

ΕΛΕΥΘΕΡ

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

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ

'03



Β' ΠΕΡΙΟΔΟΣ
ΤΟΜΟΣ 8ος • ΤΕΥΧΟΣ 1ο



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



Αλλάζεις από τη μια στιγμή στην άλλη.
Αλλά το φυσικό pH του δέρματός σου, πρέπει να παραμένει σταθερό.

Το ευαίσθητο δερματάκι του μωρού σας μπορεί να ερεθιστεί μετά από πολλές ώρες σε επαφή με την πάνα, επειδή αυτή η παρατεταμένη επαφή αυξάνει το επίπεδο του φυσικού pH του δέρματος. Γι' αυτό τα Pampers επανασχεδίασαν τα μωρομάνηλα Pampers Sensitive, έτσι ώστε να βοηθούν το δερματάκι του μωρού σας να διατηρεί το φυσικό του pH, για πολλή ώρα μετά την αλλαγή της πάνας. Πάνω από 1000 μητέρες, όχι μόνο τα δοκίμασαν και τα επιδοκίμασαν, αλλά, επιπλέον, μας βοήθησαν να τα σχεδιάσουμε.

Το μωράκι σας θα νιώσει τη διαφορά.

Έμπνευση από τα μωρά.
Δημιουργία από τα **Pampers**.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ

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.**, Αριστ. Παππά 2 - 115 21 ΑΘΗΝΑ - Τηλ.: 210.6465.691(Fax), 210.6429.675

E-mail: sema-icm@mail.otenet.gr

Εκδότης: **Α. ΜΑΚΡΗ**, Κεφαλληνίας 47 - 112 57 ΑΘΗΝΑ - Τηλ.: 210.8810.848 - Fax: 210.8235.371

E-mail: akida@acsmi.gr

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

Β΄ ΠΕΡΙΟΔΟΣ - ΤΟΜΟΣ 8ος, ΤΕΥΧΟΣ 1ο, ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2003

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ

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

ΣΟΦΑΤΖΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ: Τ. Διευθυντής Τμήματος Νεογνολογίας Π.Γ.Ν-Μαιευτηρίου "Ελενα Βενιζέλου".

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Δ.Σ. του Σ.Ε.Μ.Α.

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΙ ΕΦΕΤΕΙΑΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ

ΤΣΙΤΣΙΛΩΝΗ-ΛΙΟΥΛΙΑ ΜΑΡΙΑ: R.M,S.C.M.,

M.T.D., τέως Διδάσκουσα Μ.Μ.Η.

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

ΜΠΑΚΕΑ ΝΙΚΗ: Μαία

ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ: Μαία

ΠΑΤΣΟΥΡΑΚΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ: Μαία

ΧΑΤΖΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ: Μαία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελ.

• Εγκύκλιος του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας	4
• Ανακοίνωση της Προέδρου του Σ.Ε.Μ.Α.	5
• Περίληψη πεπραγμένων Δ.Σ. κατά το έτος 2002	6
• 9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μαιών-Μαιευτών	12
• Μητρικός Θηλασμός – Νέα απ' όλο τον Κόσμο	15
• Προγεννητική εκπαίδευση	18
• Ανασκόπηση των φυσικών μεθόδων προετοιμασίας για τον τοκετό	21
• Δραστηριότητες Μαιών στο Κέντρο Υγείας Καπανδριτίου	30
• Προτεραιότητες της UNICEF για τα παιδιά	32
• Επιστολή προς το Σ.Ε.Μ.Α.	34
• Μαίες και Ποίηση	35
• Το πρωτοβρωμάτισμα της λεχώνας	36
• Πρόσκληση για διεθνή συνεργασία	40
• Ανοιχτό Ταχυδρομείο – Οδηγίες για συγγραφείς	41
• 5η Μαΐου: Παγκόσμια Ημέρα της Μαίας – Ευχές του Σ.Ε.Μ.Α.	42

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

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ - ΠΑΡΑΓΩΓΗ: "ΑΚΙΔΑ" Α. ΜΑΚΡΗ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ - ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Κεφαλληνίας 47 - 112 57 ΑΘΗΝΑ - Τηλ.: 210.8810.848 – Fax: 210.8235.371

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: ΔΙΟΝ. ΠΡΙΦΤΗΣ & ΥΙΟΙ Ο.Ε., Σωνιέρου 6 - 104 38 ΑΘΗΝΑ - Τηλ.: 210.5232.323

**Η ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ
"ΠΡΟΚΤΕΡ ΚΑΙ ΓΚΑΜΠΛ ΕΛΛΑΣ"**

Εγκύκλιος του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ Β΄

Ταχ. Δ/ση : Αριστοτέλους 17
Ταχ. Κώδικας : 101 87
Πληροφορίες : Χ. Μπαρώ
Τηλέφωνο : 52.30.295
FAX : 52.35.941

ΠΡΟΣ: 1. Όλα τα Νοσηλευτικά
Ιδρύματα της χώρας,
Πανεπ/κά και Στρατιωτικά.
Δ/ση: Νοσηλευτική Υπηρεσία.
2. Όλες τις Νομαρχιακές
Αυτοδιοικήσεις της χώρας,
Δ/σεις ή Τμήματα Υγείας.
(Με την παράκληση να ενημε-
ρώσετε όλες τις Ιδιωτικές
Κλινικές και τα Μαιευτήρια
αρμοδιότητάς σας).

ΘΕΜΑ: Εποπτεία και έλεγχος ασκήσεως του Μαιευτικού επαγγέλματος

Με αφορμή το αριθμ. 100/6-3-2002 έγγραφο του Συλλόγου Επιστημόνων Μαιών-
τών Αθηνών, παρακαλούμε όπως ενημερώσετε όλες τις μαίες και τους μαιευτές που
υπηρετούν στο Ίδρυμά σας, για την υποχρέωση που έχουν, σύμφωνα με την παρ. 3
του άρθρου 2 του Β.Δ/τος 206/66 «Περί τροποποίησης και συμπληρώσεως του από
15-12-55 Β.Δ/τος περί Συλλόγου Επιστημόνων Μαιών» (ΦΕΚ Α/50/66), να υποβάλουν
στους Συλλόγους τους, κάθε νέο ημερολογιακό έτος, σχετική δήλωση συνέχισης
άσκησης του μαιευτικού επαγγέλματος και ανανέωση των επαγγελματικών ταυτοτή-
των τους.

Η ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗ ΤΗΣ Δ/ΝΣΗΣ

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ

Σύλλογο Επιστημόνων
Μαιών-τών Αθηνών
Αρ. Παπά 2
Τ.Κ. 115 21 Αθήνα

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

Δ/ση Υ7 (3)

Δ. ΚΑΡΑΔΗ - ΜΕΣΣΗΝΗ

(ακολουθεί σφραγίδα του Υπουργείου
και υπογραφή της Προϊσταμένης)

Ανακοίνωση της Προέδρου του Σ.Ε.Μ.Α.

Η Ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση του Σ.Ε.Μ.Α. στις 29 Ιανουαρίου 2003, δεν πραγματοποιήθηκε λόγω μη απαρτίας των ταμειακά εντάξει μελών. Ο αριθμός για τη συμπλήρωση της απαρτίας δεν ήταν μεγάλος, όμως, για τυπικά νομικούς λόγους η Συνέλευση δεν έγινε. Ενδέχεται τα μέλη μας να μη συνειδητοποίησαν την αλλαγή του ξενοδοχείου. Συγκεκριμένα, το ξενοδοχείο "PRESIDENT" αυτή την εποχή βρίσκεται σε εργασίες ανακαίνισης. Η μοναδική αίθουσα που υπήρχε διαθέσιμη ήταν πολύ ακριβή. Η επόμενη επιλογή μας ήταν το ξενοδοχείο "NOVOTEL". Όμως επισημαίνω, πως είχαμε δημοσιεύσει ολοσέλιδη πρόσκληση για τη Συνέλευση στο περιοδικό "ΕΛΕΥΘΩ", όπως επίσης και ανακοινώσεις στα Νοσηλευτικά Ιδρύματα Αθήνας και Πειραιά, όπου εργάζονται μαιές και μαιευτές.

Με τα μέλη που παραβρέθηκαν στη Συνέλευση, μετά το κόψιμο της πίτας συζητήσαμε άτυπα, αλλά ουσιαστικά, τα θέματα που απασχολούν την εκπαίδευση και το επάγγελμά μας. Επισημίναμε πως υπάρχουν περιθώρια αλλαγής της κατάστασης προς το καλύτερο. Έχουν πλέον ωριμάσει αρκετά οι συνθήκες, αφού στο Σύλλογό μας έρχονται μηνύματα ευαισθητοποίησης γυναικών, για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στην υγεία της αναπαραγωγικής τους ηλικίας. Επίσης, οι συνάδελφοί μας από άλλες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης μάς ζητούν ευθύνες, γιατί επιτρέπουμε να μας αφαιρούν τις νομικά κατοχυρωμένες επαγγελματικές δραστηριότητές μας. Πιστεύω πως χρειάζεται να ξαναβρούμε το δυναμισμό μας και να απαιτήσουμε να μας αφήσουν να αποδείξουμε τι μπορούμε να προσφέρουμε στο χώρο της Υγείας Μητέρας-Παιδιού. Επίσης, πρέπει να σας πω για την αλλαγή της εικόνας του Συλλόγου μας μετά την εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας (βλέπε διπλανή σελίδα), σχετικά με την ανανέωση των επαγγελματικών ταυτοτήτων μας. Όλοι μαζί πρέπει να συνεργασθούμε και να πιστέψουμε στις ικανότητές μας.

Στο επόμενο τεύχος του "ΕΛΕΥΘΩ" θα σας ενημερώσω για τη συμμετοχή μου στο Συνέδριο, ως εκπρόσωπος του ΑΤΕΙ Αθήνας, που πραγματοποιήθηκε από 26 Φεβρουαρίου έως 2 Μαρτίου στο Maastricht / Heerlen της Ολλανδίας και το οποίο είχε θέμα: "Training for the Future: Lifelong Learning for Health Care Workers and Teachers".

Η Πρόεδρος του Σ.Ε.Μ.Α.
ΕΛΕΝΗ ΣΑΜΑΡΙΤΑΚΗ

Περίληψη των σπουδαιότερων στοιχείων από τα πεπραγμένα του Δ.Σ. του Σ.Ε.Μ.Α. στο 2002

22-1-2002

• Γίνεται έλεγχος του ταμείου από τις ελέγκτριες κ. Ι. Μελανίτου και κ. Π. Αναγνώστου. Ελέγχουν τα έσοδα και τα έξοδα από το βιβλίο του ταμείου, τα εντάλματα πληρωμών και εσόδων και τα βρίσκουν εντάξει.

30-1-2002

Γίνεται η 1η Τακτική Συνεδρίαση του Δ.Σ.

• Συζητούνται τα οικονομικά του Συλλόγου, τα οποία, όπως αναφέρει η Πρόεδρος κ. Ελένη Σαμαριτάκη, βρίσκονται σε οριακό επίπεδο επιβίωσης λειτουργίας του Συλλόγου και δεν αφήνουν περιθώριο για οποιαδήποτε πρόσθετη δαπάνη πέρα από τα αναγκαία. Η κατάσταση αυτή οφείλεται στην αδιαφορία των μελών, που δεν αντιλαμβάνονται ότι η άρνηση της συνδρομής δεν είναι επιλογή τους, αλλά νομική υποχρέωσή τους. Όλα τα μέλη του Δ.Σ συμφωνούν και αναθέτουν στην κ. Π. Παναγή να διενεργεί ελέγχους στα μέλη του Συλλόγου, για την κατ' έτος ανανεωμένη ταυτότητά τους.

4-2-2002

• Στέλνουμε επιστολή στον Υπουργό Εσωτερικών κ. Σκανδαλίδη, την οποία κοινοποιούμε στον Πρωθυπουργό και στην ΠΟΕΟΤΑ, με θέμα: *"Κρίσεις επιλογής προϊσταμένων σε οργανικές μονάδες των Βρεφονηπιακών Σταθμών των ΟΤΑ"*.

18-2-2002

Γίνεται η 2η Τακτική Συνεδρίαση.

• Το μέλος του Δ.Σ. κ. Τσάκωνα διαβάζει επιστολή διαμαρτυρίας που στέλνου-

με, σχετικά με τον αποκλεισμό των μαιών από τη συμμετοχή τους στο Σώμα Επιθεωρητών Υγείας (αρ. πρωτ. 73). Επίσης, διαβάζει επιστολή που στέλνεται στη Δ/ντρια Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, κ. Γρίβα, και κοινοποιείται στη Γενική Δ/ντρια Υγείας κ. Φλουρή και στη Δ/ντρια Επαγγελματιών Υγείας κ. Μεσσήνη (αρ. πρωτ. 71), με θέμα τη συμμετοχή των μαιών στην επάνδρωση του Τμήματος Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας των Πε.Σ.Υ.

• Μετά τις επισημάνσεις μελών του Συλλόγου μας, ότι ενόψει της μετατροπής των Ιδιωτικών Μαιευτικών-Γυναικολογικών Κλινικών σε Γενικές Κλινικές πιθανότατα να υπάρξει πρόβλημα με τις θέσεις εργασίας των μαιών, το Δ.Σ. έκανε αναφορά στη σύμβουλο του Υπουργού Υγείας κ. Μπεριάτου και θα συντάξει επιστολή προς τη Διεύθυνση Ανάπτυξης Μονάδων Υγείας, που θα επισημαίνει τον κίνδυνο αυτό.

• Συντάσσεται επιστολή με συγκεκριμένες προτάσεις προς τον Υπουργό Υγείας κ. Παπαδόπουλο, η οποία θα του δοθεί στη συνάντηση που θα έχουν μαζί του η Πρόεδρος του Δ.Σ. κ. Ελ. Σαμαριτάκη και τα μέλη κ. Αικ. Δαλιάνη, κ. Περμ. Παναγή και κ. Μ. Τσάκωνα.

• Η κ. Σαμαριτάκη και η κ. Δαλιάνη ενημερώνουν τα μέλη του Δ.Σ. για τη συνάντηση που είχαν με τον Πρόεδρο του Α' Πε.Σ.Υ. Αττικής κ. Λιαρόπουλο. Ο κ. Λιαρόπουλος βλέπει θετικά το επάγγελμα της μαίας και υποσχέθηκε να βοηθήσει όσο μπορεί, για να ξαναπάρει η μαία στα χέρια της το επάγγελμά της.

- Η Πρόεδρος κάνει πρόταση και καταθέτει κείμενο σχετικά με το τι είναι το "ABC" Σύστημα, δηλ. η Εναλλακτική Πρόταση για τον Τοκετό, το οποίο μαζί με τη νομοθεσία του επαγγέλματος, τη νομοθεσία λειτουργίας του Συλλόγου και άλλα χρήσιμα έγγραφα, που αφορούν τις μαιείς, στάλθηκαν στον κ. Λιαρόπουλο.

25-2-2002

- Η κ. Άννα Δελτσίδου στέλνει fax με το οποίο ανακοινώνει την παραίτησή της από το Δ.Σ. του Συλλόγου.

27-2-2002

- Ο κ. Χρήστος Παπαχρήστος υποβάλλει την παραίτησή του από το Δ.Σ. του Συλλόγου.

6-3-2002

Γίνεται η 3η Τακτική Συνεδρίαση του Δ.Σ.

- Από το Δ.Σ. γίνονται δεκτές οι παραίτησεις των μελών κ. Δελτσίδου και κ. Παπαχρήστου και αποφασίζεται να κληθούν τα δυο πρώτα αναπληρωματικά μέλη, δηλ. η κ. Καλλιόπη Σωτηροπούλου και η κ. Ειρήνη Μιχαηλίδου.

12-3-2002

- Η Εταιρεία "Procter & Gamble" μας ενημερώνει ότι μας χορηγεί το ποσό των 4.402 €, για να μπορέσει ο Σύλλογος να παραβρεθεί στο 26ο Παγκόσμιο Συνέδριο Μαιών. Επίσης, το ποσό των 5.869 € ως βοήθεια στη λειτουργία του Συλλόγου. Το ποσό αυτό θα συμπληρωθεί αργότερα με άλλα τόσα χρήματα, δηλ. με 5.869 €.

19-3-2002

Γίνεται η 4η Τακτική Συνεδρίαση του Δ.Σ.

- Αποφασίζεται η κ. Σαμαριτάκη και η κ. Παναγή να παραστούν στο 26ο Παγκόσμιο Συνέδριο Μαιών, που θα γίνει τον Απρίλιο στη Βιέννη.

- Παραιτείται από το Δ.Σ. η κ. Μαριάνθη Περιστέρη. Καλούνται και αναλαμβάνουν καθήκοντα τα αναπληρωματικά μέλη: κ. Βασιλική Χαλασάνη, κ. Φωτεινή Σαλιακέλη και κ. Αναστασία Τσίλια.

30-3-2002

- Συνεδριάζει το Πανελλήνιο Συντονιστικό Όργανο στα γραφεία του Συλλόγου στην Αθήνα, με εκπροσώπους από τους Εφετειακούς Συλλόγους όλης της χώρας. Συζητήθηκαν τα εξής θέματα:

1. ABC: Εναλλακτική Πρόταση Τοκετού.
2. Εκπροσώπηση στην Ημερίδα της ΠΟΕΔΗΝ.
3. Εκπροσώπηση στο Πε.Σ.Υ.
4. Απασχόληση μαιών-μαιευτών στα Κέντρα Υγείας.
5. Θέσεις Τομεαρχών στα Νοσηλευτικά Τμήματα.
6. Συνεχιζόμενη Εκπαίδευση.
7. Συμμετοχή μαιών-μαιευτών στο ΕΚΑΒ.
8. Λάρισα: Λειτουργία Μαιευτικών Τμημάτων Μαιευτηρίων.
9. Πάτρα: Υποστήριξη της θηλάζουσας εργαζόμενης μητέρας από την πλευρά του Συλλόγου Μαιών-Μαιευτών.
10. 9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μαιών-τών.
11. Ορισμός ημερομηνίας επόμενου Πανελλήνιου Συντονιστικού Οργάνου.
12. Αναγνώριση Master & Ph.D. (Πρακτικά Συνεδρίου, αρ. πρωτ. 451/21-12-2002.)

3-4-2002

Γίνεται η 5η Τακτική Συνεδρίαση του Δ.Σ.

- Μετά την παραίτηση του κ. Παπαχρήστου από το Δ.Σ., νέος ταμίας του Συλλόγου εκλέγεται η κ. Αναστασία Τσίλια.

30-4-2002

Γίνεται η 6η Τακτική Συνεδρίαση του Δ.Σ.

- Οι κυρίες Χαλασάνη, Παναγή και Δαλιάνη ενημερώνουν τα μέλη για τη συμμα-

τοχή τους στην Ημερίδα της ΠΟΕΔΗΝ. Η παρουσία τους εκεί ήταν μέσα στα πλαίσια της Ημερίδας και σύμφωνα μ' αυτά που είχαν αποφασισθεί στο Συντονιστικό Όργανο. Η κ. Δαλιάνη ενημερώνει ότι έκανε και παρέμβαση στο 2ο Τραπέζι, η οποία αφορούσε την εκπαίδευση νοσηλευτικού προσωπικού: α) γιατί εκεί δεν υπήρχε εκπρόσωπος των μαιών, β) γιατί οι μαιές συμφωνούν με την πανεπιστημιακή εκπαίδευση και γ) για την αναβάθμιση των διδασκόντων στα ΚΕΚ, ώστε αυτά να γίνουν, όπως προτείνει και η ΠΟΕΔΗΝ, Κέντρα Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης.

- Γίνεται ενημέρωση από την κ. Σαμαριτάκη και την κ. Παναγή για το 26ο Διεθνές Συνέδριο Μαιών (αρ. πρωτ. 175), που έγινε στη Βιέννη και στο οποίο παραβρέθηκαν. Οι παραπάνω μαιές έκαναν παρεμβάσεις σε θέματα της agenda, οι οποίες έγιναν αποδεκτές. Η κ. Παναγή που συμμετείχε για πρώτη φορά, διαπίστωσε με χαρά ότι η ελληνική συμμετοχή είναι έντονη και ουσιαστική και πως οι σχέσεις με τις μαιές των άλλων χωρών είναι πολύ καλές. Επίσης, διαπίστωσε ακόμη, πως οι μαιές που συμμετείχαν ως εκπρόσωποι των κρατών (ICM council meeting), επιθυμούν να αναλάβει η Ελλάδα ένα από τα επόμενα Παγκόσμια Συνέδρια.

- Μετά την ενημέρωση για το Συνέδριο η κ. Χαλασάνη ζήτησε να κάνει κάποιες προτάσεις για τον τρόπο λειτουργίας μας ως Δ.Σ. Προτείνει να κάνουμε έναν επαναπροσδιορισμό της λειτουργίας του Συλλόγου, βάζοντας στόχους και χρονοδιαγράμματα. Για να γίνουν όλα αυτά ζητάει –εκτός απ' τις συνεδριάσεις μετά το Πάσχα και μέχρι την περίοδο των διακοπών– να αποφασίσουμε ποιά θα είναι η κοινή μέρα δουλειάς στο Σύλλογο και ποιές θα είναι οι υπευθυνότητες που θα αναλάβει ο καθένας μας. Προτείνει τη δημιουργία του “Σπιτιού της Μάιας”, που

θα έχει διάφορες δραστηριότητες στις οποίες θα συμμετέχουν οι μαιές και θα είναι ψυχαγωγικού και εκπαιδευτικού χαρακτήρα.

- Στη συνέχεια συζητάμε το θέμα –που με λύπη μας μάθαμε– της μετατροπής των Ιδιωτικών Μαιευτικών-Γυναικολογικών Κλινικών σε Γενικές Κλινικές, των οποίων η Διοίκηση ζητά από τις μαιές ενόψει της μετατροπής τους να εκπαιδεύονται σε τομείς Γενικής Νοσηλευτικής, εφόσον επιθυμούν να συνεχίσουν να εργάζονται στις Κλινικές αυτές. Οι μαιές μην έχοντας άλλη επιλογή δέχονται πολλές φορές την πρόταση αυτή, με αποτέλεσμα το φαινόμενο πολλές μαιές αυτή τη στιγμή να εκπαιδεύονται σε διάφορα θέματα, όπως ορθοπεδικά, χειρουργικά, καρδιολογικά κλπ. Με λύπη μας διαπιστώνουμε, ότι ομάδα μαιών εξαναγκάζεται έμμεσα στο να απομακρυνθεί από το αντικείμενο των σπουδών της. Ο Σύλλογος ανέλαβε να κάνει διαμαρτυρία για το θέμα αυτό.

16-5-2002

- Η Πρόεδρος κ. Ελένη Σαμαριτάκη παίρνει πρόσκληση από την Πρόεδρο του “Royal College of Midwives” του Λονδίνου, για να παραβρεθεί στον εορτασμό των 100 χρόνων δραστηριότητας Αγγλίδων Μαιών.

5-6-2002

- Λαμβάνουμε επιστολή από το Υπουργείο Υγείας με θέμα: “Εποπτεία και έλεγχος ασκήσεως μαιευτικού επαγγέλματος”. Η επιστολή αυτή είναι κοινοποίηση εγκυκλίου που αποστέλλεται από το Υπουργείο Υγείας προς όλα τα Νοσοκομεία της χώρας, ενημερώνοντας όλα τα μέλη μας, ότι σύμφωνα με το νόμο “Περί λειτουργίας Συλλόγου” είναι υποχρεωμένα στην ετήσια ανανέωση της επαγγελματικής τους ταυτότητας (αρ. εισαγ. 165).

6-6-2002

- Η Εταιρεία "Procter & Gamble" μας ενισχύει με το ποσό των 5.870 €, όπως αναφέρθηκε παραπάνω.

1-7-2002

Γίνεται η 7η Τακτική Συνεδρίαση του Δ.Σ.

- Συζητείται η αναφορά της μαίας κ. Χριστίνας Πέππα (αρ. πρωτ. 182) από το Κ.Υ. Σχηματαρίου. Αποφασίζονται ομόφωνα τα εξής:

1. Να σταλεί επιστολή στην κ. Χρ. Πέππα από την Πρόεδρο κ. Ελ. Σαμαριτάκη, που να της ανακοινώνει ότι η στάση της ήταν πολύ αυστηρή στην τηλεφωνική συνομιλία της με τη Δ/ντρια του Κ.Υ. Σχηματαρίου (αρ. εξερχ. 223).

2. Να σταλεί επιστολή στο Δ/ντή του Νοσοκομείου Θηβών (αρ. εξερχ. 222), στην οποία να εκφράζεται η ανησυχία για διαδικασίες που διαταράσσουν τις ανθρώπινες σχέσεις και το βαθμό συνεργασίας στον ευαίσθητο χώρο της υγείας, ζητώντας του επίσης τη συμβολή του στην εξομάλυνση της κατάστασης που έχει δημιουργηθεί.

- Μετά την άρνηση της κ. Τσάκωνα να συμμετέχει ως παρατηρήτρια στην ετήσια συνάντηση της EMA, στις 13 και 14 Σεπτεμβρίου στο Balthoven της Ολλανδίας, αποφασίζεται να πάει στη θέση της η κ. Δαλιάνη στα πλαίσια προσαρμογής και ενημέρωσης ενός ακόμα μέλους του Δ.Σ.

- Η κ. Δαλιάνη ενημερώνει το Δ.Σ. για την πρόοδο του Σχολικού Προγράμματος για το ακαδημαϊκό έτος 2001-2002, καθώς και για τα επόμενα βήματα που θα κάνει ο Σύλλογος για τη συνέχιση του προγράμματος (αρ. πρωτ. 185).

24-9-2002

Γίνεται η 8η Τακτική Συνεδρίαση του Δ.Σ.

- Γίνεται ενημέρωση των μελών από

την Πρόεδρο σχετικά με τη Συνάντηση των Μαιών στο Balthoven της Ολλανδίας και διαβάζεται το σχετικό κείμενο που έγραψε και που θα δημοσιευθεί στο περιοδικό "ΕΛΕΥΘΩ".

- Η Πρόεδρος ενημερώνει για το "θέμα Κούρτη". Η υπόθεση βρίσκεται στο Συμβούλιο Επικρατείας και το Δ.Σ. αποφασίζει να συνεχίσει να συμμετέχει ενεργά και με οικονομική ενίσχυση για την αντιμετώπιση των εξόδων.

- Η κ. Χαλασπάνη επανέρχεται στην πρότασή της για σύγκληση Γενικής Συνέλευσης. Γίνεται συζήτηση για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι μαίες στους χώρους εργασίας τους. Ομόφωνα αποφασίζεται η σύγκληση Έκτακτης Γενικής Συνέλευσης και προκειμένου να αποφευχθούν τα πολλά έξοδα της πρόσκλησης με ταχυδρομείο, αυτή θα δημοσιευθεί στο "ΕΛΕΥΘΩ". Η Συνέλευση ορίζεται για τις 13-11-2002 στο ξενοδοχείο "PRESIDENT".

2-11-2003

- Συνεδριάζει το Πανελλήνιο Συντονιστικό Όργανο με εκπροσώπους από τους Σ.Ε.Μ. Αθηνών, Πατρών, Θεσ/νίκης, Ιωαννίνων και Κρήτης. Τα θέματα ημερήσιας διάταξης είναι:

1. 9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μαιών-τών.
2. Εφαρμογή Εναλλακτικής Πρότασης για τον Τοκετό.
3. Συμμετοχή Μαιών-τών στην Ημερίδα της ΠΟΕΔΗΝ.
4. Εκπροσώπηση στα Πε.Σ.Υ.
5. Μαίες-τές στα Κέντρα Υγείας.
6. Μαίες-τές στις θέσεις Τομεαρχών Νοσοκομείων - ΕΚΑΒ.
7. Συνδρομές μελών Σ.Ε.Μ.Α.
8. Αναγνώριση υποχρεωτικών χρόνων πρακτικής άσκησης.
9. Πρόσκληση από τη Γενική Γραμματεία Ισότητας.

10. Ορισμός ημερομηνίας επόμενης συ-
νάντησης (5 Απριλίου 2003).

13-11-2002

• Γίνεται η Έκτακτη Γενική Συνέλευση με θέμα: *“Έντονα προβλήματα στην άσκηση του μαιευτικού επαγγέλματος”*. Συζητήθηκαν θέματα που αφορούν τις μαιές και τους μαιευτές στους χώρους εργασίας τους και πάρθηκαν αποφάσεις για προσπάθεια επίλυσής τους.

6-12-2002

Γίνεται η 9η Τακτική Συνεδρίαση του Δ.Σ.

• Καθορίζεται η ημερομηνία που θα διεξαχθεί η Ετήσια Γενική Συνέλευση. Η Συνέλευση αυτή θα γίνει στις 22-1-2003 στο ξενοδοχείο “NOVOTEL”. Αν δεν υπάρξει απαρτία, τότε θα γίνει στις 29-1-2003 στο ίδιο ξενοδοχείο. Επιλέχθηκε το ξενοδοχείο αυτό γιατί: α) το “PRESIDENT” –όπου ως τώρα γίνονταν όλες οι εκδηλώσεις του Συλλόγου– ανακαινίζεται για το 2004 και δεν είχε χώρο να διαθέσει, β) από όλες τις προσφορές που πήρε ο Σύλλογος (από 4 ακόμη ξενοδοχεία), η καλύτερη και η πιο συμφέρουσα ήταν του “NOVOTEL”.

Ορίζονται τα θέματα της ημερήσιας διάταξης, που είναι:

1. Επικύρωση Πρακτικών Γενικής Συνέλευσης 2002.
2. Εκλογή ψηφοελεγκτριών.
3. Έκθεση Πεπραγμένων Διοικητικού Συμβουλίου κατά το έτος 2002.
4. Απολογισμός Εσόδων – Εξόδων 2002.
5. Έκθεση Ελεγκτριών για τον οικονομικό απολογισμό του 2002.
6. Προϋπολογισμός 2003.
7. Εκλογή Ελεγκτριών για το 2003.
8. Θεσμικά – Άσκηση επαγγέλματος – Εκπαίδευση μαιών (Ανταλλαγή σπουδαστών και σπουδαστριών – Πρόγραμμα

Ευρωπαϊκό – Ερευνητικό).

Αποφασίζεται, επίσης, μετά το τέλος της Συνέλευσης να γίνει η κοπή της πίτας του Συλλόγου και να προσφερθεί τσάι στα μέλη μας.

• Η Πρόεδρος ενημερώνει τα μέλη του Δ.Σ. ότι προέκυψε το εξής θέμα: Στα έγγραφα που έφθασαν στο Σύλλογο από την EMA και τα οποία περιλαμβάνουν τους εκπροσώπους των Συλλόγων που ανήκουν στην EMA, περιλαμβάνεται και ένα τρίτο πρόσωπο, η κ. Αναστασία Σάρτη, η οποία δεν είχε ορισθεί ως εκπρόσωπος και φυσικά δεν συμμετείχε ποτέ ως τέτοια στις ετήσιες συναντήσεις της EMA. Είναι η κυρία που συνοδεύει συνήθως την Πρόεδρο του Σ.Ε.Μ. Θεσ/νίκης, που είναι αναπληρωματικό μέλος. Για το γεγονός αυτό ενημερώθηκε η κ. Θεοδωροπούλου από το Σ.Ε.Μ. Θεσσαλονίκης.

• Αποφασίζεται να γίνει αναφορά στη Συνεδρίαση του Συντονιστικού Οργάνου.

• Αποφασίζεται να στείλουμε στη Γενική Γραμματεία Ισότητας τις δραστηριότητες του Συλλόγου ενόψει της Ελληνικής Προεδρίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης, δηλαδή:

1. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα στη Μέση Εκπαίδευση, που γίνεται με τη χρηματοδότηση και τη συνεργασία της Εταιρείας “Procter & Gamble”.

2. Τις δραστηριότητες για το Μητρικό Θηλασμό με το ετήσιο Σεμινάριο και τον εορτασμό της Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού.

3. Να προτείνουμε για την εθελουσία συνταξιοδότηση γυναικών, αν εργάζονται στο χώρο της Υγείας και της Εκπαίδευσης της Υγείας. Τα τελευταία τρία χρόνια η κυβέρνηση της Φιλανδίας εφαρμόζει ένα πρόγραμμα εθελουσίας ένταξης σε μειωμένο συνταξιοδοτικό δικαίωμα και μειωμένη απασχόληση. Δηλαδή, οι γυναί-

κες που εργάζονται στο χώρο της Υγείας και της Εκπαίδευσης μπορούν, αν θέλουν, να δηλώσουν ότι επιθυμούν να απασχολούνται κατά 60% αντί του 100% της επαγγελματικής τους απασχόλησης, και να λαμβάνουν τις αποδοχές που αντιστοιχούν στο 60% συν το 40% του συνταξιοδοτικού τους δικαιώματος την εποχή της αποδοχής του προγράμματος αυτού.

Το σκεπτικό της πρότασης αυτής είναι, ότι οι γυναίκες της ηλικίας άνω των 57 χρόνων έχουν ηλικιωμένους γονείς στην οικογένεια και μικρά παιδιά (τα εγγόνια τους), και επίσης, ότι κάθε 2,5 άτομα της περίπτωσης αυτής δημιουργούν μια νέα θέση εργασίας πλήρους απασχόλησης.

- Η διαχειρίστρια της πολυκατοικίας όπου στεγάζονται τα γραφεία του Συλλόγου μας, ρώτησε αν μπορούμε να διευκολύνουμε τη λειτουργία του καλοριφέρ επιτρέποντας να γίνει ηλεκτρική εγκατάσταση στα δικά μας γραφεία, με το αιτιολογικό ότι είμαστε στο ισόγειο της πολυκατοικίας. Μετά από διαλογική συζήτηση τα παρόντα μέλη του Δ.Σ. αποφάσισαν ομόφωνα να απαντήσουν αρνητικά, δεδομένου ότι το εκάστοτε Δ.Σ. δεν μπορεί να δεσμεύεται με καθιονδήποτε τρόπο με τέτοιου είδους διαδικασίες, που αφορούν ολόκληρη την πολυκατοικία και όχι το Σύλλογο.

- Ο κ. Χρ. Οικονομόπουλος, Παιδοχειρουργός και μόνιμος συνεργάτης του περιοδικού μας, ζητάει από το Δ.Σ. –σε ενίσχυση της προσπάθειάς του, που γίνεται για την παραχώρηση κτηρίου που θα στεγάσει το “Μουσείο της Μητέρας” στο Δήμο Πειραιά– να γράψει ο Σύλλογος επιστολή προς το Δήμαρχο Πειραιά, που να αναφέρεται στην αναγκαιότητα και στη σπουδαιότητα ίδρυσης ενός τέτοιου μουσείου στον Πειραιά. Το Διοικητικό Συμβούλιο συμφωνεί και ετοιμάζει την επιστολή (αρ. πρωτ. 448).

- Η Πρόεδρος ενημερώνει το Δ.Σ. για τη Συνάντηση–Σύσκεψη, στην οποία έλαβε μέρος μαζί με τη Γραμματέα κ. Αικατερίνη Δαλιάνη και που έγινε στα γραφεία του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Αθήνα. Στη σύσκεψη συμμετείχαν επαγγελματικοί φορείς και επιστημονικοί σύλλογοι. Οργανώθηκε από τον Ευρωβουλευτή κ. Αλαβάνο και είχε σχέση με τις νέες κοινοτικές ρυθμίσεις, που αφορούν συγκεκριμένα επαγγέλματα και εκπαιδευτική διαδικασία. Συμμετείχαν εκπρόσωποι Οδοντιάτρων, Ψυχολόγων, Μηχανικών, Αρχιτεκτόνων, Ιατρών, Κτηνιάτρων, Φαρμακοποιών. Διαπιστώθηκαν προβλήματα, που δυνατόν να προκύψουν από τις προτάσεις της Commission για τροποποίηση των Οδηγιών 89/48/ΕΟΚ, 92/5/ΕΟΚ και 99/42/ΕΟΚ, που αφορούν τα γενικά συστήματα αναγνώρισης διπλωμάτων, τα οποία πιστοποιούν επαγγελματική εκπαίδευση.

- Η Γραμματέας κ. Δαλιάνη αναφέρει πως χρειάζεται να συντονίσουμε τις προσπάθειές μας, ώστε οι δουλειές του Συλλόγου να διεκπεραιώνονται καλύτερα. Προτείνει στα μέλη του Δ.Σ. να έρχονται στο Σύλλογο και εκτός συνεδριάσεων, για να μην χάνουν την επαφή τους με τα διάφορα θέματα. Θα πρέπει κάθε μέλος να αναλαμβάνει ένα θέμα, για να μοιράζονται οι δουλειές. Η κ. Χαλαστάνη προτείνει να συνεδριάζουμε κάθε 15 ημέρες. Η Πρόεδρος λέει ότι τα θέματα είναι πολλά και ίσως πρέπει να υπάρξει, για κάποιες ώρες την εβδομάδα, η μόνιμη παρουσία κάποιου μέλους του Δ.Σ., ώστε να λειτουργεί και να κλείνει τις εκκρεμότητές του ο Σύλλογος. Η κ. Παραδάκη συμφωνεί με την άποψη της Προέδρου. Για την ώρα αποφασίζουμε να συνεδριάζουμε 2 φορές το μήνα, αλλά λόγω των εορτών των Χριστουγέννων αυτό το μέτρο θα εφαρμοσθεί από τις 10-1-2003.



9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μαιών-Μαιευτών 24-26 Οκτωβρίου 2003

Συνεδριακό Κέντρο «Du Lac», Ιωάννινα
Διοργανωτές Συνεδρίου: NEXTMEDIA - DIONI TRAVEL

Αγαπητοί Συνάδελφοι,

Με ιδιαίτερη χαρά σας ανακοινώνουμε ότι το 9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μαιών-Μαιευτών θα διεξαχθεί από 24 έως 26 Οκτωβρίου 2003 στα Ιωάννινα.

Ευελπιστούμε στη συμμετοχή όλων των συναδέλφων από κάθε γωνιά της Ελλάδας, ώστε να αναδείξουμε την αναγκαιότητα και την ιδιαιτερότητα του επαγγέλματος της Μαίας και του Μαιευτή στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας. Παράλληλα σας προσκαλούμε να επισκεφθείτε τα Ιωάννινα, την όμορφη πόλη των γραμμάτων, των θρύλων και της ιστορίας, την πρωτεύουσα της ευάνδρου Ηπείρου, η οποία κατάφερε μέσα από τις αντιξοότητες της πέτρας και της απομόνωσης να διατηρήσει αναλλοίωτο το φυσικό περιβάλλον, την ποιότητα ζωής και τις αξίες του πολιτισμού και της φιλοξενίας.

Να είστε βέβαιοι πως από την πλευρά μας θα καταβληθεί κάθε δυνατή προσπάθεια για την αρτιότερη οργάνωση του Συνεδρίου και τη "σπιτική" φιλοξενία σας.

Με εκτίμηση και συναδελφικούς χαιρετισμούς
Βασίλειος Σ. Αθανασίου
Πρόεδρος Συλλόγου Μαιών-Μαιευτών Ιωαννίνων

**Θέμα: “Μαία-Μαιευτής στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας.
Παρελθόν – Παρόν – Μέλλον”.**

Θεματολογία Συνεδρίου

- Φυσιολογική Κύηση
- Φυσικός Τοκετός
- Μητρική Τέχνη – Μητρικός Θηλασμός
- Ψυχοπροφυλακτική – Ανώδυνος Τοκετός
- Υπερηχογραφία – Καρδιοτοκογραφία
- Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή
- Οικογενειακός Προγραμματισμός
- Γυναικολογική Ογκολογία
- Ενδοσκοπήσεις στη Γυναικολογία
- Εμμηνόπαυση – Πρόληψη Οστεοπόρωσης
- Γυναικολογική Ενδοκρινολογία
- Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας
- Νομοθεσία – Δεοντολογία
- Εκπαίδευση Μαιών-Μαιευτών

Οδηγίες προς τους Συγγραφείς

Αποστολή εργασιών: μέχρι 31/05/2003. Η περίληψη της εργασίας το αργότερο μέχρι 31/05/2003.

Δεκτά: πόστερ, σκίτσα, εικόνες, slides, video.

Διάρκεια παρουσίασης εργασιών: 15 λεπτά.

Ελεύθερες Ανακοινώσεις: 10 λεπτά.

Συνδρομή Συνεδρίου: αποστολή μέχρι 31/06/2003: 70 €. Από 01/07/2003: 80 €

Η συνδρομή για το Συνέδριο περιλαμβάνει:

- Δικαίωμα εγγραφής.
- Τσάντα Συνεδρίου – Έντυπο υλικό.
- Μπουφέ κατά την έναρξη του Συνεδρίου.
- Προσφορά καφέ και αναψυκτικών στα διαλείμματα.
- Βεβαίωση Παρακολούθησης.

Παρακαλούνται οι ενδιαφερόμενοι που θα συμμετέχουν με εργασία τους στο Συνέδριο, να συμπληρώσουν την αίτηση “Εκδήλωση Ενδιαφέροντος Συμμετοχής με Εργασία” (σχέδιο της οποίας βλέπετε παρακάτω) και να τη διαβιβάσουν ταχυδρομικά ή με fax.

**9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μαιών-Μαιευτών
24-26 Οκτωβρίου 2003**

Συνεδριακό Κέντρο “Du Lac”, Ιωάννινα

**Θέμα: “Μαία-Μαιευτής στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας.
Παρελθόν – Παρόν – Μέλλον”.**

Εκδήλωση Ενδιαφέροντος Συμμετοχής με Εργασία

Προς το Γραφείο "Dioni Travel"

Στοά Ορφέα (κεντρική πλατεία) – 450 00 Ιωάννινα

Τηλ.: 26510 72284, 26510 73323 – Fax: 26510 73323

Επώνυμο:

Όνομα:

Ιδιότητα:

Εργασιακός Φορέας:

Διεύθυνση:

Πόλη: Τ.Κ.:

Τηλ: Fax: E-mail:

Σας γνωρίζω ότι προτίθεμαι να λάβω μέρος στο παραπάνω Συνέδριο με την ακόλουθη εργασία μου:

Τίτλος Εργασίας:

Σημείωση: Απαραίτητο είναι να προηγείται η ΠΕΡΙΛΗΨΗ (ABSTRACT) της εργασίας (μέχρι 150 λέξεις), να ακολουθεί η ΕΙΣΑΓΩΓΗ, η κυρίως ΕΡΓΑΣΙΑ, τα ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ και να κλείνει με τη ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.

Ημερομηνία αποστολής: Υπογραφή:

Οργανωτική Επιτροπή

Πρόεδρος: Αθανασίου Βασίλης

Γραμματέας: Βαρτζιώτη Αθηνά

Ταμίας: Κρητικού Μαρία

Μέλη: Μπεκιροπούλου Αγγελική

Δαλιάνη Αικατερίνη

Κολλιού Φωτεινή

Κοντού Λεμονιά

Μουλά Αριστέα

Σοσώνη Αικατερίνη

Επιστημονική Επιτροπή

Αθανασίου Βασίλης

Αθανασίου Παναγιώτα

Αρβαντιδίου Όλγα

Βασιλάκη Εύα

Γραμματικοπούλου Άλλα

Δημοπούλου Ελευθερία

Ζιάβρου Βασιλική

Κάλλου Μαρίνα

Κασσή Σοφία

Κιούρτη Μαρία

Μουντάκης Δημήτρης

Ντεκουμέ Αντιγόνη

Παπανδρέου Λάμπρος

Παναγή Ευανθία

Πουρνάρα Αναστασία

Σαμαριτάκη Ελένη

Στάθη Ευγενία

Σχίζα Βικτωρία

Τσιούκλα Δέσποινα

Χαλάτση Δέσποινα

Διοργάνωση Συνεδρίου:
NEXTMEDIA - DIONI TRAVEL



Μητρικός Θηλασμός Νέα απ' όλο τον Κόσμο

Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού

Στα πλαίσια του εορτασμού της Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού, από 1 έως 7 Νοεμβρίου 2002 πραγματοποιήθηκαν στο Γ.Ν.-Μαιευτήριο "ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ" οι παρακάτω εκδηλώσεις υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας – Α΄ Πε.Σ.Υ. Αττικής:

1-6 Νοεμβρίου 2002

- Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για το Μητρικό Θηλασμό σε Επαγγελματίες Υγείας.

Κυριακή, 3 Νοεμβρίου 2002

- Λειτουργία στο εκκλησάκι του Νοσοκομείου.
- Φόρος τιμής στο άγαλμα της θηλάζουσας μητέρας στην πλατεία Έλενας Βενιζέλου.

1-7 Νοεμβρίου 2002

- Καθημερινά 10.00-18.00: Συζήτηση με το κοινό, ενημέρωση με έντυπο υλικό σε ειδικά διαμορφωμένο περίπτερο

στον περίβολο του Νοσοκομείου.

- Καθημερινά 09.00-18.00: Τηλεφωνική συμβουλευτική γραμμή για το Μητρικό Θηλασμό.

Στις εκδηλώσεις συμμετείχαν εκπρόσωποι του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας, της UNICEF, του La Leche League (Σύνδεσμος Θηλασμού – Τμήμα Ελλάδας), καθώς και ανώνυμοι πολίτες που συνέβαλαν με τον τρόπο τους στην επιτυχία των εκδηλώσεων.

Ο Σ.Ε.Μ.Α. νιώθει ότι μονοπωλεί τη στήλη που αφορά τις εκδηλώσεις για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού. Δυστυχώς, όμως, παρ' ότι επανειλημμένα το έχουμε ζητήσει από τους συναδέλφους, μέχρι σήμερα δεν έχουμε λάβει πληροφορίες για τις αντίστοιχες εκδηλώσεις που οργανώνουν.



Το ειδικά διαμορφωμένο περίπτερο για τη συζήτηση και την ενημέρωση του κοινού στον περίβολο του Π.Γ.Ν.-Μαιευτηρίου "ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ".



Στιγμιότυπο μαθήματος από το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Μητρικού Θηλασμού (1 έως 6/11/02).

Παγκόσμια Πρωτοβουλία για την Υποστήριξη της Μητέρας (GIMS) να θηλάσει

Η “Παγκόσμια Πρωτοβουλία για την Υποστήριξη της Μητέρας να θηλάσει”, έχει στόχο τη βελτίωση του περιβάλλοντος στήριξης της μητέρας για να αρχίσει και να συνεχίσει το μητρικό θηλασμό. Η στήριξη αυτή γενικά περιλαμβάνει:

- την ενθάρρυνση,
- την ορθή και έγκαιρη ενημέρωση,
- τη σωστή φροντίδα κατά τη γέννηση,
- την παροχή συμβουλών,
- τον καθησυχασμό,
- την τόνωση,
- την έμπρακτη βοήθεια,
- τις πρακτικές συμβουλές.

Οι μητέρες χρειάζονται τη στήριξη των επαγγελματιών υγείας, της οικογένειας, των φίλων, των εργοδοτών και της κοινότητας. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, της γέννας και της γαλουχίας, πρέπει να δημιουργηθούν συνθήκες τέτοιες ώστε οι γυναίκες να μπορούν να εγκυμονούν με ασφάλεια μέχρι το τέλος και να γεννούν με τη συντροφιά εκείνων που διαλέγουν, για να μοιραστούν μαζί τους αυτή την εμπειρία. Οι εργαζόμενες μητέρες θα πρέπει να υποστηρίζονται προκειμένου να θηλάζουν αποκλειστικά για τους πρώτους έξι μήνες, και να συνεχίζουν να θηλάζουν μετά την προσθήκη στερεών τροφών.



Μητρικός Θηλασμός: Γερά παιδιά

- Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός καλύπτει όλες τις διατροφικές ανάγκες του βρέφους κατά τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του. Ο μητρικός θηλασμός συνεχίζει να συμβάλει σημαντικά στη διατροφή και τη συναισθηματική υγεία του παιδιού μέχρι και πέρα από το δεύτερο χρόνο.
- Τα παιδιά που θηλάζουν έχουν ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα και είναι πιο γερά από τα παιδιά που τρέφονται με ξένο γάλα.
- Ειδικά λιπαρά οξέα στο μητρικό γάλα οδηγούν σε αυξημένο δείκτη νοημοσύνης (IQ) και μεγαλύτερη οξύτητα όρασης.
- Οι έρευνες αποδεικνύουν ότι ο μητρικός θηλασμός μπορεί να σώσει τις ζωές 1,5 εκατομμυρίου και πλέον παιδιών, τα οποία πεθαίνουν κάθε χρόνο από ασθένειες, όπως η διάρροια και η πνευμονία.

Προγεννητική εκπαίδευση

Μαρία Γκόσμα, Μαία, Ι.Κ.Α. Νέου Ψυχικού.

(Η παρούσα εργασία ανακοινώθηκε στο 4ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχοπροφυλακτικής, που έγινε στη Θεσσαλονίκη από 8-10 Νοεμβρίου 2002).

Όταν μου πρότεινε η συνάδελφος κ. Ελευθερία Δημοπούλου να μιλήσω στο Συνεδριό μας, μου συνέβησαν διάφορες εσωτερικές συγκρούσεις. Αρχικά αρνήθηκα. Αλλά, ύστερα από δική της επίμονη επιχειρηματολογία δέχτηκα να συμμετάσχω, για αρκετό όμως διάστημα ήμουνα με το δίλημμα: να ακολουθήσω την πεπατημένη επιστημονική παρουσίαση του θέματος (συγγράμματα, Internet, βιβλιογραφία) ή ν' ακούσω τη φωνή της καρδιάς μου; Ευτυχώς για μένα –δεν ξέρω για σας– ακολούθησα το δεύτερο.

Επιτρέψτε μου, λοιπόν, να προσεγγίσω το θέμα "Προγεννητική εκπαίδευση" μ' ένα πιο ιδιαίτερο τρόπο, πιο εσωτερικό και βιωματικό.

Γεννήθηκα και μεγάλωσα μέσα στη φύση, παρατηρώντας και ζώντας όλο τον κύκλο της ζωής: προετοιμασία, σύλληψη, κυοφορία, γέννηση, αλλά και θάνατο. Η Μαιευτική αργότερα μου έδωσε τις επιστημονικές γνώσεις πάνω σ' αυτά, ίσως μ' ένα τρόπο πιο μονόπλευρο από εκείνον της φύσης.

Κατόπιν ήρθε το δώρο της μητρότητας, όπου εκεί ένωσα σε βίωμα και τα δυο. Βίωσα τον τοκετό ως μητητική πράξη, μεγαλείο που μου δόθηκε από το Θεό, δώρο, που ως μαία πλέον ήθελα να το χαρίσω ή να το μοιραστώ και μ' άλλους. Αισθάνθηκα τους ανθρώπους που ήταν κοντά μου –μαία και μαιευτήρα– τυχερούς και επιλεγμένους γι' αυτό το έργο.

Όμως, μετά την πρώτη συγκίνηση του τοκετού, πολλές φορές αναλογίστηκα το μέγεθος της ευθύνης που είχα πλέον ως μέλλουσα μητέρα. Αναρωτήθηκα: Ήμουν έτοιμη να φέρω στον κόσμο ένα παιδί; Πόσο είχα κατανοήσει το μερίδιό μου στη συνδημιουργία; Είχα πράγματι νιώσει το μεγαλείο της εγκυμοσύνης; Μ' άλλα λόγια, προβληματίστηκα εκ των υστέρων για τη μέτρια συνειδητότητά μου σ' όλη την προγεννητική περίοδο.

Σήμερα, μετά από την εμπειρία της ζωής μου ως γυναίκα, μητέρα και μαία, γνωρίζω ότι αυτή η περίοδος είναι ένα δεύτερο κομμάτι της ζωής, όπως επίσης γνωρίζω, πως και οι άνθρωποι που συμμετέχουν σ' αυτήν είναι άπειροι και απροετοίμαστοι.

Όλοι ξέρουμε, βέβαια, πως ούτε το σχολείο μάς μαθαίνει να συνάπτουμε σχέσεις με τον εαυτό μας και με τους άλλους, ούτε το πανεπιστήμιο μάς δείχνει το δρόμο της πραγματικής ενηλικίωσης, αλλά και καμιά επιστημονική ειδικότητα δεν μας εξειδικεύει στην κατανόηση και την αγάπη. Θεωρώ, λοιπόν, ως βασικό τρόπο προστασίας της προγεννητικής περιόδου την ασχολία μας με την προετοιμασία του ζευγαριού και την ενθάρρυνσή του, γιατί αυτό θα ετοιμάσει τη νέα ζωή.

Χρειάζεται, δηλαδή, ο άνδρας και η γυναίκα να συνεργαστούν μεταξύ τους με τρυφερότητα και σεβασμό για καλύ-

τερη επικοινωνία. Να συνεργαστούν μεταξύ τους με υπομονή και αγάπη για την αντιμετώπιση της σχέσης τους με συνειδητότητα. Χρειάζεται ν' αποδεχθούν ο ένας τον άλλον και από κοινού να υλοποιούν τις αποφάσεις τους. Εάν εκείνοι καλλιεργήσουν σωστά τον εαυτό τους, τότε θα έχουν περισσότερες πιθανότητες για ευκολότερο γονεϊκό ρόλο.

Αρχικά, η προγεννητική περίοδος περιλαμβάνει τη φάση όπου δυο διαφορετικές προσωπικότητες προσπαθούν να έρθουν κοντά, να γνωριστούν. Επιθυμούν να ενώσουν τη ζωή τους, κουβαλώντας όμως ο καθένας και τα βιώματά του. Συχνά προστίθενται σ' αυτά και οι προσδοκίες των γονέων τους, αλλά και του κοινωνικού περιγύρου, όπου δυσκολεύουν περισσότερο τα πράγματα.

Στη συνέχεια, η προγεννητική περίοδος περιλαμβάνει τη φάση της απόφασης απόκτησης παιδιού, τη σύλληψη και την περίοδο της εγκυμοσύνης, οι οποίες, βέβαια, εξαρτώνται πολύ από την προσωπική των μελλοντικών γονέων. Δηλαδή, μπορεί ν' αποφασίσουν την εγκυμοσύνη συνειδητά. Άλλοτε πάλι, η εγκυμοσύνη μπορεί να συμβεί τυχαία.

Σ' αυτή τη φάση της προετοιμασίας για τη σύλληψη, οι μελλοντικοί γονείς χρειάζεται να εμπιστευθούν τον εαυτό τους και το σχέδιο της φύσης. Χρειάζεται να συνειδητοποιήσουν ότι μέσω αυτών θα ενσαρκωθεί μια καινούργια ψυχή, θα δημιουργηθεί ένας νέος άνθρωπος. Έτσι, λοιπόν, απαιτείται κι από τους δύο να βρίσκονται στην καλύτερη στιγμή της βιολογικής τους υγείας. Η καθαρή επιθυμία τους για απόκτηση παιδιού και ο έρωτας που τους ενώνει, κάνουν "τα σύμπαντα ν' ανοίξουν"—λένε οι παραδόσεις—κι έτσι επιτυγχάνεται το καλύτερο αποτέλεσμα συνδημιουργίας μαζί με το Θεό.

Από την πρώτη στιγμή μετά τη σύλληψη αρχίζει η συνεργασία της μέλλουσας μητέρας με το έμβρυο. Είναι σημαντικό να τ' αποδέχεται, γιατί έχουν ν' ανταλλάξουν "δώρα" μεταξύ τους. Το έμβρυο της δίνει μηνύματα, που πρέπει να τ' ακούει και να τ' αντιλαμβάνεται, γιατί αλλιώς, αν το μάχεται, η σχέση δυσκολεύει. Την εκπαιδεύει, για να το εκπαιδεύσει. Η μητέρα, βέβαια, με το ένστικτό της έχει πάντοτε την ικανότητα να αισθάνεται τη ζωή και να την προστατεύει.

Εδώ χρειάζεται κι εμείς, αν είμαστε έτοιμοι, να σταθούμε δίπλα στην έγκυο με ευαισθησία και κατανόηση. Αν προσπαθήσουμε να τη νιώσουμε, θα αισθάνεται κατά τη γνώμη μου πιο δυνατή, γιατί δεν θα νιώθει μόνη. Χρειάζεται να την ενθαρρύνουμε. Να εμπιστευόμαστε και να σεβόμαστε τη σοφία του ανθρώπινου οργανισμού. Μ' αυτό τον τρόπο θα εμπιστευθεί και η γυναίκα τον εαυτό της.

Η παροχή μας θα είναι τεράστια, αν συντελέσουμε σωστά σ' αυτό το έργο, που είναι μεγαλειώδες. Η διακριτική επαφή μας με την έγκυο μάς δίνει κάθε φορά και μεγαλύτερη γνώση, μας μαθαίνει περισσότερο παρά τη μαθαίνουμε. Μας κάνει να συνειδητοποιούμε την ουσία της ζωής. Άλλωστε, η γυναίκα σ' όλες τις χώρες, σ' όλους τους πολιτισμούς, σ' όλες τις χρονικές περιόδους, με τη διαίθησή της έχει ήδη ανακαλύψει το σχέδιο της ζωής. Ας τη βοηθήσουμε, λοιπόν, και με την επιστημονική μας κατάρτιση να το εμπιστευθεί.

Εμείς γνωρίζουμε, πως ο σχηματισμός των οργάνων του ανθρώπου δεν είναι τόσο προγραμματισμένος γενετικά, αλλά εξαρτάται από το στενό δεσμό της μητέρας με το έμβρυό της. Επίσης, ξέρουμε, ότι η ψυχική υγεία του ενήλικα σχηματίζεται "εν σπέρματι". Γι' αυτό της θυμί-

ζουμε να προσέχει τι σκέφτεται, τι λέει και τι κάνει. Να προσέχει, επίσης, τη διατροφή της. Της τονίζουμε να λέει στο παιδί της την αλήθεια, να έχει πραγματική επικοινωνία μαζί του, γιατί μ' αυτό τον τρόπο τού δίνει ηθική κατεύθυνση. Να του μαθαίνει την τρυφερότητα και την αγάπη. Να επικοινωνεί μαζί του, ώστε να το εκπαιδεύει στην επικοινωνία του αργότερα με τον υπόλοιπο κόσμο. Μέσα από τη σχέση τους να του μαθαίνει τη σύναψη σχέσεων με αγάπη. Να το αισθάνεται, να το νιώθει. Να προσέχει τη σχέση της με τον άνδρα της, το μελλοντικό του πατέρα, την υγεία τους, τη στάση τους μέσα στη ζωή, γιατί έτσι το διαπαιδαγωγούν. Να συνεργάζονται, να του μιλάνε, να το χαίρονται, να προετοιμάζονται και οι τρεις μαζί για τη μεγάλη στιγμή της γέννησης.

Θα μπορούσε κανείς να πει πολλά για τη σημασία της προγεννητικής εκπαίδευσης, επειδή η προγεννητική περίοδος είναι θεμελιώδους σημασίας –περισσότερο ίσως και απ' τις μετέπειτα περιόδους

της ζωής– αφού είναι η περίοδος όπου η μέλλουσα μητέρα, το ζευγάρι σωστότερα, εκπαιδεύει τα τρία βασικά κέντρα της ανθρώπινης οντότητας: την καρδιά, τη σκέψη και τη θέληση. Αντιλαμβάνεστε, λοιπόν, τι σημαίνει αυτό, όταν έχουμε συνεργασία των τριών αυτών κέντρων. Είναι η περίοδος που κυοφορείται ο χαρακτήρας του αυριανού ανθρώπου, του ανθρώπου που θα εμπιστεύεται τη ζωή και θα μπορεί να αντιμετωπίζει με υπομονή τον πόνο, του ανθρώπου της ειρηνικής συνύπαρξης και της ανοχής στο διαφορετικό.

Από εκεί ξεκινάει η ανάπτυξη της μελλοντικής οικογένειας και της κοινωνίας, η επικοινωνία των λαών και η αλληλεγγύη. Απ' αυτή την περίοδο προετοιμάζεται ο πολιτισμός του μέλλοντος. Αν αντιληφθούμε τη σημασία της, θα έχουμε απολύτως αντιληφθεί πώς συλλαμβάνεται, κυοφορείται και γεννιέται η ανθρωπότητα σ' ολόκληρο τον πλανήτη.

Σας ευχαριστώ

Ανακοίνωση

“Οι Γιατροί του Κόσμου” χρειάζονται μαιές για τις ανθρωπιστικές τους αποστολές σε προγράμματα με στόχο την προαγωγή υγείας μητέρας-παιδιού. Οι αποστολές αυτές γίνονται σε χώρες που υπάρχει μεγάλη μητρική και βρεφική θνησιμότητα, π.χ. στο Αφγανιστάν και αλλού. Η συμμετοχή των μαιών μπορεί να είναι εθελοντική ή και με αμοιβή για μικρό ή μεγάλο διάστημα.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθύνεσθε στη συνάδελφο κ. Ελισάβετ Παλιούρα, τηλ.: 210.3301578, κιν. 6931/789726.

Για δημοσίους υπαλλήλους και φοιτητές προβλέπονται από το νόμο διευκολύνσεις.

Ανασκόπηση των φυσικών μεθόδων προετοιμασίας για τον τοκετό

Μάρθα Μωραΐτου, Καθηγήτρια Εφαρμογών, Προϊσταμένη Τμήματος Μαιευτικής Α.Τ.Ε.Ι.Θ.
Μαρία Μπουρουτζόγλου, Άννα Χατζημιχάλογλου, Θωμαή Καλλία, Μαιές.

Περίληψη

Εμβαθύνοντας στο ρόλο που δίνει η κοινωνία στη μαία δίπλα στη γυναίκα που εγκυμονεί και γεννά, προσπαθήσαμε να συγκεντρώσουμε μεθόδους, μέσα και τεχνικές, καθ' όλα φυσικές, με τις οποίες υποστηρίζεται το πνεύμα, η ψυχή και το σώμα της γυναίκας κατά τον τοκετό. Αποδεχόμενοι την ψυχοσωματική αλληλεπίδραση αναζητήσαμε τις δυνατότητες που υπάρχουν σήμερα, για να αποφευχθεί ο φόβος, η ένταση και ο πόνος υπό το πρίσμα της υποστήριξης χωρίς φάρμακα και ιατρικές παρεμβάσεις, τη στιγμή βέβαια, που αυτό καθίσταται δυνατό.

Οι γνώσεις για το πώς θα φέρει η γυναίκα το παιδί της στον κόσμο είναι καταγεγραμμένες μέσα της. Δεν τις αποκτά από ειδικές βιντεοκασέτες ή από καθορισμένες αναπνευστικές ασκήσεις. Δεν πρόκειται για τα στάδια του τοκετού ή για τα εκατοστά της διαστολής του τραχήλου. Είναι περισσότερο ενστικτώδης συμπεριφορά, που διαχωρίζεται από τη λογική. Αυτή, λοιπόν, η πολύτιμη εσωτερική επίγνωση για τον τοκετό, έχει περάσει μέσα από τους αιώνες από μάνα σε κόρη, από γενιά σε γενιά, χαραγμένη στο Γενετικό Κώδικα.¹ Γ' αυτό ο στόχος των μαθημάτων προετοιμασίας για τον τοκετό πρέπει να είναι η προσέγγιση εκείνου του τμήματος της ιδιοσυγκρασίας κάθε γυναίκας, το οποίο συγκρατεί τη σοφία, αυτή την εσωτερική πληροφορία.² Ποιά είναι, όμως, η θέση της μαίας στην προετοιμασία για τον τοκετό;

Στη γαλλική γλώσσα η μαία ονομάζεται "sage-femme",³ δηλαδή σοφή γυναίκα. Επομένως, έχει αποστολή να εμπνεύσει τη σοφία, να οδηγήσει τη γυναίκα στη σοφία, στη μητρότητα. Παράλληλα, η ελληνική γλώσσα της αποδίδει την ονομασία "μαία"

από το ρήμα "εκμαιεύω", που σημαίνει φέρνω στην επιφάνεια, αποκαλύπτω κάτι που κρύβεται.

Η μαία φέρνει στον κόσμο πρώτιστα το νεογνό. Εκτός απ' αυτό πρέπει να φέρει στην επιφάνεια κι όλα εκείνα τα στοιχεία, που βρίσκονται θαμμένα στον εσωτερικό κώδικα κάθε γυναίκας για τον τοκετό. Στην αγγλική γλώσσα η ονομασία της μαίας είναι "mid-wife" και η ετυμολογία της σημαίνει "μαζί με τη γυναίκα", ενώ περιφραστικά σημαίνει τη γυναίκα που παραστέκεται στην επίτοκο την ώρα του τοκετού. Στη μαία, λοιπόν, αποδίδεται ο ρόλος της κατεύθυνσης και περίθαλψης της γυναίκας-συζύγου και της γυναίκας-μητέρας.

Ζούμε στην εποχή της πληροφόρησης κι αυτό είναι ευεργετικό, γιατί έτσι δίνεται στο σημερινό άνθρωπο ένας σεβαστός αριθμός διαθέσιμων επιλογών. Ενώ ο καταγισμός της πληροφορίας αγγίζει θετικά την έγκυο γυναίκα, παράλληλα τη φοβίζει. Πολλά είναι τα ζευγάρια που ακούν δυσάρεστες ιστορίες για γέννες, με συνέπεια να φοβούνται πως όλα αυτά τα περιστατικά θα συμβούν και σ' αυτούς. Έτσι,

αντί να προσανατολίζονται θετικά, για να έχουν ένα ασφαλές αποτέλεσμα, τους καλλιεργείται η φοβία και φανερώνει τη δύναμή της, να απορρυθμίζει δηλαδή και να αποπροσανατολίζει το ανθρώπινο σώμα.

Είναι γνωστό, ότι η εξέλιξη και η έκβαση του τοκετού μιας γυναίκας εξαρτάται άμεσα από τη συναισθηματική της φόρτιση, από ό,τι συνθέτει πλήρως τη διαμορφωμένη οπτική της για την εγκυμοσύνη και τον τοκετό.⁴ Επομένως, καλό είναι η μαία να κατευθύνει τη γυναίκα κατά τη διάρκεια των μαθημάτων προετοιμασίας του τοκετού, σκεπτόμενη πάντα το παραπάνω δεδομένο.

Το σώμα της γυναίκας είναι από τη φύση του φτιαγμένο για τον τοκετό και είναι προικισμένο να υπομένει τον πόνο του φυσιολογικού τοκετού, στις περισσότερες περιπτώσεις χωρίς αναλγητικά φάρμακα. Έτσι, σήμερα, πολλές γυναίκες στον κόσμο τα καταφέρνουν περίφημα χρησιμοποιώντας αναπνευστικές και χαλαρωτικές μεθόδους, τεχνικές μάλαξης, συχνά χλιαρά ντους, μουσική, αρωματοθεραπεία, ειδικές ασκήσεις και πολλές άλλες τεχνικές φυσικής υποστήριξης του τοκετού. Εκπαιδευόμενες, λοιπόν, οι έγκυες γυναίκες σ' αυτές τις μεθόδους, τις οποίες επιλέγουν μόνες τους, αναπνέουν σωστά, χαλαρώνουν, συγκεντρώνονται, εξωθούν και τελικά αποκτούν ενεργητική στάση. Νιώθουν πως ελέγχουν οι ίδιες την κατάσταση, αποδέχονται τον πόνο θετικά, ξέρουν ότι έχει αρχή και τέλος, βοηθούν να έρθει το παιδί τους στον κόσμο πιο ομαλά, χωρίς πίεση, στρες, διαταραχές της οξυγόνωσης, βιαιότητα και βιασύνη. Μ' αυτό τον τρόπο χτίζουν από τον τοκετό μια σχέση στοργής και ισορροπίας με το παιδί τους, και όταν τα καταφέρνουν, νιώθουν αυτοπεποίθηση και σιγουριά για την περαιτέρω αποστολή τους ως μητέρες. Το ίδιο ισχύει και για τον

πατέρα, εφόσον συμμετέχει με την ίδια στάση στη διάρκεια της κύησης και στην πορεία του τοκετού.

Μ' αυτή την προοπτική της **υποβοήθησης** και όχι της **επιβολής** στη γυναίκα και το σύζυγό της, η διεξαγωγή των μαθημάτων υποστήριξης τίθεται στη σωστή της βάση. Η μαία οφείλει να ζητά από τη γυναίκα να δώσει στα μαθήματα τον εαυτό της, το είναι της, τις ευαισθησίες, τους φόβους, αλλά και τις προσδοκίες της. Όμως, δεν θα πρέπει να ξεχάσει να τη συμβουλευσει να φέρει και την προθυμία της να γίνει η ίδια **ο δάσκαλος του εαυτού της**. Έτσι, ο σκοπός των μαθημάτων είναι πολυδιάστατος και όχι επιφανειακός. Η μαία θα πρέπει να παλέψει με τους φόβους, τις εικόνες και τα ακούσματα, που η κάθε γυναίκα έχει αποτυπωμένα μέσα της. Με προσοχή και υπομονή πρέπει να σβήσει όλα τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα και να ξανακάνει τη γυναίκα ένα άγραφο πίνακα μόνο με εκείνες τις γενετικές πληροφορίες, που θα τη βοηθήσουν να πιστέψει ότι είναι προικισμένη από τη φύση της να αντιμετωπίσει τη νέα κατάσταση.

Εφόσον η γυναίκα αναλάβει ενεργητικό ρόλο, προάγει την προσωπική της ικανοποίηση και αυτοεκτίμηση με θετικά αποτελέσματα για τον τοκετό. Αναρίθμητες είναι οι γυναίκες, που δηλώνουν, ότι μετά τη διαδικασία του τοκετού έχασαν μεγάλο μέρος από την αυτοεκτίμησή τους. Κι αυτό δε θα είναι το μόνο μειονέκτημα που αποκόμισαν από την εμπειρία του τοκετού. Πώς είναι δυνατό, η γυναίκα να φέρνει στον κόσμο μια ζωή και να νιώθει λιγότερο ικανή, λιγότερο πολύτιμη; Πώς γίνεται να φθάνει στον τοκετό χωρίς ψυχική και σωματική προετοιμασία; Γι' αυτό, λοιπόν, θα πρέπει να καταβάλεται προσπάθεια σ' όλες τις χώρες, ο τοκετός να πραγματοποιείται με όσο το δυνατό καλύτερες προϋποθέσεις, και για τη διασφάλιση της υγείας

μητέρας-παιδιού, αλλά και για την ικανοποίηση των ψυχοσωματικών τους αναγκών. Μια χώρα μπορεί να χαρακτηρίζεται πολιτισμένη, εφόσον προσανατολίζεται με το σύστημα υγείας που διαθέτει και στις δύο παραπάνω κατευθύνσεις.⁴

Στην πραγματικά αξιόλογη προσπάθεια των ειδικών να προληφθεί κάθε δυσάρεστη επιπλοκή και παρέκκλιση από το φυσιολογικό, φτάσαμε σήμερα στο σημείο η επίτοκος γυναίκα να βρίσκεται κάτω από τεχνολογικό έλεγχο. Στα τεχνολογικά μέσα, που την περιστοιχίζουν, κάνει ενδιάμεσα παράσιτα η ανθρώπινη παρουσία τού/τής λειτουργού υγείας, που έρχεται να ελέγξει τα μηχανήματα και τη γυναίκα. Ωστόσο, η γυναίκα έχει ανάγκη από ανθρώπινη συμπαράσταση. Αυτή έγκειται στην παιδεία ή τη διάθεση των ανθρώπων που την παρακολουθούν. Οι εμπλεκόμενοι ψυχολογικοί παράγοντες στον τοκετό, παίζουν δραματικό ρόλο στην ομαλή έκβασή του.⁵ Ο άνθρωπος αποτελείται από ψυχή και σώμα και η ψυχοσωματική αλληλεπίδραση δεν καταφαίνεται τόσο έντονα σε καμιά άλλη φάση της ζωής του ανθρώπου όσο στον τοκετό.

Εδώ και κάποιες δεκαετίες η Μαιευτική επιστήμη είχε την ευκαιρία να επικεντρωθεί στη μητέρα και το νεογνό. Ειδικότερα, προσανατολίστηκε στην αντιμετώπιση του πόνου με φυσικά μέσα. Γενικά, η ψυχοπροφυλακτική ή μη φαρμακευτική μέθοδος αναλγησίας στηρίζεται στην προηγούμενη προετοιμασία της επιτόκου πολύ πριν τον τοκετό. Η μέθοδος αυτή αποσκοπεί στην ελαχιστοποίηση του φόβου και του άγχους και έτσι βοηθά στη διατήρηση χαμηλών επιπέδων των κατεχολαμινών του ορού. Έτσι, αποφεύγεται η αύξηση της αρτηριακής πίεσης της μητέρας και των τοπικών αγγειακών αντιστάσεων στη μητριαία κυκλοφορία, όπως και η ελάττωση της αιματικής ροής στο με-

σολάχνιο χώρο. Πέραν αυτών, με τη μέθοδο αυτή ελαττώνονται οι ανάγκες της επιτόκου στη χρήση αναλγητικών φαρμάκων.⁶

Όλο και περισσότερο μιλάμε για γέννηση στρεσοσαρισμένων και κυανών νεογνών. Σήμερα, σε πολλές κλινικές προτείνονται ποικίλα μαθήματα και τεχνικές προετοιμασίας για τον τοκετό, με σκοπό να αποτρέψουν τις στρεσογόνες καταστάσεις. Αναφορά στις τεχνικές αυτές γίνεται παρακάτω.

ΚΛΑΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΚΕΤΟΥ

Ψυχοπροφυλακτική μέθοδος

Η παραπάνω μέθοδος επινοήθηκε στη Ρωσία από τον Pr. Nikolaïev και εφαρμόστηκε με επιτυχία στη Γαλλία τη δεκαετία του '50 από τον Lamaze. Η προετοιμασία αφορά τη σύνθεση της πληροφόρησης, της αναπνοής, της γυμναστικής και της χαλάρωσης.⁷ Σημαντικό είναι, ακόμα, οι μέλλουσες μητέρες να έρθουν σε επικοινωνία με την ιατρική ομάδα (μαία και γιατρό), που θα τις βοηθήσει στον τοκετό. Ο πατέρας μπορεί να συμμετέχει στα μαθήματα. Τα μαθήματα είναι συνήθως οχτώ (8) και χωρίζονται σε θεωρία και πράξη. Το θεωρητικό μέρος ασχολείται με το τί είναι ο τοκετός (ανατομία, ιατρικός τομέας κλπ.). Το τεχνικό μέρος ασχολείται με τις μεθόδους ελάττωσης του πόνου. Γενικότερα, η ψυχοπροφυλακτική μέθοδος έδωσε το έναυσμα για μια διαφορετική προσέγγιση του τοκετού και με κάποιες μικρές παραλλαγές εφαρμόζεται σήμερα σ' όλο τον κόσμο.⁸

Μέθοδος RAT

Η μέθοδος RAT εισήχθη από τον Ιταλό Piscicelli και τους συνεργάτες του, γνωστή ως "μέθοδος αυτογενούς προετοιμα-

σίας". Βασίζεται στην ψυχοσωματική ανά-λυση, στην ενεργοποίηση δηλαδή σειράς ψυχοσωματικών λειτουργιών, οι οποίες εξαλείφουν την ένταση που προκαλεί ο φόβος και οι συσπάσεις. Μέσω της επι-δεκτικότητας της χαλάρωσης το άτομο έχει τη δυνατότητα να φτάσει σε κατά-σταση αυτογενούς μεταμόρφωσης και ομοιοστασίας. Έτσι, οι ειδικές ασκήσεις που διαρκούν μέχρι τον τοκετό, εκπαι-δεύουν σε συγκεκριμένη αναπνευστική και μυϊκή συμπεριφορά με ευνοϊκά και επωφελή αποτελέσματα. Το πλεονέκτη-μα της μεθόδου είναι η άριστη κατάστα-ση της χαλάρωσης και η καλύτερη συ-νεργασία μεταξύ ψυχικού, νευρικού συ-στήματος και νευρικής απάντησης.⁹ Αξί-ζει να σημειωθεί, ότι σε κέντρο της Ελλά-δας όπου εφαρμόζεται η μέθοδος αυτή από το 1978 μέχρι σήμερα, ποσοστό 66% επί 1.200 τοκετών διεξήχθη χωρίς φάρ-μακα.

Απνομομία

Η μέθοδος αυτή έχει ως σκοπό της την ανάπτυξη της επικοινωνίας του ζευγαριού με το έμβρυο. Ο πατέρας ή κάποιος πολύ κοντά στην οικογένεια είναι απαραίτητος. Οι συνεδρίες πραγματοποιούνται με έναν αιπιοθεραπευτή, δηλ. μαία ή γυναικολό-γο ή ψυχοθεραπευτή, ειδικευμένο στην απνομομία. Αρχίζει στον τέταρτο μήνα της εγκυμοσύνης, όπου η παρουσία του εμ-βρύου είναι πλέον αντιληπτή, βασίζεται δε στο άγγιγμα (άππω=αγγίζω). Ο θεραπευ-τής καθοδηγεί τους γονείς στις επαφές τους με το έμβρυο, έτσι ώστε αυτό να αι-σθάνεται καλοδεχούμενο και επιθυμητό.

Το πλεονέκτημα αυτής της προετοιμα-σίας είναι ότι επιτρέπει στον πατέρα να συμμετέχει ενεργά στην εγκυμοσύνη της συντρόφου του, όπως και το γεγονός, ότι καταφέρνει να δημιουργήσει πριν τη γέν-

νηση ένα συμπληρωματικό δεσμό ανάμε-σα στους γονείς και το νεογνό.¹⁰

Γιόγκα

Εμπνευσμένη από την ανατολίτικη φιλο-σοφία η γιόγκα στοχεύει να δημιουργήσει μια απόλυτη αρμονία ανάμεσα στο σώμα και το πνεύμα. Τα μαθήματα δίνονται από μαία ή καθηγητή της γιόγκα, ειδικευμένο σε μαθήματα εγκυμοσύνης. Ξεκινά νωρίς, περίπου στον τέταρτο μήνα της εγκυμο-σύνης και έχει σκοπό την ανακούφιση της εγκύου από τα συχνά προβλήματα της εγκυμοσύνης, όπως πόνους στην πλάτη, στα πόδια κλπ. Επιτρέπει την τέλεια μυϊκή χαλάρωση και αποτελεί σημαντική πηγή ενέργειας για τον ψυχικό και σωματικό κόσμο των γυναικών.^{10,11}

Προετοιμασία στην πισίνα

Πρόκειται για ήπια γυμναστική στο νερό, ιδιαίτερα διαδεδομένη στη Γαλλία, η οποία πραγματοποιείται με την παρουσία μαιάς σε πισίνα ή μπανιέρα, που έχει προβλε-φθεί για το σκοπό αυτό. Η μέθοδος αυτή είναι ιδανική για γυναίκες που δεν φοβού-νται το νερό, αν και δεν είναι απαραίτητο να γνωρίζουν κολύμπι. Κατά την εγγραφή ζητείται ιατρικό πιστοποιητικό, ενώ αντεν-δείκνυται σε περίπτωση κινδύνου πρόω-ρου τοκετού ή κάποιας κολπικής μόλυν-σης. Ο πατέρας είναι καλοδεχούμενος στις συνεδρίες, αν και η συμμετοχή του περιορίζεται στο χρόνο της χαλάρωσης. Το ζεστό νερό επιτρέπει στις γυναίκες να ηρεμήσουν και να ανακουφιστούν από πόνους σε διάφορα μέρη του σώματός τους.^{8,12}

Τραγούδι πριν τον τοκετό

Το τραγούδι συνοδευόμενο με την ανα-

πνοή και την επικοινωνία παρέχει ουσιαστική χαλάρωση που επιτυγχάνεται ευκολότερα, ενώ συγχρόνως έχει την ιδιότητα να δίνει ρυθμό στην αναπνοή, η διεξαγωγή της οποίας γίνεται ευχάριστα. Τα μαθήματα παραδίδονται από μαία ή ειδικευμένο καθηγητή τραγουδιού και βοηθούν τις μέλλουσες μητέρες στην καλύτερη αντιμετώπιση των συσπάσεων και στην ελάττωση του πόνου. Οι έγκυες μαθαίνουν με διάφορους λαρυγγισμούς να αναπνέουν καλύτερα, χρησιμοποιώντας και χαλαρώνοντας έτσι τους μύες.

Το τραγούδι είναι τέχνη που οδηγεί σε συγκεκριμένη ισορροπία κατά την εισπνοή και εκπνοή. Το έμβρυο μέσα στη μήτρα λαμβάνει τους ηχητικούς παλμούς των τραγουδιών και η φωνή της μητέρας του είναι το μόνο σημείο αναφοράς, το οποίο δεν αλλάζει στην ενδομήτρια και εξωμήτρια ζωή του.

Με τα τραγούδια πριν τον τοκετό οι γυναίκες προετοιμάζονται καλύτερα ψυχολογικά και σωματικά για τη γέννα, επικοινωνούν πολύ νωρίς με το παιδί τους και μπορούν να εισάγουν σ' αυτή τη σχέση τον πατέρα, αλλά και άλλα αγαπητά πρόσωπα.^{8,10}

Βελονισμός

Ο βελονισμός είναι ένας σημαντικός τύπος θεραπείας της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής, ο οποίος ανακαλύφθηκε πριν από 2500 χρόνια και εξελίχθηκε από παρατηρήσεις και εμπειρίες κινέζων γιατρών. Μέχρι πριν από μερικά χρόνια ο βελονισμός δεν είχε εφαρμοσθεί στην προετοιμασία του τοκετού. Από την 36η με 37η εβδομάδα της κύησης γίνονται περίπου τέσσερις θεραπείες διάρκειας είκοσι λεπτών. Δεν υφίσταται κίνδυνος για πρόωρο τοκετό και κατά τη διάρκεια του βελονισμού το έμβρυο επιβλέπεται μέσω

καρδιοτοκογράφου. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος η έγκυος γυναίκα κάθεται ή αν θέλει ξαπλώνει αναπαυτικά και ο βελονισμός πραγματοποιείται κυρίως στα άκρα.

Σκοπός του βελονισμού είναι η μείωση της διάρκειας του τοκετού μέχρι και περισσότερο από δυο ώρες, αφού δρα στη χαλάρωση του στομίου του τραχήλου της μήτρας και στο συντονισμό των συσπάσεων κατά τον τοκετό. Επίσης, ο βελονισμός μετά τον τοκετό βοηθάει σε προβλήματα του θηλασμού, συμπεριφοράς του ουροποιητικού συστήματος και λειτουργίας του εντέρου.¹³

Ελαφρά γυμναστική

Η προγεννητική ελαφρά γυμναστική επιτρέπει στην έγκυο να ανακαλύψει, να νιώσει και να χρησιμοποιήσει καλύτερα διαφορετικά μέρη και λειτουργίες του σώματός της. Βασισμένο στην συμβολή των ανατομικών και ψυχολογικών γνώσεων και πάνω στη χρησιμοποίηση πολύ ήρεμων ασκήσεων, η μέθοδος αυτή προσφέρει μια αξιόλογη γνωριμία και συναίσθηση του σώματος μέσα σε καταστάσεις απλές, αλλά και αληθινά ευχάριστες για την εγκυμοσύνη και τον τοκετό.¹²

ΤΟΚΕΤΟΣ

Περιβάλλον – Ατμόσφαιρα – Τεχνικές

Η διαμόρφωση του περιβάλλοντος, όπου η γυναίκα θα περάσει τα τρία στάδια του τοκετού, μπορεί να συνδράμει στη χαλάρωση, στη συγκέντρωση και στην άνεση της επιτόκου. Στα νοσοκομεία που εφαρμόζεται η μέθοδος Leboyer, ο χώρος που γεννούν οι γυναίκες είναι ιδιαίτερα προσεγμένος. Αρχικά ο χαμηλός φωτισμός, η ησυχία και η αποφυγή έντονων συζητήσεων στο χώρο, είναι καταστάσεις

που οι γυναίκες επιζητούν ενστικτωδώς.

Η **ψυχολογική υποστήριξη** που ασκείται στη γυναίκα από συγκεκριμένο άτομο, το οποίο επιλέγει η ίδια (π.χ. ο σύντροφος, η μητέρα, η φίλη, η μαία), τη βοηθάει να μη νιώθει μόνη.

Η **μουσική** βοηθάει στη χαλάρωση και δημιουργεί ευχάριστη ατμόσφαιρα, αλλά κυρίως σε όσες τη χρησιμοποιήσουν στα μαθήματα.

Τα **κεριά**, επίσης, δημιουργούν ζεστή ατμόσφαιρα, βοηθούν στη συγκέντρωση και έχουν ευχάριστη μυρωδιά.

Τέλος, η **αρωματοθεραπεία** που τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται στον τοκετό, καταπολεμά την ένταση στο σώμα και στο πνεύμα. Σε έρευνα που διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο Leeds της Αγγλίας σε 880 εφαρμογές αιθέριων ελαίων στον τοκετό, το 62,5 % των γυναικών τα θεώρησε ιδιαίτερα αποτελεσματικά, ενώ το 11,6 % αναποτελεσματικά. Ποσοστό 22,9 % ετεροκαθορίζονταν ή αρνήθηκαν να τοποθετηθούν.²⁰

Στη φάση της διαστολής το **μασάζ** σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος καταπολεμά και μειώνει την αίσθηση του πόνου. Τα σημεία όπου εφαρμόζεται το μασάζ είναι συνήθως τα άτριχα μέρη του σώματος, όπως οι παλάμες και τα πέλματα, ενώ κρίνεται καίρια η ρυθμική μάλαξη της μέσης σε ενδεχόμενη καταπόνηση. Ο σύζυγος ενθαρρύνεται να χρησιμοποιεί το μασάζ, για να δείχνει στη γυναίκα του ότι μ' αυτό τον τρόπο συμμετέχει στον πόνο της.

Οι **αναπνευστικές ασκήσεις** έχουν σκοπό να προάγουν την ηρεμία στο σώμα και να οξυγονώνουν το παιδί και τη μητέρα. Είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούνται ήρεμες, βαθιές αναπνοές στο ρυθμό που κάθε γυναίκα θα βρει από μόνη της. Τέλος, οι αναπνευστικές ασκήσεις βοηθούν τη γυναίκα να αποσπάσει την προ-

σοχή της από την ιδέα του πόνου.

Η **χαλάρωση** είναι επίσης σημαντική, γιατί αποτρέπει τη δημιουργία του πόνου και αφήνει τη μήτρα να λειτουργήσει αυτόνομα. Άλλωστε, η χαλάρωση αποτελεί τεχνική που εφαρμόζουν όλες σχεδόν οι μέθοδοι.

Το **νερό** είναι ανακουφιστικό, μειώνει τα οιδήματα, καταπραΰνει και αποσυμπιέζει τους μύες από την ένταση των συσπάσεων. Άλλωστε, πολλές είναι οι γυναίκες που επιθυμούν να περάσουν τη φάση της διαστολής σε πισίνες ή μπανιέρες, με ή χωρίς την παρουσία του συζύγου.

Η **ρεφλεξολογία** είναι τεχνική που εφαρμόζεται ασκώντας πίεση σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος, τα οποία προάγουν τη λειτουργία ανάλογων οργάνων και κέντρων του εγκεφάλου και έτσι καθιστούν πιο ομαλή την πορεία του τοκετού.

Η **αλλαγή θέσης** καθώς και η **κινητικότητα** της επιτόκου στα τρία στάδια του τοκετού, απαλύνουν το αίσθημα πίεσης στα μέρη του σώματος που καταπονούνται, όπως π.χ. η μέση. Ακόμη, μπορούν να αυξήσουν την αιμάτωση της μήτρας, να επιταχύνουν τον τοκετό και κάποτε να διορθώσουν τη λανθασμένη θέση του κυήματος και τη μονομερή διαστολή του τραχήλου.¹⁴

Η **μέθοδος Leboyer** εδραιώνεται στην άποψη ότι ο τοκετός είναι φυσιολογικό γεγονός και χωρίς να υπόσχεται έναν απόλυτα ανώδυνο τοκετό, ωστόσο δίνει ιδιαίτερο σεβασμό στο φυσιολογικό αυτό γεγονός. Δεν παρεμβαίνει καθόλου στο μηχανισμό τοκετού. Από συναισθηματικής πλευράς ο τοκετός είναι έτσι πιο ευχάριστος και ικανοποιητικός, μια θερμή και ανθρώπινη διαδικασία. Σε πρώτο πλάνο ο Leboyer θέτει τις ανάγκες του εμβρύου, ενώ όλες οι παραπάνω στρατηγικές αποσκοπούν στο να αποτρέψουν μια

τραυματική γέννηση, που θα επηρεάσει αρνητικά την ψυχοσωματική ισορροπία του νεογνού.^{7,9}

ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΤΟΠΟΣ

Τοκετός σε Κλινική

Όταν μια γυναίκα αποφασίζει να γεννήσει σε κλινική, σκέφτεται προπάντων την ασφάλεια που αυτή θα της προσφέρει. Σήμερα, πολλές κλινικές δεν δίνουν πια την εντύπωση ότι ο τοκετός είναι μια αρρώστια ή ένα ρίσκο. Η μέλλουσα μητέρα δεν είναι πλέον καθηλωμένη στο κρεβάτι, αλλά μπορεί να κινείται ελεύθερα. Σχοινιά, στρώματα και καθίσματα τοκετού είναι διαθέσιμα.

Στο φυσιολογικό τοκετό δεν υπάρχουν συγκεκριμένοι κανόνες και συμβουλές. Το πλεονέκτημα των μεγάλων κλινικών είναι, ότι σε περίπτωση ανάγκης το νεογνό μπορεί γρήγορα να διακομιστεί σε Εντατική Μονάδα Νεογνών, η οποία βρίσκεται κοντά. Το μειονέκτημα είναι ότι οι γιατροί και οι μαίες δουλεύουν με κυκλικό ωράριο, και έτσι οι γονείς δεν μπορούν να γνωρίζουν ποιός θα είναι μαζί τους στη γέννηση του παιδιού τους.¹⁵

Σπίτι ή Κέντρο Τοκετού

Πριν δώδεκα χρόνια άνοιξε στο Βερολίνο το πρώτο "Σπίτι Τοκετού" στη Γερμανία. Σήμερα υπάρχουν εκεί πάνω από εξήντα τέτοιες εγκαταστάσεις, οι περισσότερες των οποίων διοικούνται από μαίες. Κάθε χρόνο στη Γερμανία έρχονται στον κόσμο περίπου τρεις χιλιάδες παιδιά σε "Σπίτια Τοκετού", ενώ ο αριθμός τους αυξάνεται ολοένα και περισσότερο στη Γερμανία, Αυστρία, Ελβετία, Αγγλία και Αμερική.

Το "Σπίτι Τοκετού" παρέχει στη γυναίκα τη δυνατότητα να βιώσει έναν ενεργη-

τικό τοκετό γεμάτο ζεστασιά, με τη βοήθεια του συζύγου, της οικογένειας και των φίλων της. Το σημαντικό στα σπίτια αυτά είναι η οικειότητα και η στενή σχέση των γυναικών με τις μαίες, οι οποίες τις προετοιμάζουν για τον τοκετό. Οι μαίες βρίσκονται δίπλα στις γυναίκες διακριτικά και είναι πάντα σε θέση να τις βοηθήσουν. Ένας τέτοιου είδους τοκετός, είναι μια καλή εναλλακτική λύση από έναν τοκετό στο σπίτι. Μετά τη διεκπεραίωση του τοκετού, οι γονείς με το νεογέννητο μπορούν μετά από μερικές ώρες να γυρίσουν στο σπίτι.¹⁵

Τοκετός στο νερό

Είναι γεγονός πως το ζεστό νερό είναι ευεργετικό και πολύ αποτελεσματικό στην εξέλιξη του τοκετού. Επιπλέον, μέσα στο ζεστό νερό η επίτοκος μπορεί πολύ εύκολα να χαλαρώσει. Νεότερες μελέτες έδειξαν, ότι κατά τη διαδικασία του τοκετού στο νερό χρησιμοποιούνται πολύ λιγότερα φάρμακα απ' ότι σε οποιοδήποτε άλλο τοκετό.¹⁶

Για πολλά χρόνια αυτός ο τρόπος τοκετού ήταν αμφισβητήσιμος, αν και ένας τοκετός «από το νερό, στο νερό» δεν περικλείει κινδύνους. Το νεογνό, επίσης, μένει για λίγη ώρα ακόμη στο φυσικό του περιβάλλον και η μετάβασή του στον ατμοσφαιρικό αέρα γίνεται ευκολότερη.

Αν ανατρέξουμε στο παρελθόν, βιβλιογραφικά αναφέρεται ότι κάποιες αρχέγονες φυλές, όπως οι Μαορί στη Νέα Ζηλανδία, χρησιμοποιούσαν τις ευεργετικές επιδράσεις του νερού κι έφεραν στον κόσμο τα παιδιά τους γεννώντας μέσα στη θάλασσα. Πολλές άλλες φυλές στα νησιά της Πολυνησίας γεννούσαν τα παιδιά τους σε ζεστές λιμνοθάλασσες των κοραλλιογενών υφάλων. Ακόμη και σήμερα, σε πολλά παρθένα δάση του Αμαζονίου

ζουν φυλές των οποίων οι γυναίκες γεννούν τα παιδιά τους σε ποτάμια ή ανεβασμένες σε κλαδιά δέντρων. Είναι αλήθεια, ότι ο τοκετός στο νερό αποκτά όλο και περισσότερους υποστηρικτές, γιατί και οι επίτοκες ανέχονται καλύτερα τις συσπάσεις, αλλά και το νεογνό βιώνει λιγότερο stress.¹⁷

Τοκετός στο σπίτι

Οι γυναίκες που αποφασίζουν να γεννήσουν στο σπίτι, θα πρέπει να είναι σταθερές στην απόφασή τους. Τα ζευγάρια που επιθυμούν τοκετό στο σπίτι, θα πρέπει από πολύ νωρίς να έρθουν σε επαφή με τη μαία που θα τον αναλάβει. Το μεγάλο πλεονέκτημα είναι ότι η ίδια μαία φροντίζει τη γυναίκα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον τοκετό. Το μειονέκτημα είναι ότι υπάρχουν πολύ λίγες μαίες, που κάνουν τοκετούς στο σπίτι. Λιγότερο από 2 % στη Γαλλία, περίπου 2 % στην Ελβετία και 1,5 με 2 % στη Γερμανία. Έτσι, πολλές γυναίκες που θέλουν έναν τέτοιο τοκετό, δεν έχουν τη δυνατότητα να τον πραγματοποιήσουν. Διεθνής αγγλική έρευνα έχει δείξει, ότι το 72 % των γυναικών ευχαρίστως θα ήθελαν να αποφασίσουν ελεύθερα για τον τόπο και τον τρόπο του τοκετού τους, ενώ το 22 % των γυναικών αυτών θα ήθελαν να κάνουν τοκετό στο σπίτι. Ο τοκετός στο σπίτι υποστηρίζεται από πολλές οργανώσεις μαιών, μια δε από τις πιο γνωστές είναι η "Independent Midwives" στην Αγγλία.¹⁸

Τοκετός στο τμήμα των εξωτερικών ιατρείων

Ο τοκετός στα εξωτερικά ιατρεία κλινικής είναι μια καλή εναλλακτική λύση, για όσες γυναίκες επιθυμούν τη σιγουριά ενός ιατρικά παρακολουθούμενου τοκε-

τού, ωστόσο όμως, οι γυναίκες αυτές δεν θέλουν να στερηθούν και την άνεση του σπιτικού τους περιβάλλοντος. Εφόσον όλα στον τοκετό πήγαν καλά, μητέρα και νεογνό μένουν μόνο για λίγες ώρες στο νοσοκομείο και μετά μπορούν μαζί να πάνε σπίτι. Κατά τη διάρκεια της λοχείας η μαία πηγαίνει καθημερινά στο σπίτι – τουλάχιστον μια φορά την ημέρα – και ελέγχει την κατάσταση υγείας της μητέρας και του νεογνού. Ένας τέτοιος τοκετός υπόσχεται υψηλού βαθμού προστασία στη γυναίκα και το παιδί της.¹⁹

Σκοπός της εργασίας μας ήταν να περιηγηθούμε στους τρόπους που εφαρμόζονται για τον τοκετό ανά τον κόσμο και που τον προσεγγίζουν ως μια φυσιολογική διαδικασία, που κρύβει ομορφιά και συγκινήσεις. Πολλές από τις αναφερθείσες μεθόδους δεν απαντώνται σήμερα στη χώρα μας, ούτε είναι γνωστές στο ευρύ κοινό. Κρίνονται ωστόσο ιδιαίτερα ελκυστικές και ελπίζουμε να συμπεριληφθούν στις επιλογές της Ελληνίδας γυναίκας. Είναι καιρός να κριθούν από την ελληνική κοινωνία και να ενσωματωθούν στην παροχή των υπηρεσιών της πολιτείας για την εγκυμοσύνη και τον τοκετό. Εξάλλου, οι ευεργεσίες τους είναι πολλές και το κόστος τους χαμηλό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

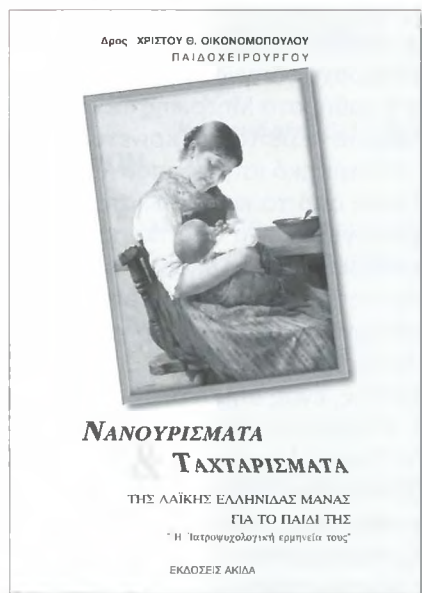
1. **Σκόδρα Ε.:** Η ψυχολογία της γυναίκας. Αθήνα, Εκδόσεις "Ελληνικά Γράμματα", 1993.
2. **Chodorow N.:** The reproduction of mothering-psychoanalysis and sociology of gender.
3. **Dictionnaires "Le Robert":** Paris. Le nouveau Petit Robert, 1933.
4. **Γκικόντε Ε.:** Από τη γυναίκα στη μητέρα. Εκδόσεις "Έρευνα", Αθήνα, 1997.

5. **Νεράϊδα Α., Μπέκα Α., Μπίτη Σ.:** Η ψυχολογία της επιτόκου. Πρακτικά 8ου Πανελληνίου Συνεδρίου Μαιών-Μαιευτών, Αθήνα, **2000**.
6. **Καρπάθιου Σ.:** Μηχανισμός – Παρακολούθηση – Αντιμετώπιση του τοκετού. Πρακτικά 1ου Πανελληνίου Εκπαιδευτικού Σεμιναρίου Μαιευτικής – Γυναικολογίας, Αλεξανδρούπολη, **1999**.
7. **Μπρατίδου Σ.:** Ψυχοσωματική προετοιμασία στην κύηση και τον τοκετό. Διδακτικές σημειώσεις ΑΤΕΙΘ, Θεσσαλονίκη, **2000**.
8. Les differentes methodes de preparation a la naissance **2002**.
www.bebe-arrive.com,
www.lamaze.com
9. **Αβραμίδου-Ιορδανίδου Κ.:** Μαιευτική φροντίδα. Διδακτικές σημειώσεις ΑΤΕΙΘ, Θεσσαλονίκη, **1999**.
10. **Μωραΐτου Μ.:** Γένεσις. Εκδόσεις “Πράσινο φύλλο”, Θεσσαλονίκη, **1996**.
12. Les preraration complementaires.
www.maternitedeslilas.com
13. Akupunktur: www.schwangerschaft.de
14. Ways to Cope with Labour.
www.pregnancy.about.com
15. Wo bringe ich mein Kind zur Welt;
www.mandry.de
16. Delphis ART “Die Wassergeburt”.
www.wasserbaby.de
17. Schwerpunkt, Thema: Hausgeburten. Juni **2000**: www.zeitung.hebammen.at
18. L’ accouchement a la maison.
www.vivre.en
19. **Burkler E.:** Wo gebaren; **2000**.
www.mcmedicine.ch
20. Aromatherapy in childbirth 0167. To access the effectiveness of essential oils in labour. Copyright **1999**. Mother & infant Research Unit. University of Leeds.
www.leeds.ac.uk

Συνάδελφοι,

Όπως ήδη έχετε διαβάσει σε προηγούμενα τεύχη του “ΕΛΕΥΘΩ”, κυκλοφόρησε από τις Εκδόσεις “ΑΚΙΔΑ” Α. ΜΑΚΡΗ και για λογαριασμό του Συλλόγου μας το βιβλίο: **“ΝΑΝΟΥΡΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑΧΤΑΡΙΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΛΑΪΚΗΣ ΕΛΛΗΝΙΔΑΣ ΜΑΝΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΗΣ”**

του παιδοχειρουργού-συγγραφέα Δρος Χρίστου Θ. Οικονομόπουλου. Η έκδοσή του έχει μεγάλη πολιτιστική αξία και αναβιώνει την παράδοσή μας. Έχει άμεση σχέση με το επάγγελμά μας και με παραστατικότητα και σοφία μάς δίνει εικόνες του παρελθόντος, που ευχόμαστε να τις ξαναζήσουμε στο μέλλον. Για τους συνάδελφους η τιμή πωλήσεώς του έχει ορισθεί στα 9,00 ευρώ και οι εισπράξεις θα ενισχύουν το ταμείο του Συλλόγου μας, με την προοπτική να πραγματοποιηθούν και άλλες αξιόλογες όπως αυτή εκδόσεις.



Δραστηριότητες Μαιών στο Κ.Υ. Καπανδριτίου

Από τις συναδέλφους του Κέντρου Υγείας Καπανδριτίου ζητήσαμε να μας γνωρίσουν τις δραστηριότητές τους. Κατόπιν αυτού λάβαμε τα παρακάτω έγγραφα με ημερομηνίες 4/11/2002 και 5/11/2002, τα οποία και δημοσιεύουμε.

1. Προς το

Καπανδρίτι, 4/11/2002

ΣΥΛΛΟΓΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΜΑΙΩΝ-ΜΑΙΕΥΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

Επιθυμώντας να σας εκθέσουμε τις δραστηριότητες του Γυναικολογικού-Μαιευτικού Ιατρείου του Κέντρου Υγείας Καπανδριτίου, αναφέρουμε τους τομείς με τους οποίους ασχολούμεθα. Καθημερινά στο ιατρείο μας εξετάζονται γυναίκες στις οποίες γίνονται:

- α) λήψη test pap και γυναικολογική εξέταση,
- β) ψηλάφηση μαστού και συμβουλευτική αυτοεξέτασης,
- γ) συμβουλευτική και ενημέρωση σε θέματα αντισύλληψης,
- δ) παροχή οδηγιών και ψυχολογική υποστήριξη σ' αυτές που βρίσκονται σε προεμμηνοπαυσική και μετεμμηνοπαυσική περίοδο.

Επίσης, παρακολουθούνται εγκυμονούσες γυναίκες στις οποίες γίνονται:

- α) έλεγχος προόδου της κύησης (ακρόαση παλμών, έλεγχος βάρους, έλεγχος αρτηριακής πίεσης),
- β) εργαστηριακός έλεγχος,
- γ) ψυχοπροφυλακτική βοήθεια κατά τον τοκετό,
- δ) παροχή οδηγιών κατά τη διάρκεια της κύησης (π.χ. διατροφή),
- ε) παροχή οδηγιών για το διάστημα της λοχείας, για την ίδια τη μητέρα και το νεογνό,
- στ) μαθήματα Μητρικής Τέχνης – Μητρικού Θηλασμού.

Για όσα περιστατικά κρίνεται απαραίτητο, συστήνεται η εξέταση από τον γυναικολόγο στο τακτικό ιατρείο, που λαμβάνει χώρα μια φορά την εβδομάδα.

Εκτός από το κεντρικό ιατρείο που υπάρχει στο Κέντρο Υγείας, έχουμε ανοίξει και λειτουργούν μόνο από τις μαιές δυο περιφερειακά ιατρεία, ένα στον Αυλώνα και ένα στον Ωρωπό, όπου υπάρχουν οι ίδιες δραστηριότητες μ' αυτές του κεντρικού ιατρείου.

Άλλος τομέας δραστηριότητας του ιατρείου μας είναι το πρόγραμμα πρόληψης γυναικολογικού καρκίνου σε γυναίκες ιδίου εργασιακού χώρου (π.χ. μεγάλης φαρμακαποθήκης).

Επίσης, ένας σημαντικός τομέας δραστηριοποίησής μας είναι και οι ομιλίες, όπως:

1. Ομιλίες σε συλλόγους γυναικών με θέματα:
 - α) Γυναικολογικός καρκίνος – Χρησιμότητα του test-pap
 - β) Μαστός – Καρκίνος μαστού
 - γ) Φλεγμονές γεννητικών οργάνων
 - δ) Ινομώματα
 - ε) Κλιμακτήριος – Στοιχεία οστεοπόρωσης.

Τις ομιλίες συνοδεύει προβολή ανάλογου υλικού και ακολουθεί συζήτηση με τις γυναίκες για τις απορίες που έχουν.

2. Ομιλίες στα Γυμνάσια και τα Λύκεια της περιοχής μας σε θέματα Αγωγής Υγείας.

α) Στα Γυμνάσια:

- Ανατομία – Φυσιολογία γεννητικού συστήματος – Υγιεινή
- Ήβη
- Ανωμαλίες της έμμηνης ρύσης.

β) Στα Λύκεια:

- Αντισύλληψη
- Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- Εφηβική εγκυμοσύνη.

Οι ομιλίες στα σχολεία συνοδεύονται επίσης από ανάλογο οπτικό υλικό και είναι σε σταθερό πρόγραμμα, που ισχύει εδώ και πέντε χρόνια.

Θα θέλαμε όμως να επισημάνουμε, ότι όλες αυτές οι δραστηριότητες και οι ενέργειες που προαναφέραμε και που σκοπό έχουν την προαγωγή της Πρωτοβάθμιας Περιθάλψης, για να πραγματοποιηθούν και να παγιωθούν έπρεπε να παλέψουν:

α) μ' ένα χρόνιο κατεστημένο, που υιοθετεί την αντίληψη ότι η μαία θα πρέπει να δρα όχι με πρωτοβουλία, αλλά επικουρικά σε ιατρεία του Κ.Υ. άλλων ειδικοτήτων,

β) μ' ένα επαγγελματικό περιβάλλον καχύποπτο και εχθρικό, όπου συγκρούονται δικαιώματα και υποχρεώσεις, και

γ) με τη νοοτροπία της κλειστής κοινωνίας, όπου δύσκολα σε αποδέχονται.

Παρόλα αυτά όμως, παλέψαμε και τα καταφέραμε και θα συνεχίσουμε ν' αγωνιζόμαστε για την προάσπιση των επαγγελματικών μας δικαιωμάτων.

Οι μαίες
Αικατερίνη Μπούρμπαλη
Νικολία Μπακέα
Μαρία Σιέτου

2. Προς το ΣΥΛΛΟΓΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΜΑΙΩΝ-ΜΑΙΕΥΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

Καπανδρίτι, 5/11/2002

Σε συνέχεια του προηγούμενου εγγράφου μας προς το Σύλλογο, θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε για τα σχολεία στα οποία γίνονται ομιλίες σε θέματα Αγωγής Υγείας. Τα σχολεία είναι τα εξής:

1. Γυμνάσιο – Λύκειο Καπανδριτίου
2. » » Αυλώνα
3. » » Ωρωπού
4. Τ.Ε.Ε. Ωρωπού
5. Γυμνάσιο Χαλκουτσίου Ωρωπού.

Οι μαίες του Κέντρου Υγείας Καπανδριτίου

Παρακαλούνται οι Συνάδελφοι σε όποιο χώρο εργασίας κι αν βρίσκονται να μας γράφουν για τις δραστηριότητές τους. Είναι πολύ σημαντικό να επικοινωνούμε μεταξύ μας και να επιδεικνύουμε το έργο μας με κάθε τρόπο, για να μπορέσουμε να ισχυροποιήσουμε τη θέση μας στην ελληνική κοινωνία.

Προτεραιότητες της UNICEF για τα παιδιά

Από την UNICEF λάβαμε το παρακάτω Δελτίο Τύπου με την παράκληση να δημοσιευθεί.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕ ΤΗ UNICEF

ΞΕΝΙΑΣ 1, 115 27 ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ.: 7484.184 – ΦΑΞ: 7783.829, www.unicef.gr

Δ.Τ. 01/2003

Αθήνα, 14 Ιανουαρίου 2003

ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ UNICEF ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕΧΡΙ ΤΟ 2005

Πέντε μεγάλες προτεραιότητες βάζει η UNICEF μέχρι το 2005, για να σπάσει ο κύκλος της φτώχειας και της ελλιπούς ανθρώπινης ανάπτυξης:

- **Εκπαίδευση κοριτσιών** και βασική εκπαίδευση ποιότητας για όλα τα παιδιά.
- **Ανάπτυξη στην πρώιμη παιδική ηλικία (0-3 ετών)** για την καλύτερη δυνατή αρχή στη ζωή.
- **Εμβολιασμοί:** Έμφαση στα προγράμματα επεκταμένων εμβολιασμών των παιδιών.
- **AIDS:** Αναχαίτιση εξάπλωσης και φροντίδα για παιδιά και νέους, θύματα της νόσου.
- **Προστασία των παιδιών** από βία, εκμετάλλευση, κακοποίηση, διακρίσεις.

Μέσα από τα τακτικά προγράμματα της οργάνωσης αλλά και κάτω από αντίξοες συνθήκες, όπως είναι οι συρράξεις, οι έκτακτες ανάγκες και οι φυσικές καταστροφές, επιδιώκεται η επίτευξη συγκεκριμένων στόχων για τα παιδιά. Οι στόχοι αυτοί είναι αλληλένδετοι και οποιαδήποτε πρόοδος σ' ένα τομέα προωθεί ταυτόχρονα και τους υπόλοιπους, δημιουργώντας μια δυναμική για να σπάσει ο κύκλος της φτώχειας, της βίας, των διακρίσεων και της ελλιπούς ανθρώπινης ανάπτυξης.

Αναλυτικότερα, οι βασικοί στόχοι μέχρι το 2005 είναι:

1. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ

- 30% λιγότερα κορίτσια εκτός σχολείου.
- Βελτίωση της ποιότητας των σχολείων σε τουλάχιστον 50 χώρες.
- Πρόοδος στα αποτελέσματα της εκπαίδευσης και της ισότητας των φύλων.
(Σήμερα, 120.000.000 παιδιά σ' όλο τον κόσμο είναι εκτός σχολείου –τα περισσότερα κορίτσια.)

2. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗΝ ΠΡΩΙΜΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

- Μείωση της βρεφικής και παιδικής θνησιμότητας.
- Υγιέστερα παιδιά κάτω των 5 ετών.
- Εφαρμογή ολοκληρωμένων προγραμμάτων πρώιμης παιδικής ηλικίας σε 80-100

χώρες με τις μεγαλύτερες ανάγκες ή / και ανισότητες.

- Αποτελεσματικότερα συστήματα καταγραφής κατά τη γέννηση, τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια.
- Βελτιωμένες πρακτικές φροντίδας για οικογένειες και κοινότητες.
- Περισσότερα παιδιά κάτω των 3 ετών σε καλής ποιότητας κοινοτική ή ομαδική φροντίδα.

(Σήμερα, 150.000.000 παιδιά στον αναπτυσσόμενο κόσμο υποσιτίζονται.)

3. ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ

- 80% κάλυψη εμβολιασμών σε κάθε περιοχή σε 80 χώρες.
- Κανένα κρούσμα πολιομυελίτιδας πουθενά.
- Μείωση στο μισό των θανάτων από ιλαρά.
- Εξάλειψη του νεογνικού τετάνου.
- Διπλασιασμός των χωρών με επαρκή κάλυψη σε βιταμίνη Α.

(Κάθε χρόνο, 2.000.000 παιδιά σ' όλο τον κόσμο πεθαίνουν από την έλλειψη εμβολιασμών.)

4. ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΟΥ AIDS

- Πλήρης ανάλυση των επιπτώσεων του AIDS, κατά φύλο και ηλικία, για κάθε χώρα.
- Εφαρμογή πολιτικής, στρατηγικής και σχεδίων δράσης σ' όλες τις χώρες που πλήττονται από το AIDS, ώστε: α) να μειωθεί ο κίνδυνος για τους νέους, β) να προληφθεί η μετάδοση από το γονέα στο παιδί και γ) εξασφάλιση προστασίας και φροντίδας για παιδιά ορφανά από / ή και θύματα του AIDS.

(Σχεδόν 14.000.000 ορφανά παιδιά εξαιτίας του AIDS και 3.000.000 φορείς σ' όλο τον κόσμο.)

5. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΠΟ ΒΙΑ, ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ, ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ, ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

- Εύρεση των στοιχείων για την κάθε χώρα.
- Εφαρμογή των νόμων, πολιτικών και προγραμμάτων που προστατεύουν τα παιδιά.
- Πρόληψη της βίας και της κακοποίησης με την υποστήριξη σε οικογένειες και κοινότητες.
- Άμβλυση των επιπτώσεων της βίας μέσα από προγράμματα αποκατάστασης και επανένταξης.

(Σ' όλο τον κόσμο, 180.000.000 παιδιά 5-17ετών είναι στις χειρότερες μορφές παιδικής εργασίας.)

Οι τομείς προτεραιότητας έχουν επιλεγεί μέσα από την πρακτική εμπειρία έξι σχεδόν δεκαετιών και την άρτια τεχνογνωσία από το έργο της UNICEF σε 162 χώρες και περιοχές του κόσμου, και συνεισφέρουν άμεσα στην εκπλήρωση πάρα πολλών από τα δικαιώματα των παιδιών. Είναι τομείς, όπου η UNICEF έχει τη δυνατότητα να επιτύχει τα μέγιστα για τη βελτίωση της κατάστασης των παιδιών, με τη συνεργασία και τη συνδρομή όλων εκείνων, που συμμερίζονται το όραμα και τις αξίες που υπηρετεί.

**Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τη UNICEF
(Ηλίας Λυμπέρης) Τηλ.: 210.74 84 184 ή 6944-65 37 99**

Επιστολή προς το Σ.Ε.Μ.Α.

Προς το
ΣΥΛΛΟΓΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΜΑΙΩΝ-ΜΑΙΕΥΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ
Υπόψη Διοικητικού Συμβουλίου Σ.Ε.Μ.Α.
Αριστείδου Παππά 2 – 115 21 Αθήνα

Θεσσαλονίκη, 20-1-2003

*Κα Πρόεδρε Ελένη Σαμαριτάκη,
Αγαπητοί Συνάδελφοι και Συναδέλφισσες,*

Παρακολουθώ με πολύ ενδιαφέρον την έκδοση του περιοδικού “ΕΛΕΥΘΩ” και σας ευχαριστώ θερμά για την αποστολή του. Επίσης, σας συγχαίρω για την επανέκδοση του περιοδικού, που με κόπους πιστεύω κατορθώσατε. Είναι το μοναδικό έντυπο των Μαιών, που σήμερα εκδίδεται και προβάλλει μεθοδικά τα προβλήματα και τα αιτήματα του κλάδου. Και πάλι σας συγχαίρω θερμά.

Και τώρα σας αναφέρω συνοπτικά την προσωπική μου πορεία σαν Μαία από το 1959-1984. Υπηρέτησα 10 χρόνια στην ελληνική ύπαιθρο, σε αγροτικά ιατρεία με αντίξοες συνθήκες, και βοήθησα τη μάνα και το παιδί 15 χρόνια στο Μαιευτήριο “Μάνα Ασύλου Παιδιού” στη Θεσσαλονίκη. Εκλεγμένο μέλος του Σ.Ε.Μ. Θεσσαλονίκης από το 1976-1982, αγωνίστηκα σκληρά για τα προβλήματα του κλάδου με ήθος και συνέπεια και είμαι και γι’ αυτό υπερήφανη. Σήμερα είμαι συνταξιούχος του ΙΚΑ χωρίς την προσθήκη του χρόνου σπουδών, το οποίο θεωρώ πως είναι άδικο. Είναι μια κατάφωρη αδικία, αφού όλες είμαστε της ίδιας Δημόσιας Σχολής. Παρά τους μέχρι τότε αγώνες μας δεν υπήρξε κάποιο αποτέλεσμα. Πιστεύω πως σήμερα, όμως, είστε πιο κοντά στην πραγματοποίηση του αιτήματος της αναγνώρισης των χρόνων σπουδών για τις ασφαλισμένες στο ΙΚΑ.

Το δημογραφικό πρόβλημα απειλεί το θεμέλιο της πατρίδας μας και έχει ήδη αρχίσει η αντίστροφη μέτρηση. Συμφωνώ με τον αγώνα σας, ότι η φυσιολογία του τοκετού πρέπει να περιέλθει στα καθαρά χέρια των Μαιών-Μαιευτών. Φτάνουν οι καισαρικές και οι επεμβάσεις των γιατρών άνευ σοβαρού λόγου.

Με συγκίνησε βαθύτατα το ποίημα με το τίτλο: “*Στη βάβω, την Κυρα-Χρύσω*”. Τα συγχαρητήριά μου στον ποιητή. Επίσης, εκφράζω τα συλλυπητήριά μου για το θάνατο της Σέβας στα παιδιά της και στην αδελφή της κ.λπ.

*Καλή Χρονιά 2003
Ευχαριστώ για τη φιλοξενία
Ευαγγελία Κωνσταντινίδου-Παπαδοπούλου
Μαία – Ποιήτρια*

Μαίες και Ποίηση



ΜΙΑ ΠΑΛΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

Μια παλιά φωτογραφία
σ' ένα πλαίσιο λιτό,
άλλαξε τα αισθήματά μου
μ' ένα τρόπο μαγικό.

Απ' το χρόνο ήταν φθαρμένη
και το χρώμα της μουντό,
στο μπαούλο φυλαγμένη
απ' το χρόνο τον παλιό.

Σ' ένα άλμπουμ στολισμένη
με φροντίδα περισσή,
άρωμα μοσχοβολούσε
για μια άλλη εποχή.

Την κοιτούσα και μιλούσε
η γλυκιά της η μορφή,
στο μυαλό και στην ψυχή μου
κι ας μην έβγαζε φωνή.

Η παλιά φωτογραφία
είναι μια καταγραφή,
μια ιστορία παλιωμένη,
μια ανάμνηση αχνή.

Σου θυμίζει τα παλιά σου,
τη συνέχεια της ζωής,
τις παρέες, τη γενιά σου
και τις μνήμες της ψυχής.

Μα κοιτώντας την ακόμα λίγο
σα μια ουτοπία,
σκέφτηκα πως κι η ζωή μας
είναι μια φωτογραφία.

Μάρτιος 2002

Ευαγ. Κωνσταντινίδου-Παπαδοπούλου
Μαία – Ποιήτρια

Το πρωτοβρωμάτισμα της λεχώνας

Δρ Χρίστος Θ. Οικονομόπουλος, Παιδοχειρουργός.

Σ' αυτό το άρθρο παραθέτω σκέψεις και απόψεις σχετικές με τις τροφές της λεχώνας, τις οποίες συγκέντρωσα κατά τη χρονική περίοδο 1962-1998 από εβδομήντα παραδοσιακές μαμές, προερχόμενες από όλα τα διαμερίσματα του ελλαδικού χώρου.

Οι πιο γριές μαμές με παρότρυναν, πως για να έχει "δύναμη" (αξία) ο λόγος τους έπρεπε να συγκεντρώσω θύμισες-γνώμες από τουλάχιστον εβδομήντα μαμές, γιατί "εβδομήντα είναι και οι φλέβες του κορμιού της λεχώνας"!

Κάθε γνώμη εκφρασμένη από το στόμα της ανώνυμης λαϊκής μαμής, ήταν γι' αυτήν η πιο αντιπροσωπευτική. Κάθε γρια-μαμή διατύπωνε με απλότητα, παραστατικότητα και σαφήνεια τη δική της άποψη και σκέψη για τις τροφές της λεχώνας, αλλά πάντοτε ανώνυμα, γιατί στις περισσότερες μαμές υπήρχε ο ισχυρισμός, ότι αν κάποιος ανέφερε ή αποκάλυπτε ή έγραφε κάπου το όνομά τους, τότε θα πάθαιναν κάτι κακό και τα λόγια τους θα έχαναν τη δύναμή τους. Αυτός ο δεισιδαιμονικός φόβος για την απώλεια της μαγικής δύναμης του λόγου όταν "νοματιζόταν" η μαμή, ίσως είναι επιβίωση της αρχαίας μυστικοπάθειας, η οποία χαρακτήριζε τις ιέρειες εκείνης της εποχής.

Απόψεις εβδομήντα λαϊκών μαμών για τις πρώτες τροφές της λεχώνας

1. «Τις τρεις πρώτες μέρες πότιζα τη λεχώνα με γλυκάνισο και ζουμί όρνιθας ή πετεινού και λίγο γάλα. Δεν της έδινα να

φάει στερεά τροφή, ούτε να πιεί κρύο νερό για να μην πέσουν τα δόντια της, γιατί ο αγουλοφάγος τής ρίχνει τα δόντια». (Ο "αγουλοφάγος" ήταν η προσωποποίηση του σκορβούτου από έλλειψη της βιταμίνης C).

2. «Τις τρεις πρώτες μέρες χορηγούσα στη λεχώνα φιδέ, μετά ζεστά, ύστερα, ως τις οχτώ μέρες, φιδέ, ρύζι, κοτόπουλο. Γενικά της έδινα και έτρωγε ελαφριά, γιατί τα πολλά φαγητά θα κατέβαζαν πολύ γάλα και θα πειραζόταν η λεχώνα».

3. «Αν ερχόταν πολύ γάλα στη λεχώνα, την έβαζα και το άρμεγε στην παντόφλα και το έριχνε σ' ένα απάτητο μέρος, για να μην το πατήσει και το δρασκελίσει κανείς».

4. «Αν πονούσε η ρώγα του βυζιού της λεχώνας από περισσογαλιά (αφθονία γάλακτος), της έπιανα τη ρώγα και την τίνιζα σταυρωτά, μετά τη μουντζούρωνα με καπνιά και έπειτα έβαζα επάνω σκόνη από μπαρούτι. Αν δεν γύριζε πίσω ο πόνος, τότε έβαζα μαλακτικά για να στρίψει το γάλα».

5. «Είχα μάθει από την κυράκα μου ένα μαγικό και άφθαστο τρόπο για να πισωστρέψει η περισσογαλιά. Έδενά μ' ένα κόκκινο γαϊτάνι ένα σφοντύλι της ρόκας, το κρεμούσα από το λαιμό της λεχώνας και το έριχνα πίσω στην πλάτη. Έτσι, έστριβε το γάλα». (Ο "μαγικός" αυτός τρόπος είχε νευροχημική βάση, επειδή γινόταν ερεθισμός του ρομβοειδούς και του πλατύ ραχιαίου μυός, που τα νεύρα τους εκκινούν από το δρεπανοειδές σώμα του πρωτεγκεφάλου, με αποτέλεσμα να λαμβάνουν χώρα νευροχημικές διεργα-

οίες με αναστολή της έκκρισης της προλακτίνης).

6. «Τις πρώτες τρεις μέρες δεν δίναμε στη λεχώνα πολλά φαγητά, για να μην κατεβάσει με ορμή το γάλα της και δεν έχει τότε τί να το κάμει. Από την τρίτη μέρα της δίναμε γάλα, κοτόπουλο και καμιά φορά κόκκινο κρέας».

7. «Όταν η λεχώνα είχε περισσογαλιά και το λεχούδι της δεν πρόφτανε να το φάει, τότε έπαιρνα ένα μεγαλύτερο παιδί που βυζαινόταν και τό 'βαζα να τρώει από το γάλα της λεχώνας. Έτσι, έδινα χρόνο στο λεχούδι να μεγαλώσει λίγο ακόμα, ώστε να μπορεί να τραβήξει το γάλα της μάνας του».

8. «Άμα δεν έβγαζε γάλα η λεχώνα, την πήγαινα και της έκανα λουτρό. Μετά έβραζα μαυρομάτικα φασόλια και τα έκανα κατάπλασμα στην πλάτη και στα βυζιά της και της έδινα και έπινε πολλά ζεστά, χαμομήλι, σουμάδα και κανελόζουμο».

9. «Όταν γεννούσε η γυναίκα, έστελνα τη χαρούμενη είδηση σ' ενιά γειτόνισσες που είχαν παιδιά, και μια μια γειτόνισσα κάθε μέρα της έφερνε φαγιά».

10. «Η λεχώνα ως τις δέκα μέρες δεν έπινε νερό, παρά μόνο σούπες με λίγο κρασί μέσα».

11. «Στη λεχώνα έδινα ρύζι δίχως ξινό, με λάδι μαγειρεμένο κι όχι βούτυρο, για να μην έρθει πολύ γάλα».

12. «Οι λεχώνες τώρα (δηλ. στη σημερινή εποχή) δεν έχουν καθόλου γάλα, γιατί τρώνε πολλά ενάντια».

13. «Τις πρώτες μέρες δεν δίναμε φαγητό, για να μην έρθει το γάλα απότομα και δεν μπορούσε το παιδί να το φάει. Το πολύ γάλα κάνει να πονούν τα στήθη της λεχώνας».

14. «Την πρώτη μέρα της έδινα τσάι, τη δεύτερη όλιο (καθαριστικό) και μετά ζουμάκι και πολύ ελαφρύ φαγητό. Σιγά σιγά της έδινα και έτρωγε και άλλα φαγιά».

15. «Όταν η λεχώνα δεν είχε γάλα, της έδινα σούπα με αμύγδαλα. Η σούπα με τ' αμύγδαλα κατεβάζει γάλα».

16. «Τις τρεις πρώτες μέρες κοπάνιζα αμύγδαλα και τα έβαζα σ' ένα τουλουπάκι και τα περιχύνω με ζεστό νερό. Το ζουμί από τ' αμύγδαλα (εκχύλισμα) το έριχνα σε φιδέ, που είχε βράσει με γάλα».

17. «Έβαζα τη μάνα της λεχώνας κι έψηνε κουλούρια μαλακά, καθάρια. Αυτά τα έτριβα μέσα σ' ένα σαγάνι με κρασί. Έλεγα και κάμποσες γητειές και τά 'τρωγε η λεχώνα με όρεξη».

18. «Στη λεχώνα έδινα πανάδα, που τη λέγαμε και "ζουμί της λεχούσας". Η πανάδα ήταν φτιαγμένη από νερό, ψωμί και λάδι».

19. «Τις τρεις πρώτες μέρες έδινα στη λεχώνα γάλα και κρεμμυδοζούμι με μυζήθρα. Μετά την τρίτη μέρα της έδινα τριφτάδια από ζυμαρικά. Δεν της έδινα καθόλου τρανό σφαχτό, ούτε γιδάρι, ούτε τσιγαριάδια».

20. «Τις τρεις πρώτες μέρες ζεσταίναμε κρασί και βάζαμε βούτυρο ή λάδι. Αυτό το λέγαμε "τσουκαλοκαυτό" και το δίναμε και το έπινε η λεχώνα».

21. «Μετά τρεις ώρες από τη γέννα βράζαμε καθαρισμένα κρεμμύδια μέχρι να λιώσουν. Ρίχναμε μέσα λάδι και μυζήθρα και ταίιζαμε τη λεχώνα για δυο μέρες. Την τρίτη μέρα της δίναμε παξιμάδι σε νερό με μυζήθρα. Την τέταρτη χόρτα βρασμένα με λάδι και παξιμάδι, που τα δίναμε για άλλες τέσσερις μέρες. Μετά απ' τις εφτά μέρες της δίναμε και έτρωγε απ' όλα».

22. «Όταν η λεχωνίτσα ήταν πρωτάρα και τσοπανοπούλα, που από μικρή είχε μάθει να βόσκει τα πρόβατα για να κατεβάσουν γάλα, της έδινα κι έτρωγε ψωμί βοσκημένο. Ένας τσοπάνος (βοσκός) έπαιρνε μαζί του, μέσα στο ταγάρι του ένα καρβέλι ψωμί, που τού 'δινε η μάνα της λεχώνας. Μετά απ' το βόσκημα των ζω-

ντανών του έδινε το βοσκημένο ψωμί στη λεχώνα, που τό 'τρωγε και κατέβαζε γάλα». (Εξαρτημένο αντανακλαστικό για τη νεαρή ποιμενίδα).

23. «Την πρώτη μέρα έδινα στη λεχώνα μαλακτικά. Τίποτ' άλλο, εκτός από γλυκάνισο και κανελογαρίφαλα. Τη δεύτερη μέρα κρεμμυδοζούμι, την τρίτη φιδέ και κοτόσουπα και μετά ο,τιδήποτε».

24. «Για πρώτη τροφή της λεχώνας έδινα ρύζι, κρασί και λαγαγγίτες (τηγανίτες). Τη δεύτερη και τρίτη μέρα τής έδινα ένα τσανάκι μάτσι (βρασμένες χυλοπίτες) με λάδι».

25. «Η λεχώνα δεν έκανε να φάει ψάρι, χέλι και κυνήγι, γιατί τότε ντέζει το παιδί». (Ντέζω= δένω. Πίστευαν δηλαδή, ότι μέσα στο παιδί δένεται το κακό πνεύμα).

26. «Τις τρεις πρώτες μέρες δεν έδινα ποτέ στη λεχώνα να πιει κρύο νερό. Μόνο κρεμμυδοζούμι και καθόλου κρέας».

27. «Τις πρώτες τρεις μέρες έδινα στη λεχώνα χυλό, γλυκάνισο και ζεστά. Μετά, για οχτώ μέρες έπινε κρασί και νερό».

28. «Τις τρεις πρώτες μέρες έδινα της λεχώνας χυλό με ζάχαρη και κανέλα. Ακόμα, της έδινα ζωμό από κρέας και κρασί με λάδι».

29. «Την πρώτη μέρα έδινα στη λεχώνα κρεμμυδοζούμι (γαλακταγωγό) ή πολλά ψημένα κρεμμύδια, για να της έρθει το γάλα. Τη δεύτερη μέρα τής έδινα φιδέ, λίγα μακαρόνια, κρέμα, γιαούρτι. Την τρίτη μέρα κοτόπουλο».

30. «Πρόσεχα πολύ τις τροφές της λεχώνας όταν ήταν πρωτάρα. Της έδινα γάλα και πιλάφι. Όχι λίπος, όχι ψάρι και για 40 μέρες όχι σκόρδο».

31. «Σ' όλες τις λεχώνες έδινα το "λοχόζεμα", ζωμό ανακατεμένο με ψημένο σιμιγδάλι, βούτυρο και μέλι. Οι παλιές (μαμές) λένε ότι απ' αυτό έφαγε η Παναγία. Για να δοξολογήσω την τίμια Λεχώνα-Θεοτόκο, ορμήνευα όλες τις λεχώνες και έφτιαχναν

το λοχόζεμα, που τό 'πιναν την άλλη ημέρα από κάθε Χριστούγεννα, για να έχουν πάντα καλές γκαστριές, καλές γέννες κι όμορφες λεχουσίες».

32. «Τις τρεις πρώτες μέρες έδινα στη λεχώνα το "σούγλι". Αυτό ήταν χυλός από σταρένιο αλεύρι, ζάχαρη ή μέλι. Έβαζα μέσα και κανέλα για νοστιμιά. Το πιάτο από το σούγλι δεν το έπλενα για τρεις μέρες. Το έβαζα κάτω απ' το κρεβάτι της λεχώνας».

33. «Για τρεις μέρες βράζαμε και δίνουμε στη λεχώνα μιρμιζόλι (κριθαρακι φτιαγμένο με το χέρι) και κουλουρίδι (χυλοπίτες)».

34. «Στην πρωτόγεννη λεχωνίτσα έδινα βραστό παξιμάδι με μέλι και με σουσάμι, ώσπου νά 'ρθει το γάλα της. Μετά την τρίτη μέρα τής έδινα κοτόπουλο».

35. «Όταν είχα να κάνω με αρχοντολεχώνα από καλή σειριά (γένος), στις εννιά μέρες τη σήκωνα απ' το κρεβάτι και για φαγητό τής έφτιαχνα "κοπανάκια". Τα κοπανάκια ήταν κρεμμύδια κοπανισμένα και βρασμένα μαζί με κόκκινη κολοκύθα. Μετά έκοβα φέτες από ψωμί και μυζήθρα και τά 'βαζα σ' ένα βαθύ πιάτο. Από πάνω έριχνα το ζουμί των κρεμμυδιών και την κολοκύθα με τα κρεμμύδια. Αυτά τα έτρωγε τις τρεις πρώτες μέρες. Μετά τη γέννα η αρχόντισσα έπινε μόνο νερό ευλογημένο από τον ιερέα. Το πρώτο πιάτο που θα έτρωγε, το αναποδογύριζα στη γωνιά του κρεβατιού, για ν' αργήσει να κάνει άλλο παιδί. Μετά την τρίτη μέρα η αρχοντολεχώνα έτρωγε συνέχεια βραστό κοτόπουλο».

36. «Την πρώτη μέρα πότιζα τη λεχώνα φλασκούνι και γλυκάνισο. Τη δεύτερη μέρα τής έδινα βραστό κοτόπουλο και ζωμό από κοτόπουλο».

37. «Την πρώτη μέρα έδινα στη λεχώνα μόνο ελαφριά τροφή, χαμομήλι ή τσάι. Τη δεύτερη και τρίτη μέρα τής έδινα πιλάφι,

για να ριζώσει μέσα της, γιατί όλα μέσα της είναι άδεια».

38. «Στις μικρές λεχώνες έδινα γάλα, κοτόπουλο, κουρκούτι, φιδέ με ρυζοζάχαρη ή ζάχαρη ή κάντιο».

39. «Η φτωχολογιά (φτωχή λεχώνα) τις τρεις πρώτες μέρες έπρεπε να φάει κρεμμυδοζούμι ή χυλό από ζυμαρί και ρύζι, με το ίδιο πιάτο και το ίδιο κουτάλι».

40. «Την πρώτη μέρα έδινα στη λεχώνα γάλα, τσάι, ρυζόγαλο, μολοχάνθι ή γαρίφαλα. Τη δεύτερη μέρα της έδινα ζουμί και την τρίτη καθάρσιο. Τις υπόλοιπες και μέχρι την όγδοη μέρα έτρωγε ελαφριά, δηλ. σούπες από ζωμό κοτόπουλου με ζυμαρικά. Τις πρώτες οχτώ μέρες η λεχώνα δεν έτρωγε καθόλου στερεές τροφές, γιατί είναι επίφοβη και μπορεί να πάθει πείραξη, υστερόπονους ή πόνια στο πόδι». (Φόβος επιλόχειου πυρετού ή θρομβοφλεβίτιδας στα άκρα).

41. «Αν στη λεχώνα ερχόταν πολύ γάλα, επειδή το τσούτσανο (αρτιγέννητο) δεν μπορεί να το βυζάξει, τ' άρμεγα σ' ένα αρμεχτήρι ή πινάκι (γαβάθα) και το έβαζα τυλιγμένο σε μέρος που δεν πατιόταν».

42. «Όταν γεννιόταν αγόρι, οι συγγενείς κι οι γείτονες πήγαιναν στη λεχώνα διάφορα μπουγανίκια (πίτες ψημένες στη γάστρα και διάφορα ελαφρά φαγητά). Ορμήνευα κάθε φορά τη λεχώνα τί να φάει και τί να μη φάει. Άμα ήθελε, μπορούσε να δοκιμάσει λίγο απ' όλα».

43. «Για να κατεβάσει η λεχώνα γάλα, έβαζα στα στήθια της καταπλάσματα και κρέμαγα απ' το λαιμό της μια γαλαζόπετρα, που ακούμπαγε στα στήθια της. Αμέσως μετά της έδινα τραχανά με βούτυρο, μέχρι να της έρθει το γάλα. Το πρώτο γάλα που θα της ερχόταν μετά τα καταπλάσματα, επειδή δεν ήταν γλυκό το έχυνα σε μέρος απάτητο».

44. «Στην πλούσια λεχώνα που ήταν από αρχοντική σειρά, ποτέ δεν δίναμε ψάρι,

για να μην πάθει σπασμούς το παιδί και σπαρταράει σαν το ψάρι. Ακόμα, το ψάρι κάνει βουβό το παιδί που βυζαίνεται. Δεν δίναμε λαγό ή άλλο κυνήγι, για να μη λαγοκοιμάται το παιδί και τρομάζει. Ούτε σαλιγκάρια, για να μη γίνει σαλιάρικο το κούτσικο (βρέφος). Ούτε χοιρινό, για να μη σκέφτεται σαν το γουρούνι, όταν θα μεγαλώσει και δεν θα είναι αξιαγάπητο».

45. «Στις φτωχές λεχώνες έδινα τηγανίτες και γλυκό κρασί, όχι κρέας. Τις τρεις πρώτες μέρες έτρωγαν φτερούγες πουλιού, για να πεταχτούν σαν το φτερό, γιατί βλέπεις, η φτωχιά λεχώνα την τρίτη μέρα έπρεπε να σηκωθεί και να δουλέψει. Ποιός θα της έκανε τις δουλειές;».

46. «Σ' όλες τις τρυφερολεχωνίτσες μου έδινα ρυμιστές (ένα είδος χονδρού τραχανά)».

47. «Σε λεχώνα που είχε κακογεννήσει έκανα το "σαράντισμα", δηλαδή έκανα κάτι μαγικά για να της φύγουν οι υστερόπονοι, τα αέρια του εντέρου και το τουμπάνιασμα (μετεωρισμός). Της έδινα κι έπινε το "σαραντονέρι". Το σαράντισμα της λεχώνας το έκανα έτσι: έπαιρνα αναμμένα κάρβουνα από πουρνάρι, τα έσβηνα μέσα σε νερό κι ύστερα έτριβα τα κάρβουνα μέσα στο νερό. Το νερό αυτό το λέμε "σαραντονέρι" και έδινα στη λεχώνα να πιεί απ' αυτό τρεις φορές τη μέρα για τρεις μέρες και μετά τη ράντιζα. Το υπόλοιπο το έχυνα πάνω σε τσουκνίδα». (Η ιατρική εξήγηση είναι ότι ο άνθρακας απορροφά τα αέρια του εντέρου).

48. «Τις πρώτες τροφές στις τρεις πρώτες μέρες τις λέγαμε "ραντιστές". Οι ραντιστές ήταν χυλός από ζυμαρί, ρύζι και τσάι. Στη λεχώνα δεν δίναμε νερό, γιατί φοβόμασταν μην πάθει το "χάλι"». (Το "χάλι" ήταν το οίδημα. Το "κακό χάλι-χάλι" ήταν η εκλαμψία).

(Συνέχεια στο επόμενο τεύχος)

COLLEGE OF MIDWIVES OF BRITISH COLUMBIA

Call for Applications

Would you like to become a Registered Midwife in British Columbia, Canada?

The College of Midwives of British Columbia (CMBC) accepts applications for assessment from foreign-educated midwives.

Successful candidates will be eligible to register with the CMBC and legally practice midwifery in BC.

In British Columbia, midwives are:

- independent practitioners who manage home and hospital deliveries
- care providers from early pregnancy to 6 weeks postpartum
- publicly funded for all care
- in demand in rural and urban communities.

The Prior Learning and Experience Assessment (PLEA) involves a portfolio application, written and clinical examinations, and a short orientation course to prepare successful candidates to practice in BC.

To be eligible for PLEA, you must:

- Be a graduate of a formal midwifery education program that meets CMBC's criteria
- Be able to document that you meet CMBC's minimum clinical experience requirements
- Be fluent in the English language.

For more information, please contact our office to request an information package or visit the CMBC website at www.cmhc.bc.ca – click on the sections "Registering as a Midwife" and "Prior Learning and Experience Assessment".

Once you have determined that you are eligible to apply to PLEA, the next step is to purchase the PLEA Applicant Handbook, which includes the application form. The Handbook costs \$50, payable by International Money Order or Bank Draft to the College of Midwives of BC. Payment by visa may also be available – contact our office details.

*The deadline for applicants wishing to register
by the end of 2003 is APRIL 29, 2003.*

College of Midwives of British Columbia

PHONE: +604.875.3580, E-MAIL: plea@cmhc.bc.ca

ADDRESS: F503-4500 Oak Str., Vancouver BC, V6H 3N1 CANADA

Ανοιχτό Ταχυδρομείο Οδηγίες για συγγραφείς

Αγαπητοί Αναγνώστες,

Ο Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθηνών (Σ.Ε.Μ.Α.) θα θεωρήσει μεγάλη του τιμή να φιλοξενήσει στις στήλες του περιοδικού του Κλάδου μας, το **“ΕΛΕΥΘΩ”**, κάποιο άρθρο ή εργασία σας, που δεν έχει δημοσιευθεί προηγουμένως αλλού.

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

1. Η έκταση των κειμένων δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 1.000 λέξεις. Κατ' εξαίρεση δεχόμαστε μεγαλύτερα άρθρα κατόπιν συνεννοήσεως 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 Σύntαξη του **“ΕΛΕΥΘΩ”**

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ Σ.Ε.Μ.

Αγαπητοί Συνάδελφοι,

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

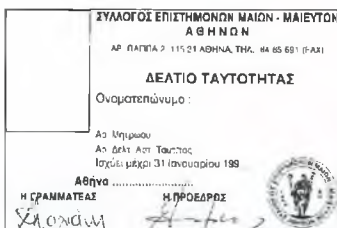
β) Εν όψει υπηρεσιακών ελέγχων της Υγειονομικής Υπηρεσίας της Νομαρχίας στην οποία ανήκει ο χώρος που εργάζεσθε, θα θέλαμε να είσθε καθ' όλα εντάξει στις υποχρεώσεις σας απέναντι στο Σύλλογο, ώστε να μη βρεθούμε στην ανάγκη να επικαλεσθούμε τα προβλεπόμενα από το νόμο.

Ελπίζουμε στη συνεργασία σας για το συμφέρον του Κλάδου.

Για το Δ.Σ.

Η Πρόεδρος
ΕΛΕΝΗ ΣΑΜΑΡΙΤΑΚΗ

Η Γραμματέας
ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΔΑΛΙΑΝΗ



5η Μαΐου: Παγκόσμια Ημέρα της Μαίας

Συνάδελφοι,

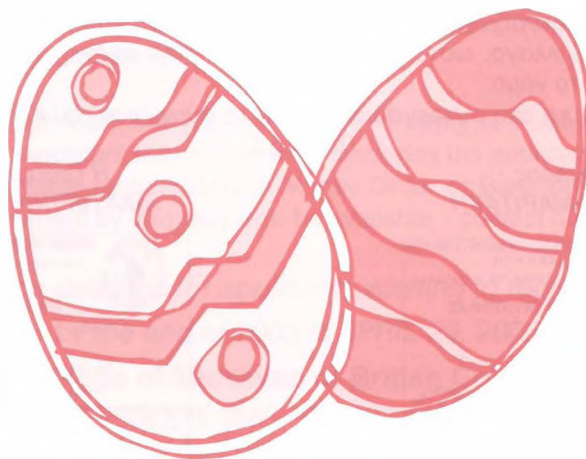
Στις 5 Μαΐου κάθε χρόνο γιορτάζεται σ' όλο τον κόσμο η "Ημέρα της Μαίας". Το θέμα του φετινού εορτασμού πηγάζει από την κοινωνική προσφορά της Μαίας και τη φροντίδα της για την υγεία και την ευημερία της γυναίκας, της εγκύου, της μητέρας, του νεογέννητου και, γενικότερα, της οικογένειας, έχει δε τον τίτλο:

"Midwives lead the way!"

(Οι Μαίες πρωτοπόρες!)

Ο Σ.Ε.Μ.Α., όπως και όλοι οι Σ.Ε.Μ. της χώρας μπορούν να γιορτάσουν την ημέρα αυτή με δικές τους πρωτοβουλίες και στη συνέχεια να μας αποστείλουν υλικό από τις εκδηλώσεις τους, για να δημοσιευθεί στο περιοδικό μας.

*Το Διοικητικό Συμβούλιο
του Συλλόγου Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθηνών
σας εύχεται Χρόνια Πολλά και Καλό Πάσχα*





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. Ποια πάνα είναι κατάλληλη για το μωρό μου;

Pampers! Δεν υπάρχει πιο στεγνή πάνα! Τα νέα Pampers Baby Dry απορροφούν πιο γρήγορα από οποιαδήποτε άλλη πάνα, προσφέροντας αζεπέραστη στεγνότητα στο δερματάκι του μωρού σας. Χάρη στο διπλό επιφανειακό στρώμα και τον έξτρα απορροφητικό πυρήνα που διαθέτουν κρατούν την υγρασία μακριά από το δερματάκι του μωρού σας.

Και τώρα, υπάρχει η κατάλληλη πάνα για κάθε στάδιο ανάπτυξης του μωρού σας. Τα νέα Pampers New Baby, με τη μοναδική τεχνολογία Total Care, απορροφούν στο εσωτερικό τους περισσότερα τοιςάκια και κακάκια από τις άλλες πάνες, κάνοντας το μωρό σας να νιώθει χαρούμενο κι ευτυχισμένο. Για να μπορεί το μωρό σας να κινείται άνετα, δημιουργήσαμε τα νέα Pampers Active Fit. Τα πλαϊνά της πάνας Active Fit είναι 6 φορές πιο ελαστικά από αυτά των κοινών πανών με αυτοκόλλητο, ώστε να προσαρμόζονται τέλεια σε όλες τις κινήσεις του μωρού σας, χωρίς κανένα συμβιβασμό ως προς τη στεγνότητα. Το μωρό σας στέκεται στα πόδια του! Χρειάζεται τα νέα Pampers Easy Up Pants, τις πιο στεγνές «πάνες - βρακάκι» στην αγορά. Προσφέρουν την αξιόπιστη στεγνότητα για την οποία είναι γνωστά τα Pampers και μπορείτε να τις εμπιστευθείτε ακόμα και για ολόκληρο το βράδυ.

Pampers! Δεν υπάρχει στεγνότερη πάνα, που να βοηθάει το δέρμα του μωρού σας να διατηρείται τόσο υγιές!



Επόμενη καλύτερη πάνα

Pampers

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 η υγρασία δεν επιστρέφει σχεδόν καθόλου.

Μια απλή απάντηση.



Μεγέθη 2-6



Μεγέθη 1-2



Μεγέθη 3-5



Μεγέθη 4-6

Εμπνευση από τα μωρά.
Δημιουργία από τα





Απόλαυσε τα καλά της "υγρής" σου διατροφής
και άφησε την πάνα σου να απορροφήσει τα "κακά".

Επειδή το πεπτικό σύστημα των νεογέννητων μπορεί να χωνέψει τροφές μόνο σε υγρή μορφή, τα κακάκια τους είναι ιδιαίτερα υγρά. Γ'αυτό τα Pampers New Baby, με τη μοναδική τεχνολογία Total Care, απορροφούν περισσότερα μαλακά κακάκια από οποιαδήποτε άλλη πάνα. Όταν βλέπεις τον κόσμο μέσα από τα μάτια ενός μωρού, βλέπεις πώς να τον κάνεις καλύτερο.

Εμπνευση από τα μωρά.
Δημιουργία από τα

