαλο».

κορφόνερο, το, το πρώτο λούσιμο της λεχώνας γίνεται συμβολικά από τη μαμή, η οποία ρίχνει χλιαρό νερό εμπρός από τους ώμους και το λαιμό, το οποίο ρέει επάνω στους μαστούς. Η μαμή το μαζεύει προσεκτικά με ένα τάσι και της το δίνει να το πιεί για να κατεβάσει γάλα.

κορφοπέραστο, το, όταν μετά από δυστοκία γεννηθεί το νεογνό με ασφυξία, η μαμή του κάνει ανάνηψη ως εξής: το περνάει ανάστροφα από τον κόρφο της, και την πράξη της αυτή την επαναλαμβάνουν οι παραμαμές και οι παρασκευασμένες επιτυχημένες μητέρες (συμβολική εικονική γέννηση). Έτσι, φεύγουν οι βλένες και με την τριβή αναζωογονείται το αρτιγέννητο.

κοσκινάτο, το, μόλις γεννηθεί παιδί από αρχόντισσα, το βάζει η μαμή μέσα σε κόσκινο για να ζήσει πολλά χρόνια (το κόσκινο έχει πολλές τρύπες). «Κοσκινάτοι» είναι τα αρχοντόπουλα, τα χαϊδεμένα, οι κανακάρηδες. Το αντίθετο είναι οι «δρυμονάτοι», τα φτωχά, γιατί το δρυμόνι δεν έχει πολλές τρύπες (χρόνια). Τέχνασμα της μαμής για να φιλοδωρείται γενναία από τις πλούσιες. «Δρυμονάτα» λένε και τα θηλυκά, γιατί

τα βάζουν μέσα σε δρυμόνι, σπάνια σε κόσκινο.

κοσμαγάπηση, η, η εθιμική πράξη της μαμής να κυλά το νεογνό –μόλις το φασκιάσει– τρεις φορές επάνω στην κοιλιά της λεχώνας, για να του ευχηθούν οι παρευρισκόμενοι «νά' ναι κοσμαγάπητο και καλορίζικο».

κοτσιώνης, ο, το άρρεν αβάφτιστο βρέφος. Λέγεται και «κοτσιώρης».

κοτσιώρα, η, το θήλυ αβάφτιστο βρέφος.

κόφτω, απογαλακτίζω, αποκόπτω το βρέφος από το βυζί. Λέγεται και «απόκομμα».

κουβελλόκουνια, η, η κούνια από κυψέλη μελισσών. Επιπόηση της μαμής για τα πρόωρα νεογνά.

κουβούκλια, τα, τα κουβούκλια της μήκωνος κωδίας. Με το αφέψημά τους η μαμή ποτίζει τη λεχώνα για τους μητρικούς πόνους, τους υστερόπονους.

κουδουνίστρα, η, η μικρή ξηρή νεροκολοκύθα ή κουτάκι, που βάζουν μέσα πετραδάκια ή φασόλια και προκαλεί θόρυβο για να καθησυχάζει το βρέφος.

κούλουθρο, το, το γεννηθέν νεκρό νεογνό. Η μάνα του και η μαμή θεωρούνται αμαρτωλές και ο ιερέας τους βάζει τον «κανόνα» (είδος ηθικής τιμωρίας).

κουλούκι, το, το παιδί από κλεψιγαμία, η δε μάνα «κουλουκού».

κούμουλλα, τα, τα παξιμάδια και γλυκά που φτιάχνει η μάνα της επιτόκου για τον τοκετό και τα προσφέρει στους επισκέπτες της λεχώνας.

κουνάω, 1) κινώ την επίτοκο μέσα σε κουβέρτα για ευτοκία, 2) κινώ το λίκνο.

κούνια, η, η κοίτη του βρέφους, σιδερένια ή ξύλινη. Λέγεται και «λίκνο».

κουράφαλα, τα, η πράξη του αφαλοκόμματος. Στα κουράφαλα η μαμή κάνει προβλέψεις από τον ομφάλιο λώρο για το μέλλον του παιδιού. Επίσης, κουρά-

φαλο λέγεται και το τμήμα του ομφαλίου λώρου, που μένει πάνω στο νεογνό πριν αποπέσει.

κουρογκαστρωμένη, η, η γυναίκα που έμεινε παράνομα έγκυος.

κουρουνοξερασμένο, το, το εφταμηνίτικο νεογνό.

κουσούρα, η, η γυναίκα που δεν κάνει παιδιά, η στείρα.

κουτί, το, το γυναικείο αιδοίο.

κουτράφια, τα, μόλις γεννηθεί το νεογνό, η μαμή σπλώνει τα κουτράφια του παιδιού πιέζοντας με το δάχτυλο την υπερώα, σπάζοντας έτσι τα υπερώια άγκυστρα για να διευκολυνθεί ο θηλασμός.

κουτσοδαιμονάκια, τα, οι δαίμονες που βλάπτουν τη λεχώνα στα πόδια και κουτσαίνει. Προσωποποίηση της θρομβοφλεβίτιδας των άκρων της λεχώνας.

κουτσοκέφαλα, τα, τα ευτράπελα ανέκδοτα σχετικά με τη γέννα, που λένε οι μαμές για τις πρωτάρες, π.χ. «Αχ Κώστα μου, τί μου έκανες, δεν το ξανακάνω...» κλπ.

κουτσοκεφάλιασμα, το, η εκλαμψία της εγκύου· «έπεσε κουτσοκεφαλισμένη η κατάβαρη».

κουτσός, ο, ο διάβολος που βλάπτει τις λεχώνες.

κουτσουβέλης, ο, το άρρεν αβάφτιστο βρέφος. Λέγεται και «κουτσούβελο».

κουφό, το, η μασχαλιαία αδενίτις των μικρών παιδιών. Για να απορροφηθεί, η μαμή το γητεύει ως εξής:

«Κουφός, κουφή εβάτευε,

κουφό παιδί εκάνανε,

κουφή μαμή το δέχτηκε,

κουφός παπάς το βάφτισε».

Έτσι πιστεύουν ότι γίνεται καλά.

κουφοβεντούζα, η, η βεντούζα χωρίς αίμα. Η μαμή την έβαζε στο υπογάστριο της λεχώνας κατά τους υστερόπονους.

κουφοδρόμισμα, το, η φλεγμονή που δεν φαίνεται, ιδίως στα μητρικά νοσήματα, όπως σαλπινγίτιδα, παραμητρίτιδα κλπ.

κουφοκοπανάκι, το, το ξύλινο εργαλείο της μαμής, σαν πλαστήρι με σταυρό, με το οποίο έκανε ανάνηψη του ετοιμοθάνατου αρτιγέννητου χτυπώντας το στις φτέρνες και στο στήθος. Διώχνει τον Κουφό=το Χάρο.

κουφομαξιλαράκι, το, το μικρό μαξιλάρι που βάζει η στείρα κάτω από τους γλουτούς μετά τη συνουσία, για να κρατηθεί ο «σπόρος» του άνδρα της και να πιάσει παιδί.

κρασοψυχιά, η, τεμάχια ψωμιού ψημένου και βρασμένου με κρασί. Είναι τροφή της λεχώνας.

κρατητήρας, ο, ο σφραγιδόλιθος επάνω σε δαχτυλίδι, που έχει τη δύναμη να σταματά την αιμορραγία της εγκύου και να βαστά το έμβρυο ζωντανό στη μήτρα. Η έγκυος τον κρεμά από το λαιμό της σε όλο το διάστημα της εγκυμοσύνης. Κρατητήρες είχε η μαμή και τους δάνειζε επ' αμοιβή.

κρατητικό, το, το φυλαχτό που φτιάχνει η μαμή για την έγκυο, για να κρατηθεί το παιδί στην κοιλιά και προς αποφυγή αιμορραγίας.

κρατίδι, το, ο κρατητήρας που προστάτευε την έγκυο από την αποβολή.

κρατούνα, η, φλασκή κομμένο ώστε να σχηματίζει μαστραπά. Επινόηση της μαμής για τις πλύσεις των έξω γεννητικών οργάνων της λεχώνας. Το πετούν με τα «λεχωνοσκούτια».

κρατούσα, η, η βοηθός της μαμής που κρατάει την επίτοκο. Λέγεται και οπισθοκρατούσα ή παραμαμή. Όταν δεν υπάρχει κρατούσα, το ρόλο της αναλαμβάνει ο σύζυγος της επιτόκου.

κρεμυδοζούμι, το, τροφή της λεχώνας

την πρώτη ημέρα της γέννας. Έβαζαν μέσα λάδι και κρασί.

κρίμα, το, 1) λέγεται όταν η έγκυος επιθυμεί ή μυρίζεται φαγητό που μαγειρεύει η γειτόνισσα, η οποία πρέπει να της προσφέρει μία δόση αλλά αυτή αρνείται να το κάνει (πράγμα σπάνιο), 2) όταν μία γυναίκα γεννήσει παιδί με μηνιγγοκήλη (καλανδρειωμένο), ο ιερέας της ρίχνει «κανόνα» που το λένε κρίμα.

κρούσιες, ο, το αβάφτιστο βρέφος.

κρούμπλαστρο, το, το έμπλαστρο που φτιάχνει η μαμή από σαπούνι, ασπράδι αβγού και ψωμί και το τοποθετεί στη μέση μίας στείρας για να πιάσει παιδί.

κρυφοβάφτισμα, το, όταν πεθαίνουν τα παιδιά μίας μάνας, το νέο που θα γεννηθεί το παίρνει η μαμή μαζί με τη γιαγιά κρυφά και το βαπτίζουν κρυφά για να ζήσει.

κρυφογκαστρωμένη, η, εκείνη που έμεινε έγκυος κρυφά, από κλεψιγαμία·

«Μια κόρη κρυφοφιλητή και κρυφογκαστρωμένη».

κύκηση, η, η τροφή της λεχώνας μετά την τρίτη ημέρα, για να δυναμώσει και να κατεβάσει γάλα. Ήταν μείγμα από νερό, κρασί, μέλι, γάλα και αλεύρι.

κύκλος, ο, η έμμηνος περίοδος.

κυλιούσες, οι, οι τέσσερις παραμαμές, οι οποίες έβαζαν μέσα σε μία κουβέρτα μία πρωτάρα που κοιλοπονούσε και με διαταγή της μαμής την κυλούσαν πέρα-δώθε για να γεννήσει εύκολα (επί δυστοκίας).

κύλισμα, το, όταν οι παραμαμές κυλάνε την επίτοκο μέσα σε κουβέρτα (για ευτοκία) .

κυλίστρα, η, 1) μεγάλος επικλινής λίθος με λεία επιφάνεια, που πάνω του κυλούσε η μαμή την πρωτότοκο για να γίνει εύκολα ο τοκετός, για να εμπεδωθεί το παιδί, 2) μεγάλος λίθος με τρύπα στη

μέση, που πάνω του κυλούσε η μαμή τις στείρες για να συλλάβουν παιδί.

Κυπριανός, ο, λέγεται «η ευχή του Αγίου Κυπριανού», που διαβάζεται για θεραπεία της βασκανίας της λεχώνας και του παιδιού.

Κυρά η, η Παναγία, η Θεοτόκος.

κυρά μεγάλη, η, η μάνα του πατέρα ή της μάνας, η μανή, η κυρούλα και από σεβασμό η γριά-Μπάμπω (μαμή).

Κυραδικαία, η, η Θεομήτωρ. Επίκληση από τη μαμή σε δυστοκία.

Κυραελεύσα, η, επίθετο της Παναγίας, προσφιές στη μαμή.

κυραμαμή, η, η κύρια μαμή του χωριού, συνήθως γριά, η Μπάμπω. Η πιο καλή ευχή γι' αυτήν είναι: «Πάντα κερδισμένη κυρά-μαμή», για να κερδίζει πάντα στις γέννες, δηλ. να μην πάθει τίποτα το μωρό και η μάνα του.

κυραμάνα, η, 1) η μαμή, 2) η γιαγιά: «Καλώς την κυραμάνα».

κυράνα, η, η μητέρα, η μάνα.

κύρης, ο, ο πατέρας, ο αρχηγός της οικογένειας.

κυριάκης, ο, το παιδί που γεννήθηκε ημέρα Κυριακή.

κυρούλα, η, 1) η γριά μαμή, 2) η γιαγιά.

κυτάρι, το, ο πλακούς, το ύστερο.

κυψελοκούνι, το, μικρή κούνια από κυψέλη μελισσών, που επινοεί η μαμή για τα πρόωρα νεογνά.

κώλεθρο, το, το ασθενικό και αδύνατο νεογνό, το λιγνό.

κωλόπανα, τα, τα πανιά με τα οποία τυλίγει για πρώτη φορά η μαμή το νεογνό. Τα φτιάχνει σχίζοντας ένα πουκάμισο του πατέρα. Ένδειξη ότι είναι γνήσιο τέκνο του και φιλοδωρείται.

κωλοπετούρα, η, η διάρροια του βρέφους.

κωλοριάδι, το, το παιδί με ιεροκοκκυγικό τεράτωμα. Το διαλαλεί η μαμή μαζί

με τη μάνα στα βουνά για να ζήσει.

Λ

λαβοσαρανίζω, όταν μετά τη λοχεία μία μάνα λαβωθεί από φαντάσματα και αρμενισθεί (ψύχωση λοχείας), επί 40 ημέρες κοιμάται στην εκκλησία συντροφιά μαζί με τη μαμή, για να θεραπευτεί.

λάβωμα, το, το μάτιασμα της λεχώνας ή του παιδιού, η βασκανία.

λαβωματιά, η, το τραύμα, η πληγή, η ψυχική νόσος, η βασκανία.

λαγοκοιμητιά, η, το φυτό «τεύκρινον το πόλιον». Το αφέψημά του το πίνουν οι έγκυες για τις διαταραχές του στομάχου.

λαγοπυτιά, η, η πυτιά (πρωτόγαλα) από λαγίνα (θηλυκός λαγός). Μ' αυτή ποτίζει η μαμή το νεογέννητο για να μην κάνει εμετούς.

λαγουδόχειλο, το, το λαγόχειλο, η χειλεοσχιστία.

λαγού κρέας, απαγορευμένη από τη μαμή τροφή της εγκύου, για να μη λαγοκοιμάται το παιδί (φόβος για τοξόπλασμα, που αφθονεί στους λαγούς).

λαζαρούδι, το, το για πρώτη φορά φασκωμένο και γαϊτανωμένο από τη μαμή νεογνό, που το καντηλοβάφτισε ή το αεροβάφτισε γιατί κινδύνεψε στον τοκετό.

λαθρόγαμος, ο, ο κρυφόγαμος σε ερημοκλήσι, όταν η νύφη είναι σε προχωρημένη εγκυμοσύνη. Σ' αυτόν απαραίτητα παρίσταται και η μαμή για κάθε ενδεχόμενο.

λαιοκόπημα, το, ο καθαρισμός του φάρυγγα του νεογνού από τις βλέννες, που τον κάνει η μαμή με το δάχτυλό της.

Λάμια, η, μυθικό τέρας, που κατοικεί μέσα στον ανεμοστρόβιλο και πνίγει τα παιδιά. Προσωποποίηση της οξείας

αλλεργικής λαρυγγίτιδας και της διφθερίτιδας.

λαμπράκης, ο, το παιδί που γεννήθηκε τη Λαμπρή (Πάσχα). Θεωρείται από τη μαμή τυχερό.

Λαμπρή, η, η ημέρα της Ανάστασης του Κυρίου.

λαμπρογεννημένο, το, το παιδί που γεννήθηκε ανήμερα τη Λαμπρή (το τυχερό).

λαουρός, ο, αυτός που έχει βάσκανο μάτι και ματιάζει τις λεχώνες.

λαρώνω, ιλαρώω, λαρώνω το νεογέννητο βρέφος, το ησυχάζω, το καταπραΰνω από το κλάμα. (Πράξη της μαμής μετά από την περιποίηση της λεχώρας).

λατόπισσα, η, οπός από εντομές ελάτου. Τη χρησιμοποιεί η μαμή για έμπλαστρα στη μέση της εγκύου για να μην αποβάλλει.

λαχαρικό, το, το νόθο τέκνο που το γέννησε η μάνα χωρίς τη βοήθεια της μαμής και το πετάει για να μη μαθευτεί η ντροπή της.

λαχαριδί, το, το αδύνατο και καχεκτικό πρόωρο νεογνό, που είναι σαν νυχτερίδα.

λαχαρισμένη, η, η στείρα γυναίκα που επιθυμεί πολύ να αποκτήσει παιδί.

λαχαρόνερο, το, το νερό που κολυμπάει η μαμή το νεογνό στις τρεις ημέρες. Το μοιράζονται και το πίνουν οι στείρες για να συλλάβουν παιδί.

λειψανάβατο, το, το πρόωρο, καχεκτικό, κίτρινο, ασθενικό νεογνό. Η μαμή πιστεύει ότι όταν η μάνα του ήταν έγκυος παρακολούθησε κηδεία ή είχε ασπαστεί λείψανο. (Το αντίθετο: το θροφανό, το ευτραφές).

λειψό, το, το πρόωρο νεογνό.

λεκανίδα, η, η ψηλή λεκάνη που χρησιμοποιεί η μαμή για τα πλυσίματα του νεογνού την τρίτη ημέρα. Είναι καινούργια και ρίχνει μέσα η μαμή χλιαρό νερό,

αλάτι και ζάχαρη.

λερότρα (και λερώτρα), η, η βοηθός της μαμής που έπλενε τη λεχώρα και τα λερωμένα λεχονοσκούτια. Επίσης, την τρίτη ημέρα έκανε το λουτρό της λεχώρας με αρωματικά βότανα. Αυτή πλένει και τα πρώτα ρούχα του μωρού.

λευτεριά, η, η καλή γέννα, η ευτοκία: «Καλή λευτεριά».

λευτέρι, το, το ύστερο, ο πλακούς. «Έπεσε το παιδί και το λευτέρι». «Όταν πέσει το λευτέρι, απελευθερώνεται η γυναίκα».

λευτερονυχιά, η, την παραμονή του Αγίου Ελευθερίου όλες οι μαμές κάνουν αγρυπνία στον Άγιο κρατώντας το εικονισματάκι του, για να τις βοηθάει να έχουν επιτυχίες στους τοκετούς. Κατά την ώρα του τοκετού κάθε μαμή έχει το αγιασμένο εικονισματάκι του Αγίου Ελευθερίου στην τσέπη της.

λευτεροξέπλημα, το, στη δυστοκία η μαμή πλένει την εικόνα του Αγίου Ελευθερίου μέσα σ' ένα πιάτο με νερό. Με το αγιασμένο αυτό νερό ποτίζει την επίτοκο και παρακαλεί τον Άγιο: «Άγιε Λευτέρη μου, ξελευτέρωσέ τη με το καλό».

λευτερώνομαι, απαλλάσσομαι από το βάρος της εγκυμοσύνης. «Λευτερώθηκε με το καλό».

λευτεροφάγια, τα, τα φαγητά που παραθέτουν μετά τον τοκετό. Η λεχώρα τρώει μόνη της με συντροφιά τη μαμή και τη μάνα της. Οι συγγενείς τρώνε ξεχωριστά.

λευτεροφλάσκι, το, το δοχείο με επιστόμιο, ή φλασκί. Μέσα σ' αυτό φυσούσε δυνατά η επίτοκος μετά τη γέννα του παιδιού, για να αποκολληθεί ο πλακούντας και να πέσει. Έτσι απελευθερώνταν η γυναίκα.

(Συνέχεια στο επόμενο τεύχος)

Όταν εκεί επάνω ... (Διάλογος με την Ειλείθια)

Νίκος Α. Παπανικολάου, Ομότιμος Καθηγητής Μαιευτικής-Γυναικολογίας.

(Συνέχεια από το προηγούμενο)

Συνεχίζουμε με άλλους έρωτες του Ηρακλή.

Μεγάρα

Τον Ηρακλή τον έπιανε περιοδικά κάποια τρέλα, που έμοιαζε με μανία, και σκότωνε ό,τι έβρισκε μπροστά του. Την τρέλα τού την έστειλε η Ήρα. Κάποτε πήγε να σκοτώσει το θνητό πατέρα του Αμφιτρύωνα. Σκότωσε το δάσκαλό του Λίνο, αλλά το τραγικότερο ήταν αυτό που συνέβη με τα παιδιά της Μεγάρας.

Η Μεγάρα ήταν κόρη του βασιλιά της Θήβας Κρέοντα, που την πάντρεψε με τον Ηρακλή για να τον ανταμείψει, επειδή τον βοήθησε εναντίον των Μινυών του Ορχομενού. Όταν ο Ηρακλής κατέβηκε στον Άδη να βρει τον Κέρβερο κατά εντολή του Ευρυσθέα, ο Λύκος έφυγε από την Εύβοια και πήγε να εκθρονήσει τον Κρέοντα στη Θήβα. Νίκησε, τον σκότωσε και ήταν έτοιμος να σκοτώσει τα παιδιά του Ηρακλή από τη Μεγάρα, που άλλοι τα θέλουν τρία και άλλοι οκτώ. Επιστρέφοντας ο Ηρακλής σκοτώνει το Λύκο και προλαβαίνει το θάνατο των παιδιών του και της Μεγάρας. Όμως, η Ήρα του παίρνει τα λογικά και τότε ο Ηρακλής σκοτώνει τη Μεγάρα και τα παιδιά του. Είναι η ιστορία του έργου του Ευριπίδη "Ηρακλής Μαινόμενος". Με τον ίδιο τίτλο την έγραψε και ο Σενέκας.

Πενήντα αδερφές

Αναφέρεται, πως ο Ηρακλής πήγε με

πενήντα αδερφές. Αυτές ήταν κόρες του Θέσπιου, βασιλιά της Βοιωτίας. Τις είχε από τη γυναίκα του τη Μεγαμήδη και, ίσως, από διάφορες παλλακίδες. Όταν, λοιπόν, ο Ηρακλής πήγε να σκοτώσει το λιοντάρι του Κιθαιρώνα σε ηλικία δέκα οκτώ ετών, φιλοξενήθηκε από το Θέσπιο, ο οποίος ήθελε ν' αποκτήσουν οι πέντε κόρες του παιδί από τέτοιο ήρωα. Κάθε βράδυ τον επισκέπτονταν και μια κόρη, ενώ αυτός πίστευε πως κοιμάται πάντα με την ίδια. Όλες απέκτησαν από ένα γιό, εκτός από τη μεγαλύτερη και τη μικρότερη, που απέκτησαν δίδυμα.

Επειδή έμεινε πενήντα μέρες φιλοξενούμενος και επειδή κάθε βράδυ συνευρισκόταν με διαφορετική κόρη του Θέσπιου, απέκτησε από αυτές 52 παιδιά, αφού δυο γέννησαν δίδυμα. Τα περισσότερα από αυτά τα παιδιά εγκαταστάθηκαν σαν άποικοι στη Σαρδηνία. Δυο από αυτά ξαναγύρισαν στη Θήβα και επτά έμειναν στις Θεσπιές.

Ιφιόνη

Είναι γνωστό, πως ο Ηρακλής σκότωσε τον Ανταίο. Λέγεται, πως απέκτησε και γιό από τη γυναίκα του, την Ιφιόνη. Ο Ανταίος, βασιλιάς της Λιβύης και γιός του Ποσειδώνα και της Γης, ήταν πολύ δυνατός και τη δύναμή του την αντλούσε πατώντας στη μητέρα του, τη Γη. Όταν ο Ηρακλής πήγε να φέρει τα μήλα των Εσπερίδων, πέρασε από την Αφρική και αναμετρήθηκε μαζί του. Για να τον σκο-

τώσει, τον σήκωσε ψηλά, ώστε να μην ακουμπάνε τα πόδια του στη Γη. Αυτά τα είπαμε. Αλλά δεν είπαμε πως μετά το θάνατο του Ανταίου ενώθηκε με τη γυναίκα του Ιφινόη και απέκτησε τον Παλαίμονα, που ονομάστηκε έτσι για να θυμίζει την πάλη του πατέρα του.

Χαλκιόπη

Η Θεσσαλία συνδέεται ονομαστικά με ερωτική περιπέτεια του Ηρακλή. Πήρε το όνομά της από το Θεσσαλό, γιό του Ηρακλή και της Χαλκιόπης, κόρης του Ευρύπυλου, βασιλιά της Κω.

Μετά την κατάληψη της Τροίας, περτώντας ο Ηρακλής με τους συντρόφους του από την Κω, οι Μέροπες, κάτοικοι του νησιού με βασιλιά τον Ευρύπυλο, γιό του Ποσειδώνα και της Αστυπалаίας, δεν άφησαν τον Ηρακλή να πλησιάσει το νησί πολεμώντας τον με μεγάλες πέτρες, που εμπόδιζαν το άραγμα των караβιών του. Ο Ηρακλής καταδίωξε τους Μέροπες και σκότωσε τον Ευρύπυλο και τους γιούς του. Την κόρη του Χαλκιόπη την πήρε αιχμάλωτη και μαζί της απέκτησε το Θεσσαλό. Ο Θεσσαλός απέκτησε δυο γιούς, τον Φειδιππο και τον Άντιφο. Αυτοί εγκαταστάθηκαν στη γνωστή χώρα, που της έδωσαν το όνομα του πατέρα τους, Θεσσαλία.

Φιαλώ

Λένε, πως οι κίσσες είναι από τα εξυπνότερα πουλιά και πως μπορούν να μιμηθούν τους εύκολους ήχους. Μια τέτοια μίμησή τους έσωσε ένα καρπό του έρωτα του Ηρακλή με τη Φιαλώ, κόρη του ήρωα Αλκιμέδωνα, που ζούσε στην κορυφή του όρους Μαίναλο. Να πώς έχει η ιστορία:

Η Φιαλώ ζούσε σε μια σπηλιά στη Μεγαλόπολη και στο όρος Οστρακίνα, που σήμερα το λένε Μαίναλο. Την αγάπησε

ο Ηρακλής και μαζί της απέκτησε ένα γιό, τον Αιχμαγόρα. Ο πατέρας της την έδιωξε μαζί με το παιδί της στα βουνά για να χαθούν. Το παιδί έκλαψε και το κλάμα του μιμήθηκε μια κίσσα. Ο Ηρακλής άκουσε την κίσσα, την παρακολούθησε και αυτή τον οδήγησε στο μέρος, που ήταν η Φιαλώ και το παιδί τους και τους έσωσε κοντά σε μια πηγή, που την ονόμασαν Κίσσα.

Γυναίκα-φίδι

Χωρίς να το θέλει ο Ηρακλής ενώθηκε με ένα τέρας, γιατί, ενώ από τη μέση και πάνω ήταν γυναίκα, από κει και κάτω φίδι. Την αντάμωσε όταν ο Ευρυσθέας ανέθεσε στον Ηρακλή το δέκατο άθλο, που ήταν να φέρει τα βόδια του Γηρυόνη, ενός τέρατος, που έμενε στη μακρινή Δύση. Ο Ηρακλής, στο γυρισμό του, πέρασε από τη Σκυθία, εκεί κοιμήθηκε και έχασε τις φοράδες. Ψάχνοντας να τις βρει, αντάμωσε αυτή τη γυναίκα-φίδι, που του υποσχέθηκε να του δείξει πού είναι οι φοράδες, αν πρώτα κάνει έρωτα μαζί της. Ο Ηρακλής ενώθηκε μαζί της, αλλά αυτή αθέτησε την υπόσχεσή της για να της δοθεί η ευκαιρία να ξαναενωθεί μαζί του. Τον κράτησε μέχρι να γεννήσει τα τρία παιδιά, που περίμενε από την ένωσή τους. Φεύγοντας ο Ηρακλής άφησε τη ζώνη και το τόξο του με την παραγγελία, όποιος το λυγίσει να γίνει βασιλιάς της Σκυθίας και οι άλλοι δυο να φύγουν. Τα παιδιά του ήταν ο Αγάθυρσος, ο Γελωνός και ο Σκύθης. Ο τελευταίος κατάφερε να λυγίσει το τόξο του πατέρα του και η μητέρα του τού παρέδωσε την εξουσία.

Ήβη

Τελευταία γυναίκα του Ηρακλή ήταν η Ήβη, η κόρη του Δία. Αυτή υπηρετούσε

τον πατέρα της και τους άλλους θεούς και τους κερνούσε νέκταρ μέχρι τότε που ο Δίας έφερε τον αγαπητικό του, το Γανυμήδη. Όταν ο Ηρακλής κήκε και ανέβηκε στον Όλυμπο, οι θεοί το γιόρτασαν και τον πάντρεψαν με την Ήβη. Τότε αγαπήθηκε και από την Ήρα, που χρόνια τον κυνηγούσε, και αποθεώθηκε.

ΕΡΩΤΕΣ ΘΗΣΕΑ

Ο μεγάλος ήρωας της Αττικής, ο Θησέας, που μπορεί να τον συγκρίνει κανείς με τον Ηρακλή, γιός του Αιγέα και της Αίθρας, με θετό πατέρα τον Ποσειδώνα, εκτός από τα κατορθώματά του είχε και τις ερωτικές του περιπέτειες. Πολύ γνωστή είναι αυτή με την κόρη του Μίνωα, την Αριάδνη. Ας ξεκινήσουμε μ' αυτή.

Αριάδνη

Στην Κρήτη, μια από τις κόρες του Μίνωα, η Αριάδνη, τον ερωτεύτηκε και του έδωσε το μίτο, δηλαδή το κουβάρι το οποίο θα τον βοηθούσε να ξαναβρεί το δρόμο του μέσα στο Λαβύρινθο. Επιστρέφοντας στην Αθήνα πήρε μαζί του την Αριάδνη και πέρασαν από τη Νάξο. Μια μέρα η Αριάδνη ξύπνησε και δεν είδε το Θησέα. Λέγεται, πως την εγκατέλειψε, γιατί ήταν ερωτευμένος με την Αίγλη, κόρη του Πανοπέα από τη Φωκίδα. Επίσης, πως του έδωσε εντολή ο Διόνυσος να την εγκαταλείψει, γιατί ήταν ερωτευμένος μαζί της.

Η Οδύσσεια αναφέρει πως ο Θησέας δεν πρόλαβε να τη χαρεί, γιατί τη σκότωσε η Άρτεμη απέναντι από το Ηράκλειο, στο νησί που λέγεται Δία, επειδή πρόδωσε την παρθενιά της ή επειδή έσμιξε με το Θησέα μέσα στο ιερό του Διονύσου. Υπάρχουν και άλλες απόψεις, ότι δηλαδή απογοητευμένη από την εγκατάλειψή της η Αριάδνη κρεμάστηκε

από ένα δέντρο, ότι τον Θησέα τον βρήκε θαλασσοταραχή κοντά στην Κύπρο, άφησε την Αριάδνη στη στεριά, γιατί κοιλοπονούδε και έπρεπε να γεννήσει, παρασύρθηκε από τα κύματα και πέθανε πριν γεννήσει.

Ο Στάφυλος, ο Οιοποίωνας, ο Θόαντας και ο Πετιάρηθος, που θεωρούνται παιδιά της Αριάδνης, ίσως είναι του Διόνυσου. Ίσως να υπάρχουν δυο γυναίκες με το όνομα Αριάδνη. Μια του Θησέα και μια του Διόνυσου.

Περίβοια

Την Περίβοια τη γνώρισε ο Θησέας στο ταξίδι για την Κρήτη, προκειμένου να σκοτώσει το Μινώταυρο. Στο πλοίο, που τον πήγαινε με κυβερνήτη το Ναυσίθοο από τη Σαλαμίνα, ήταν η Περίβοια, κόρη του βασιλιά των Μεγάρων Αλκάθρου. Αυτή υπήρξε ερωμένη του Θησέα. Την Περίβοια, λέγεται, πως αργότερα την παντρεύτηκε. Έγινε, όμως, διάσημη σαν γυναίκα του Τελαμώνα.

Αντιόπη

Την Αντιόπη, που ήταν αμαζόνα, την πήρε αιχμάλωτη ο Θησέας, σαν αντάλλαγμα για τα κατορθώματά του. Όταν ο Ηρακλής με το Θησέα πολιόρκησαν την πρωτεύουσα των Αμαζόνων, τη Θεμίσκυρα, πάνω στον ποταμό Θερμόδοντα, η Αντιόπη ερωτεύτηκε το Θησέα και τον βοήθησε να νικήσει και να πάρει τη ζώνη της Ιππολύτης. Την Αντιόπη την πήρε μαζί του στην Αθήνα, και όταν οι Αμαζόνες εκστράτευσαν κατά της Αττικής και έδωσαν μάχη στους πρόποδες της Ακρόπολης, κοντά στην Πνύκα, η Αντιόπη σκοτώθηκε. Η επιτύμβια στήλη της στήθηκε κοντά στο ιερό του Ολύμπιου Δία. Παιδί του Θησέα και της Αντιόπης ήταν ο Ιππόλυτος.

Φαίδρα

Μετά την Αντιόπη ο Θησέας παντρεύτηκε τη Φαίδρα, κόρη του Μίνωα και αδερφή της Αριάδνης. Μαζί της απέκτησε τον Ακάμαντα και το Δημοφώντα, που πήραν μέρος στον Τρωικό πόλεμο. Ο Ακάμαντας, μάλιστα, ήταν από τους πρώτους που μπήκαν στο Δούρειο Ίππο.

Ο γιός του Θησέα από την Αντιόπη, ο Ιππόλυτος, όμως, υπήρξε άτυχος. Τον ερωτεύτηκε η μηριά του η Φαίδρα, αυτός δεν ανταποκρίθηκε στον έρωτά της και μέσα στο πάθος της κατηγορήσε τον Ιππόλυτο στον πατέρα του, πως της επιτέθηκε με ερωτική διάθεση. Ο Θησέας πίστεψε τη γυναίκα του και έδιωξε τον Ιππόλυτο. Ενώ αυτός έτρεχε με το άρμα του, ο Ποσειδώνας έστειλε ένα άγριο ταύρο, αφήνιασε τα άλογα και προκάλεσε το θάνατο του Ιππόλυτου. Τον ανάστησε, όμως, ο Ασκληπιός, αλλά για κάτι τέτοια, που έκανε, θύμωσε ο Δίας και κεραυνοβόλησε τον Ασκληπιό.

Ελένη

Κατάκτηση του Θησέα ήταν και η Ελένη του Μενέλαου, πριν τον παντρευτεί. Λέγεται, πως την έβαλαν σε κλήρο ο Θησέας με το φίλο του Πειρίθου και την κέρδισε ο πρώτος. Όταν σκοτώθηκε η Φαίδρα, μετά το θάνατο του Ιππόλυτου, αυτός, αν και ήταν πενήντα χρονών, μαζί με το φίλο του τον Πειρίθου, που και αυτού είχε πεθάνει η γυναίκα, θέλησαν να παντρευτούν κόρες θεών. Πήγαν μαζί στη Σπάρτη και γνώρισαν την Ελένη, που τότε ήταν δώδεκα χρονών, αλλά ώριμη ερωτικά, γιατί δυο χρόνια πριν ξετρέλανε με την πρόκλησή της τον ξάδερφό της Εναραίφορο. Την αντάμωσαν, ενώ χόρευε στο ναό της Άρτεμης, γοητεύτηκαν από την ομορφιά της και την έβαλαν σε κλήρο. Βρέθηκε τυχερός ο

Θησέας. Την πήρε και την πήγε στο κάστρο των Αφιδνών και έβαλε τη μητέρα του, την Αίθρα, να τη φυλάει.

Οι αδερφοί της Ελένης, οι Διόσκουροι, ήρθαν στην Αθήνα να πάρουν την αδερφή τους και κάποιος Ακάδημος τους μαρτύρησε το μέρος, που την έκρυβε ο Θησέας. Οι Διόσκουροι πήγαν στις Αφιδνες και την πήραν μαζί με τη μητέρα του Θησέα. Όταν μάλιστα αργότερα, ο Πάρης απήγαγε την Ελένη και προκλήθηκε ο Τρωικός πόλεμος, η Αίθρα ήταν στην ακολουθία της Ελένης και, όταν έληξε ο πόλεμος, η Αίθρα πέρασε στους Αχαιούς.

Λέγεται, πως η Ελένη απέκτησε από το Θησέα την Ιφιγένεια, που πριν πάει στη Σπάρτη να παντρευτεί το Μενέλαο, την εμπιστεύτηκε στην αδερφή της την Κλυταιμίστρα στο Άργος. Αυτή την παρουσίασε στον Αγαμέμνονα για δική του κόρη, όπως είπαμε.

ΕΡΩΤΕΣ ΔΙΟΝΥΣΟΥ

Επειδή αναφέραμε πως ο Θησέας εγκατέλειψε στη Νάξο την Αριάδνη και πως μετά την πήρε ο Διόνυσος, είπα να έρθουμε στις δικές του ερωτικές περιπέτειες αρχίζοντας από την Αριάδνη.

Αριάδνη

Όταν ξύπνησε η Αριάδνη στη Νάξο και δεν βρήκε το Θησέα, πόνεσε πολύ, αλλά αυτό δεν βάσταξε. Περαιστικός ο Διόνυσος πάνω σε άρμα ζεμένο με πάνθηρες, γοητεύτηκε από την ομορφιά της Αριάδνης, την παντρεύτηκε και την ανέβασε στον Όλυμπο. Στο γάμο τής πρόσφερε ολόχρυσο διάδημα, έργο του Ήφαιστου. Το διάδημα αυτό έγινε αστερισμός. Ο Διόνυσος από την Αριάδνη απέκτησε το Θόαντα, που βασίλεψε στη Μύρινα, πόλη που είχε το όνομα της γυναίκας του, τον

Οινοπίωνα, βασιλιά της Χίου, που εισήγαγε το κόκκινο κρασί, το Στάφυλο και τον Πεπάρηθο. Λένε, πως αυτά θεωρούνται παιδιά του Θησέα, αλλά δεν πρέπει να είναι έτσι, γιατί τα ονόματα Οινοπίωνας και Στάφυλος μαρτυράνε πως είναι παιδιά του Διόνυσου, του θεού του κρασιού και των αμπελιών.

Αλθαία

Το Διόνυσο μπορούμε να τον θεωρήσουμε πεθερό του Ηρακλή, αφού παντρεύτηκε την κόρη του τη Δηιάνειρα, που την είχε από την Αλθαία και είχε για θνητό πατέρα της τον Οινέα. Αυτό έγινε γιατί ο Διόνυσος καταχράστηκε τη φιλοξενία του Οινέα.

Όταν κάποτε ο Διόνυσος πέρασε από την Αιτωλία, τον φιλοξένησε ο βασιλιάς της, ο Οινέας. Για να τον ευχαριστήσει ο Διόνυσος, του χάρισε το πρώτο κλήμα, για να το φυτέψει. Όμως, επωφελήθηκε από τη φιλοξενία και ενώθηκε με τη γυναίκα του την Αλθαία. Από τον έρωτα αυτό γεννήθηκε η Δηιάνειρα, που την παντρεύτηκε ο Ηρακλής, αφού μάλωσε με τον Αχελώο.

Αφροδίτη

Από το Διόνυσο η Αφροδίτη είχε τον Πρίαπο. Περιέργος θεός ο Πρίαπος. Έμοιαζε με το Σιληνό, που ήταν άσημος, με πλατιά μύτη, με χοντρά χείλια και μεγάλη κοιλιά, και τους Σατύρους, τους δαίμονες της φύσης, ακόλουθους του Διόνυσου, που το κάτω μέρος του σώματός τους είχε μορφή αλόγου και το πάνω μορφή ανθρώπου ή τράγου.

Όταν γέννησε τον Πρίαπο η Αφροδίτη και τον είδε προικισμένο μ' ένα τεράστιο πέος, φοβήθηκε μήπως γίνει περίγελος όλων των θεών και τον εγκατέλειψε στο βουνό. Εκεί, τον μεγάλωσαν βοσκοί, γι' αυτό θεωρείται αγροτικός θεός, που φυ-

λάει κήπους και οπωρώνες. Χαρακτηριστική του δύναμη ήταν το να αποτρέπει το μάτιασμα. Ήταν και σύμβολο γονιμότητας.

ΕΡΩΤΕΣ ΑΡΗ

Ρώτησα την Ελευθώ για τον αδερφό της, τον Άρη, το θεό του πολέμου και άσπονδο εχθρό της Αθηνάς στον Τρωικό πόλεμο. Ασφαλώς θα είχε και αυτός τις ερωτικές περιπέτειες. Εκτός από αυτή, που είχε με την Αφροδίτη και έπεσε στα δίχτυα του Ήφαιστου.

Πυρήνη

Έρωτας του Άρη ήταν η Πυρήνη ή Πελοπία, κόρη του Πελία, από την οποία απέκτησε τρία παιδιά, που και τα τρία τα σκότωσε ο Ηρακλής. Πρώτος ήταν ο Διομήδης από τη Θράκη, που οι φοράδες του καταβρόχθιζαν ανθρώπινο κρέας. Δεύτερος ήταν ο Κύκνας, ένας αιμοβόρος ληστής, που σκότωνε τους ταξιδιώτες και τα λάφυρα τα πρόσφερε θυσία στον πατέρα του. Επειδή σκότωνε και προσκυνητές του Μαντείου των Δελφών, ο Απόλλωνας έβαλε τον Ηρακλή και τον σκότωσε. Τρίτος ήταν ο Λυκάονας. Όταν κάποτε ο Ηρακλής διέσχιζε ένα δάσος για να πάει να βρει τα μήλα των Εσπερίδων, ο Λυκάονας τον πρόσβαλε και του επιτέθηκε. Τότε ο Ηρακλής τον σκότωσε.

Χρύση

Μια κόρη του Άλμου, τη Χρυσογένεια, αγάπησε, όπως είπαμε ο Ποσειδώνας, και απέκτησε το Χρύση. Μια άλλη κόρη του Άλμου αγάπησε ο Άρης. Ήταν η Χρύση, από την οποία απέκτησε το Φλεγύα, το βασιλιά του Ορχομενού, που επειδή ήταν άτεκνος, άφησε διάδοχό του το Χρύση, το γιό του Ποσειδώνα από τη Χρυσογένεια.

(Συνέχεια στο επόμενο τεύχος)

Ανοιχτό Ταχυδρομείο Οδηγίες για συγγραφείς

Αγαπητοί Αναγνώστες,

Βρισκόμαστε στην ευχάριστη θέση να σας πληροφορήσουμε ότι ο Σύλλογός μας –Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθηνών– με την ευκαιρία της επανέκδοσης του περιοδικού του κλάδου μας «**ΕΛΕΥΘΩ**», θα θεωρήσει μεγάλη του τιμή να φιλοξενήσει στις στήλες του περιοδικού κάποιο άρθρο ή κάποια εργασία σας.

Ελπίζοντας στην ευγενή ανταπόκρισή σας παραθέτουμε τις παρακάτω μικρές υποδείξεις, ώστε να διευκολυνθεί η έκδοση του περιοδικού.

1. Η έκταση του κειμένου δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 1.000 λέξεις (κατ' εξαίρεση δεχόμαστε μεγαλύτερα άρθρα κατόπιν συνεννόησης με τη Συντακτική Επιτροπή).
2. Σε περίπτωση που το κείμενο ξεπερνά τις 1.000 λέξεις, καλό θα ήταν να προτάσσεται περίληψη αυτού. Επίσης, απαραίτητο είναι να αναφέρεται και η βιβλιογραφία.
3. Τα άρθρα πρέπει να φθάνουν έγκαιρα στη Συντακτική Επιτροπή του περιοδικού, ώστε να υπάρχει η χρονική άνεση επεξεργασίας τους.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συνεργασία σας

Από τη Σύναξη του «Ελευθώ»

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ Σ.Ε.Μ.

Αγαπητοί Συνάδελφοι,

α) Η ετήσια ανανέωση της ταυτότητάς σας, ως μέλη του Συλλόγου, είναι υποχρεωτική και προβλέπεται από τη νομοθεσία της λειτουργίας του Συλλόγου. Η απόκτηση της ταυτότητας προϋποθέτει την εξόφληση της συνδρομής.

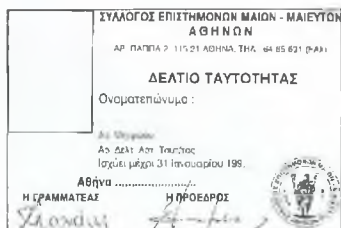
β) Εν όψει υπηρεσιακών ελέγχων της Υγειονομικής Υπηρεσίας της Νομαρχίας στην οποία ανήκει ο χώρος που εργάζεσθε, θα θέλαμε να είσθε καθ' όλα εντάξει στις υποχρεώσεις σας απέναντι στο Σύλλογο, ώστε να μη βρεθούμε στην ανάγκη να επικαλεσθούμε τα προβλεπόμενα από το Νόμο.

Ελπίζουμε στη συνεργασία σας για το συμφέρον του Κλάδου.

Για το Δ.Σ.

Η Πρόεδρος
ΕΛΕΝΗ ΣΑΜΑΡΙΤΑΚΗ

Η Γραμματέας
ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΔΑΛΙΑΝΗ



Προαναγγελίες Συνεδρίων - Σεμιναρίων

**6-7 Φεβρουαρίου 1999 - 4ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ ΜΕ ΘΕΜΑ:
"ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΕΣ ΚΑΙ ΣΟΒΑΡΕΣ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ"**

Αθήνα, Ξενοδοχείο DIVANI CARAVEL - Πληροφ.: Τηλ.: 32.24.368, 32.37.536, Fax: 32.45.049.

**20 Φεβρουαρίου 1999 - ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ: "ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ"
ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 4ο ΜΕ ΘΕΜΑ: ΜΕΛΕΤΕΣ ΜΕ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ (ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ -
ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟΣ - ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ)**

Αθήνα, Ξενοδοχείο DIVANI CARAVEL- Πληροφ.: Τηλ.: 74.87.587, Fax: 74.87.588.

**3-5 Μαρτίου 1999 - 5ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΩΝ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ
ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ**

Αθήνα, Πολεμικό Μουσείο - Πληροφ.: ASCENT ΕΠΕ, Τηλ.: 72.13.225, 72.13.387, Fax: 72.46.180.

1-3 Απριλίου 1999 - 8ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΟΓΚΟΛΟΓΙΑΣ

Αθήνα, Ξενοδοχείο DIVANI CARAVEL- Πληροφ.: Τηλ.: 64.57.971.

**Το Δ.Σ. του Συλλόγου
Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθηνών
σας εύχεται Χρόνια Πολλά
και Ευτυχισμένο τον Καινούργιο Χρόνο**





*Επιτέλους, μπορείτε να χαϊδέψετε το τρυφερό δερματάκι του μωρού σας.
Πώς όμως θα το προστατεύσετε;*

4 σημαντικές ερωτήσεις

1. Πώς θα μπορούσα να προστατεύσω το δέρμα του νεογέννητου μωρού μου; Διατηρώντας το στεγνό. Το δέρμα των νεογέννητων είναι πολύ ευαίσθητο, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να το διατηρείτε όσο πιο στεγνό μπορείτε.

2. Γιατί είναι τόσο σημαντικό να διατηρώ το δέρμα του μωρού μου στεγνό; Γιατί τα ούρα μπορούν να παράγουν αμμωνία που πιθανόν να προκαλέσει συγκαμένο ή ερεθισμένο δέρμα και τελικά τη δυσφορία του μωρού σας. Δερματολογικές έρευνες έχουν δείξει πως μια στεγνή πάνα βοηθάει στην πρόληψη των ερεθισμών, κρατώντας τα ούρα μακριά από το δέρμα. Με λίγα λόγια: το υγιές δέρμα ξεκινά από το στεγνό δέρμα.



3. Τι πρέπει να προσέξω σε μια πάνα ώστε να προστατεύσω καλύτερα το δερματάκι του μωρού μου; Φυσικά πρέπει να διαλέξετε τη στεγνότερη πάνα. Μια πάνα πρέπει να εμποδίζει την υγρασία να έρχεται σε επαφή με το δερματάκι του μωρού σας, ειδικά όταν πιέζεται, όπως γίνεται στις περιπτώσεις που το μωρό σας ξαπλώνει ή μεταφέρεται στην αγκαλιά σας.

4. Τελικά, ποια είναι η καλύτερη πάνα για το μωρό μου;

Η απάντηση είναι εύκολη: Τα Pampers. Είναι οι στεγνότερες πάνες που γνωρίσατε ποτέ γιατί έχουν έναν εξελιγμένο πυρήνα και ένα Extra Unisex προστατευτικό κάλυμμα που αιχμαλωτίζει γρήγορα την υγρασία στο εσωτερικό της πάνας και την εμποδίζει να επιστρέψει στο δερματάκι του μωρού σας ακόμα και κάτω από πίεση. Επιπλέον, τα Pampers είναι τα μόνα στην Ελλάδα που συνδυάζουν μια μαλακή, απαλή σαν βαμβάκι εσωτερική επένδυση και ένα απαλό, αδιάβροχο εξωτερικό κάλυμμα για να τυλίγουν το μωρό σας στην απαλότητα μέσα κι έξω.

Και φυσικά τα Pampers έχουν επανακαλλούμενες ταινίες που κολλούν κάθε φορά σίγουρα, ακόμα κι αν έρθουν σε επαφή με κρέμες ή λουσιόν, κάνοντας τις αλλαγές πιο ευχάριστες τόσο για σας όσο και για το μωρό σας.



Επόμενη καλύτερη πάνα

Pampers Extra Unisex

Χρησιμοποιώντας ένα γυάλινο μπολ, δείτε τι συμβαίνει αν ασκήσετε πίεση (ανάλογη με το βάρος ενός μωρού) σε μια πάνα. Με άλλες πάνες, τα ούρα επιστρέφουν στην επιφάνεια. Με τα Pampers Baby Dry Extra Unisex η υγρασία δεν επιστρέφει σχεδόν καθόλου.

Μια απλή απάντηση.



Pampers Newborn. Η πιο στεγνή πάνα που γνωρίσατε ποτέ. Για πιο στεγνά, πιο χαρούμενα μωρά.

Νέα Μωρομάντηλα Pampers



Soft
Care
System

Λοσιόν

&

Νέο

απαλότερο ύφασμα

Τόσο απαλά,
όσο το μπάνιο του.

Το μωρό σας λατρεύει το μπάνιο. Αυτή την υπέροχη αίσθηση καθαριότητας που απολαμβάνει με τόσο απαλό τρόπο. Θα αφήνατε ποτέ κάτι λιγότερο απαλό να αγγίξει το ευαίσθητο δερματάκι του ; Σίγουρα όχι. Γι' αυτό υπάρχουν τα νέα μωρομάντηλα Pampers με το Soft Care System, που χαρίζουν στο μωράκι σας την ίδια απαλή αίσθηση με αυτήν του μπάνιου.

Το Soft Care System είναι ένας νέος μοναδικός συνδυασμός μιας λοσιόν με ουδέτερο pH για το δέρμα και ενός υφάσματος με περισσότερες απαλές, μακριές ίνες στην επιφάνεια.

Έτσι, τα νέα μωρομάντηλα Pampers καθαρίζουν ευκολότερα και συνεπώς απαλότερα από ποτέ. Τόσο απαλά όπως το μπάνιο του.

Κλαούντια Χάιντλ με την κόρη της Χριστίνα



Νέα
Μωρομάντηλα Pampers

Λιγότερο συμπιεσμένα, με περισσότερες απαλές, μακριές ίνες στην επιφάνεια, καθαρίζουν ευκολότερα και απαλότερα.



Παίρνουμε το δέρμα του μωρού υπό την προστασία μας!

Pampers