



## ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΙΣ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΤΟΣ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΤΟΥ

Συγκινητική και πολύ μεγάλη είναι η στιγμή που η γυναίκα θα γίνει μητέρα.

Μόλις ακούση τη μικρή φωνούλα, ή νεαρά μαμά σηκώνει με λαχτάρα και στοργή το κεφάλι της, κι αυτή ή έρώτηση ανεβαίνει διαρκώς στα χείλη της: «Είναι καλά το παιδί μου;»

Καμαρώνει και καρδιοχτυπά άργότερα για το νεαρό βλαστάρι, που σαν άγγελουδι κοιμάται δίπλα της. Καταλαβαίνει, συναισθάνεται πολύ καλά, πριν ακόμη φέρη στον κόσμο αυτή τη μικρή υπαρξούλα, την εύθυνη απέναντί της και απέναντι της κοινωνίας. 'Αλήθεια, τί άλλο στη ζωή, εκτός από το παιδί, θα μπορούσε να χαρίση τόση χαρά και ευτυχία στους γονείς;

Το παιδί είναι εκείνο που θα συνενώσει πιδ πολύ το νεαρό ζευγος, θα τους βοηθήση να διατηρήσουν την αγάπη τους και τη χαρά της ζωής.

Οι φροντίδες για το νεογέννητο είναι μια μεγάλη τέχνη, είναι ένα σπουδαίο έργο, ίσως το σπουδαιότερο που αναλαμβάνουν δυο άνθρωποι μαζί στη ζωή.

Από την πρώτη κιόλας στιγμή πρέπει να συνεργασθούν μητέρα και πατέρας ώστε να εξασφαλίσουν την έπιτυχία του έργου τους. Το νεογέννητο, εϋθός μετά τη γέννησή του, μπαίνει άποτομα σ' ένα καινούριο περιβάλλον, τελείως διαφορετικό από το περιβάλλον στο οποίο βρισκόταν έως την στιγμή εκείνη.

Πρέπει να καταβληθή κάθε δυνατή προσπάθεια εκ μέρους μας, ώστε να συνηθίση το παιδί στους καινούριους δρους ζωής ομαλά και κανονικά, οϋτως ώστε να εξασφαλισθή ή φυσιολογική ανάπτυξη του καθώς και ή υγεία του.

Θά τονίσουμε τίς βασικές φροντίδες που πρέπει να καταβληθούν το πρώτο ίδίως έτος της ηλικίας του παιδιού και οι οποίες είναι μεγάλης σπουδαιότητος για την υγεία του και την ανάπτυξη του.

Οι φροντίδες αυτές, που μητέρα και πατέρας αναλαμβάνουν μαζί για να προσφέρουν στο μωρό τους, θα περιστραφούν κυρίως γύρω από τη θερμοκρασία του, το ντύσιμό του, την καθαριότητα, τη διατροφή, τον ύπνο του και τον περίπατό του στο ύπαιθρο.

### Θερμοκρασία

Το μωρό έχει μεγάλη ευαισθησία στο κρύο και στη ζέση, γι' αυτό μια από τίς πρώτες μας φροντίδες είναι να εξασφαλίσουμε σταθερή θερμοκρασία στο περιβάλλον στο οποίο ζή. Η θερμοκρασία του δωματίου του πρέπει να είναι γύρω στους 20-22 βαθμούς Κελσίου. Νομίζω ότι όλες οι μητέρες μπορούν να πάρουν ένα θερμόμετρο τοίχου για να μπορούν να έλέγχουν τη θερ-



μοκρασία του δωματίου. Εάν τα μέσα δέν επιτρέπουν νά διατηρηθῆ αὐτή ἡ θερμοκρασία, τότε, ἐκτός ἀπὸ τὰ ἀνάλογα σκεπάσματα, τοποθετοῦμε στὸ κρεββάτι τοῦ μωροῦ μιὰ θερμοφόρο μὲ ζεστὸ νερὸ, κλεισμένη καλὰ καὶ μακριὰ ἀπὸ τὰ πόδια του.

Γιὰ τὴν ἐξασφάλιση τῆς θερμοκρασίας μεγάλη σημασία παίζει καὶ τὸ ντύσιμό του.

Τὰ ρούχα του πρέπει νά εἶναι καθαρὰ, λευκά, ἐλαφρὰ καὶ ἄνετα. Δέν πρέπει νά τὸ σφίγγουν καὶ νά ἐμποδίζουν τίς κινήσεις του.

Ἡ μητέρα πρέπει νά προσέξῃ πολὺ σὲ μιὰ βλαβερὴ συνήθεια γιὰ τὸ παιδί: τὴ φασκιά. Ἡ φασκιά εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνη, γιὰτι παρεμποδίζει τίς ἐλεύθερες κινήσεις τοῦ παιδιοῦ, τὴν κυκλοφορία τοῦ αἵματος καὶ τὴν ἀναπνοή του.

### Καθαριότητα

Ὅλοι βέβαια ξέρουμε τὸ λαϊκὸ ρητό, ὅτι ἡ πάστρα εἶναι μισὴ ἄρχοντιά. Εἶναι τὸ χαρακτηριστικὸ τοῦ πολιτισμένου ἀνθρώπου καὶ ἀπαραίτητο στοιχεῖο γιὰ τὴ διατήρηση τῆς υγείας μικρῶν καὶ μεγάλων, καθὼς καὶ γιὰ τὴν καταπολέμηση διαφόρων νόσων. Γιὰ τὸ βρέφος ὅμως ἡ καθαριότης ἀποτελεῖ τὴ βλακώτερη γιὰ τὴν υγεία του φροντίδα.

Πρέπει νά καταβληθῆ ἰδιαίτερη φροντίδα γιὰ τὴν καθαριότητα τοῦ περιβάλλοντος καὶ τοῦ σώματος τοῦ παιδιοῦ.

Ἰδιαίτερα σοβαρὸς εἶναι ὁ κίνδυνος μολύνσεων ἀπὸ τὸν ὄμφαλό, γι' αὐτὸ πρέπει νά διατηρητῆ πάντα καθαρὸς καὶ στεγνός. Μὲ πλυμένα τὰ χέρια, κρατώντας ἓνα βαμβάκι πολὺ καθαρὸ μὲ οἰνόπνευμα καθαρίζουμε ὅλη τὴν τραυματικὴ χώρα ἀρχίζοντας ἀπὸ τὸ κέντρο. Μὲ τὸν ἴδιο τρόπο, μ' ἓνα δεῦτερο βαμβάκι, τὸν στεγνώνουμε καὶ τοποθετοῦμε ἐπάνω ἄσηπτη γάζα. Αὐτὴ ἡ περιποίηση θὰ γίνεταὶ κάθε φορὰ πού ἡ γάζα ἔχει βραχῆ.

Ἐπειδὴ τὸ νεογέννητο λερώνεται συχνὰ καὶ τὸ δέρμα του ἐρεθίζεται καὶ κοκκινίζει εὐκολα, εἶναι ἀνάγκη νά ἀλλάζεται κάθε φορὰ πρὶν ἀπὸ τὸ θηλασμό. Ὑστερα

ἀπὸ κένωση πρέπει νά πλένωνται τὰ γεννητικά του ὄργανα καὶ τὸ ἔντερό του μ' ἓνα μαλακὸ πανί καὶ μὲ ἄφθονο νερὸ ἢ χαμομήλι.

Ἔως τὴν 20ὴν ἡμέρα θ' ἀποφεύγουμε τὸ μπάνιο μέσα σὲ μπανιέρα, ἐπειδὴ ὑπάρχει τὸ τραῦμα τοῦ ὄμφαλου, τὸ ὁποῖο εἶναι δυνατὸ νά μὴν ἔχῃ ἀκόμη ἐπουλωθῆ.

Κατὰ τὸ διάστημα αὐτὸ μπορούμε νά κάνουμε στὸ παιδί τοπικὸ λουτρό. Τὸ λουτρὸ θὰ γίνεταὶ μὲ σκοπὸ ν' ἀπαλλάξουμε τίς πρώτες ἡμέρες τὸ μωρὸ ἀπὸ τὸ σμήγμα πού ὑπάρχει ἀκόμη στὸ σῶμα του ἀπὸ τὴν ἐνδομήτριο ζωή, καὶ ἀργότερα ἀπὸ τίς διάφορες ἀκαθαρσίες πού κλείνουν τοὺς πόρους τοῦ δέρματος. Μετὰ ἀπὸ τὴν 20ὴν ἡμέρα θὰ τοῦ δώσουμε γενικὸ λουτρό μέσα σὲ μπανιέρα, χωρὶς φόβο γιὰ μόλυνση. Τὸ λουτρὸ γίνεταὶ πρὸ τοῦ θηλασμοῦ καὶ κατὰ προτίμηση πρὸ τοῦ τελευταίου νυχτερινοῦ θηλασμοῦ, ὁπότε θὰ βάλετε τὸ παιδάκι νά κοιμηθῆ μετὰ, καὶ δέν ὑπάρχει φόβος νά κρυώσῃ. Ἐὰν ἡ μητέρα δέν διαθέτῃ εἰδικὸ θερμόμετρο γιὰ τὴ θερμοκρασία τοῦ νεροῦ, πού πρέπει νά εἶναι γύρω ἀπὸ τοὺς 36,5° μὲ 37° K., τὸ δοκιμάζει μὲ τὸν ἀγκῶνα τῆς.

### Διατροφή

Ἐνα ἀπὸ τὰ σοβαρώτερα πράγματα πού ἀφοροῦν τὴν ἀνάπτυξη τοῦ παιδιοῦ, καὶ ὅπου πρέπει νά δοθῆ ἰδιαίτερη προσοχή εἶναι ἡ διατροφή του.

Ἡ καλύτερη τροφή γιὰ τὸ νεογέννητο εἶναι τὸ μητρικὸ γάλα. Παιδιά πού τρῶνε γάλα μητρικὸ δυσκολώτερα ἀρρωσταίνουν, καὶ ὅταν ἀρρωστήσουν, εὐκολώτερα βγάζουν πέρα τὴν ἀρρώστια. Ἐὰν εἶναι ἀνάγκη νά τραφῆ τὸ παιδί μὲ ξένο γάλα, πρέπει ἀπαραίτητα νά ἐρωτηθῆ ὁ παιδίατρος, ὁ ὁποῖος θὰ ὀρίσῃ τὸ γάλα, τὴ διάλυσή του, τὴν ποσότητα κάθε γεύματος καὶ τὸν ἀριθμὸ τῶν γευμάτων.

Αὐτὸ πού ἔχω νά τονίσω ἰδιαίτερος εἶναι μόνον ὅτι κάθε τι πού θὰ ἐρχεταὶ σ' ἐπαφή μὲ τὴν τροφή πρέπει ἀπαραίτητα νά εἶναι καλὰ βρασμένο.

Τὸ μικρὸ πρέπει νά θηλάζῃ τακτικὰ



κάθε τρεις ή τέσσερις ώρες. Με τον τακτικό θηλασμό όχι μόνο αποφεύγονται οι στομαχικές διαταραχές αλλά συνηθίζει το παιδί στην τάξη και διευκολύνεται έτσι και η εργαζόμενη μητέρα.

Ο θηλασμός πρέπει να διαρκή 15' έως 20'. Εάν στο διάστημα μεταξύ του ενός και του άλλου θηλασμού η τή νύχτα το μωρό είναι ανήσυχο ή κλαίει, δεν θα πη πάντοτε ότι το παιδί πεινά. Ίσως να διψάει, να είναι βρεμένο, να πονάει κάπου ή να ζεσταίνεται.

Η μητέρα θα προσπαθήσει να βρή και να τακτοποιήσει τις αιτίες αυτές, και κυρίως θα του δώσει να πιη νεράκι βρασμένο τους τρεις πρώτους μήνες, τσάι ή χαμομήλι. Τα βρέφη έχουν ανάγκη πολλή από αυτά τα υγρά, και ιδίως το καλοκαίρι. Από την 20ήν ημέρα της γεννήσεώς του το βρέφος, εκτός από το μητρικό θηλασμό και από το νερό, έχει ανάγκη να πάρη και ώρισμένους χυμούς, οι όποιοι με τις βιταμίνες που περιέχουν θα βοηθήσουν πολύ στην κανονική και φυσιολογική ανάπτυξή του. Ανάλογα με την εποχή, θα πάρη πορτοκάλι, λεμόνι, ντομάτα, σταφύλι κλπ. Η ζάχαρη που θα χρησιμοποιήση ή μητέρα στην προκειμένη περίπτωση θα πρέπει να είναι βρασμένη και να χρησιμοποιηται ως είδος σιροπιού. Οι χυμοί δεν πρέπει να δίδονται μαζί, αλλά κάθε ένας χωριστά. Αρχίζουμε πάντα από ένα κουταλάκι και φτάνουμε να δώσουμε ένα φλυτζανάκι του καφέ από τον κάθε χυμό.

Τον τέταρτο μήνα θα προστεθί στην διατροφή του μία κρέμα, ή όποια θ' αντικαταστήση τον ένα θηλασμό.

Αφού το παιδί πάρη την κρέμα του χωρίς καμμιιά στομαχική διαταραχή, μετά ένα μήνα περίπου θ' αντικατασταθί άλλος ένας θηλασμός με μία χορτόσουπα. Στα μέσα του 7ου περιπου μηνός θα δώσουμε στο παιδί κρόκο αυγού, και λίγο άργότερα, κατά τον 8ο μήνα, μπορούμε να δώσουμε έλαφρά ψαρόσουπα ή κρεατόσουπα.

Ένα βασικώτατο πρόβλημα που έχει ν' αντιμετωπίση ή μητέρα κατά το πρώτο έτος της ηλικίας του παιδιού της είναι το ζήτημα του απογαλακτισμού.

Ο απογαλακτισμός αποτελεί και για το παιδί μιιά δύσκολη περίοδο και πολύ σωστά ο λαός λέει ότι δοκιμάζει την πρώτη λύπη της ζωής του. Ο απογαλακτισμός γίνεται γύρω από τον 6ο-8ο περίπου μήνα, εκτός αν υπάρχουν λόγοι που πρέπει να παραταθί. Για τον λόγον αυτό, καλό θα είναι ή μητέρα να συμβουλευθί τον παιδίατρο.

Κατά το πρώτο έτος της ηλικίας του το παιδί αυξάνει σε βάρος και μήκος ταχύτατα, και δὴ τους πρώτους μήνες από τη γέννησή του. Η μητέρα πρέπει να γνωρίζη ότι γύρω από τον 4ο περίπου μήνα το μωρό της πρέπει να έχη διπλασιάσει το βάρος της γεννήσεώς του, στο τέλος του πρώτου έτους να τὴ έχη τριπλασιάση. Η αναλογία αυτή δείχνει την κανονική ανάπτυξη του παιδιού.

Η έκφυση της πρώτης δοντοφυίας αρχίζει κατά τον 6ο περίπου μήνα. Αυτά θα τα παρακολουθί ή μητέρα με την τακτική προσέλευση στον παιδίατρο ή στα έξωτερικά ιατρεία των διαφόρων νοσοκομείων ή στους διαφόρους παιδικούς σταθμούς.

Το νεογέννητο προσβάλλεται εύκολα από τις διάφορες αρρώστιες, γιατί ο οργανισμός του δεν έχει αναπτύξει την ικανότητα ν' άμύνεται. Γι' αυτό πρέπει να το διατηρούμε μακριά από αρρώστους και από άτομα με υποπτη υγεία, τα όποια αποτελούν μεγάλο κίνδυνο μόλυνσεως για το παιδί.

## Μολύνσεις

Ιδιαίτερος μπορεί να προσβληθί από αρρώστιες όπως ή φυματίωση, ή διφθερίτις, ο κοκκύτης, ο τέτανος, ή εϋλογία κλπ. Οι γονεΐς είναι υποχρεωμένοι και έχουν καθήκον να προφυλάξουν το βρέφος όσο μπορούν.

Ευτυχώς που ή έπιστήμη διαθέτει σήμερα μέσα προφυλάξεως: τὰ έμβόλια. Πολλοί γονεΐς αποφεύγουν τὰ έμβόλια, αλλά είμαι βέβαιη ότι αυτό γίνεται είτε από άγνοια ή από άβάσιμο φόβο.

Σήμερα είναι απολύτως αποδεδειγμένη

ή αξία των έμβολίων, και γονείς που αποφεύγουν να κάνουν τα έμβόλια, έγκλημα-τόν.

Πρέπει απαραίτητα το πρώτο έτος να γίνει στο παιδί κατ' αρχήν το έμβόλιο της φυματιώσεως (B.C.G.), που γίνεται κατά τις πρώτες 15 ημέρες της ζωής του και ιδιαίτερος σε παιδιά που έρχονται σε έπαφή με φυματικό περιβάλλον.

Δεύτερο, θα γίνει το έμβόλιο της δαμαλίδος (κατά της εϋλογιάς), που γίνεται κατά τον 6ο περίπου μήνα.

Κατά τον 10ο μήνα θα γίνει στο παιδί το τριπλό έμβόλιο, κατά της διφθερίτιδος, του τετάνου και του κοκκύτη.

### Ύπνος

Απαραίτητο επίσης θεωρώ ν' αναφέρω για τον ύπνο του παιδιού.

Το μωρό είναι ανάγκη να κοιμάται πολλές ώρες το 24ωρο, μάλιστα τους πρώτους μήνες 20 22.

Το λαϊκό ρητό λέει: 'Ο ύπνος τρέφει τὰ μωρά και η γειά τὰ μεγαλώνει. Λοιπόν απαραίτητο να γνωρίζουν μητέρα και πατέρας ότι δεν πρέπει να ένοχλούν το μωρό τους την ώρα του ύπνου του και να τὸ έκνευρίζουν συζητώντας δυνατά μεταξὺ τους ή βάζοντας δυνατά τὸ ραδιόφωνο.

Τὸ κρεββατάκι του πρέπει να είναι τοποθετημένο σε δωμάτιο εὐάερο, εὐήλιο και καθαρό, γιατί τὸ παιδάκι μένει σ' αὐτὸ τις περισσότερες ώρες τοῦ πρώτου του χρόνου.

### Περίπατος

Απὸ τις πρώτες ημέρες τῆς ζωῆς του, και δὴ ἀπὸ τὴν 20ῃ ἡμέρα τὸ παιδί πρέπει να παίρνη τὸν περίπατό του.

Τις πρωινὲς ώρες τὸ καλοκαίρι, με ἕνα καπελάκι στὸ κεφάλι, και τις λιανκάδες τὸ χειμῶνα.

Ὁ καταλληλότερος τόπος για τὸν περίπατό του είναι τὸ γειτονικὸ πάρκο ἢ ὁ κήπος τοῦ σπιτιοῦ, ἂν βέβαια ὑπάρχη.

Τὸ μωρό ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ ἥλιο και ἀέρο ὅσο και ἀπὸ τροφή.

Ὁ ἥλιος και ὁ ἀέρας είναι ἀπαραίτη-

τα στοιχεῖα για τὴ φυσιολογικὴ ἀνάπτυξή του.

Ὁ ἥλιος είναι ἐκεῖνος πὸς θὰ μετατρέψῃ μία οὐσία τοῦ αἵματος σὲ βιταμίνη D, θὰ βοηθήσῃ ν' ἀναπτυχθῇ και νὰ μεγαλώσῃ καλὰ ὁ σκελετὸς τοῦ παιδιοῦ μας και θ' ἀπομακρύνῃ τὸν κίνδυνο τοῦ ραχιτισμοῦ.

Ὁ ἀέρας πάλι, με τὸ δξυγόνο πὸς περιέχει, θὰ ἐμπλουτίσῃ τὸ αἷμα του ὥστε νὰ γίνεται καλὰ ἡ κυκλοφορία του, και ἔτσι θὰ ἔχουμε ἕνα ὁμορφο, ροδοκόκκινο και γερὸ παιδί.

### Παιγνίδια

Κάτι πὸς θέλω νὰ τονίσω ιδιαίτερος και πὸς δὲν πρέπει νὰ λησμονοῦν οἱ γονεῖς είναι τὸ παιγνίδι τοῦ παιδιοῦ.

Αὐτὸ θὰ τοῦ δώσῃ τὴν πρώτη χαρὰ και θὰ τὸ φέρῃ σ' ἐπαφή με τὴ ζωή. Τὸ παιγνίδι είναι ἐκεῖνο πὸς θὰ τὸ βοηθήσῃ ἀπὸ πολὺ μικρὸ νὰ βρῇ τὸ δικὸ του δρόμο μέσα στὴ ζωή.

Γιὰ τὸ πολὺ μικρὸ παιδί, δηλ. τοῦ πρώτου ἔτους, ἡ ἀξία του βρίσκεται στις ἀπλὲς γραμμὲς του και στὰ ζωηρά του χρώματα πὸς τραβοῦν τὴν προσοχή του. Τὸ παιδί κατὰ τὸ πρώτο ἔτος τῆς ηλικίας του μπορεῖ νὰ παίξῃ με τὸ γνωστὸ σ' ὅλους μας παιγνίδι, τὴν κουδουνίστρα, με πάπιες, φάρια, βατράχια πὸς μπαίνουν μέσα στὸ νερό, με κούκλα ἀπὸ καουτσούκ, με ἀρκούδα χνουδωτὴ χωρὶς ὁμως νὰ ἔχη μάτια πὸς μποροῦν νὰ βγοῦν και νὰ τὰ καταπιῇ, με ἄλλα ζῶα ἀπὸ πλαστικὴ ὕλη ἢ ἀπὸ καουτσούκ, με κρίκους πὸς μποροῦν νὰ δαγκωθοῦν και με τὸ τόπι, πὸς τὸ διασκεδάζει ὑπερβολικά.

Δὲν πρέπει ποτὲ νὰ τοῦ δίνετε πράγματα πὸς τὸ τρομάζουν, γιατί καμμιά μητέρα, νομίζω, δὲν θὰ θέλῃ νὰ ἔχη ἕνα φοβησιάρικο παιδί. Ὁ παιδικὸς φόβος βέβαια είναι ἄλλο κεφάλαιο, θὰ σὰς ἀναφέρω ὁμως μερικὰ πράγματα στὰ ὁποῖα ὁ ψυχολόγος Arthus δίδει μεγάλη σημασία, γιατί, ὅπως λέγει, μποροῦν νὰ ἀποτελέσουν μία ἐστία ἀγωνίας πὸς θὰ ἔχη ἐπίδραση σ' ὅλη τὴ ζωὴ τοῦ παιδιοῦ.

Ποτὲ οἱ γονεῖς δὲν πρέπει νὰ μαλλώ-



νουν τὸ παιδί γιὰ κάτι κακὸ ποὺ ἔκανε μὲ ἄγριο ὕφος, κάνοντας χειρονομίες καὶ μορφασμούς. Ἐνα παιδάκι δύο ἔτων χτυποῦσε μιὰ μέρα ἐχθρικά ἕνα βιβλίο μὲ ζωγραφιές γιὰτὶ εἶχε μέσα μιὰ ὕαινα μὲ μάτια μεγάλα καὶ στοργυλὰ ποὺ τοῦ προξενοῦσαν τρόμο. Στὴν ἐρώτηση τοῦ πατέρα του γιὰτὶ τὰ φοβᾶται, ἀπήντησε : «Ὅταν μὲ μαλλώνης, ἔχεις τὰ ἴδια μάτια.»

### Ἄγωγή

Ἐπίσης ἀπὸ τὸ πρῶτο ἔτος πρέπει νὰ προσέχουν οἱ γονεῖς καὶ νὰ τροποποιοῦν ὠρτισμένες λεπτομέρειες ποὺ ἀργότερα μποροῦν νὰ ἔχουν δυσάρεστα ἀποτελέσματα στὸ χαρακτήρα τοῦ παιδιοῦ, π.χ. νὰ μπορεῖ τὸ παιδί νὰ κοιμᾶται μὲ τὴν πόρτα τοῦ δωματίου τοῦ ἀνοικτὴ ἢ κλειστὴ, μὲ φῶς ἀναμμένο ἢ σβηστό, μὲ βραδινὸ φιλι τῆς μαμᾶς ἢ χωρὶς αὐτό, μὲ μιὰ κούκλα στὴν ἀγκαλιά ἢ χωρὶς αὐτήν.

Ὅλες αὐτὲς οἱ φροντίδες ποὺ περιληπτικῶς ἀνέφερα παραπάνω καὶ ποὺ ἀφοροῦν τὴν ψυχικὴ καὶ σωματικὴ ἀνάπτυξη τοῦ παιδιοῦ, τότε μονάχα ἀποδίδουν τὴν πραγματικὴ τους ἀξία καὶ φέρνουν τ' ἀποτελέσματα ποὺ περιμένουμε, δταν πηγάζουν καὶ ἐνεργοῦνται μέσα σὲ μιὰ ἀτμόσφαιρα ἀληθινῆς στοργῆς καὶ γαλήνης.

Τὸ παιδί ἔχει ἀνάγκη τῆ μητέρας του.

Ἐνας μικρὸς ἀνθρώπινος ὀργανισμὸς, χωρὶς τὴν παρουσία τῆς μητέρας του, ἀδυνατίζει,

νατίζει, γίνεται ἀτροφικὸς, πεθαίνει. Αὐτὸ εἶναι τὸ συμπέρασμα ποὺ δίνει ἡ Παγκόσμια Ὁργάνωση Ἰγείας ποὺ τὴν ἀποτελοῦν 61 κράτη καὶ ἔχει παρουσιάσει σ' ἔκθεση τὶς περιλήψεις ἀπὸ τὶς παρατηρήσεις 200 λατρῶν ὄλου τοῦ κόσμου.

Τὸ μωρὸ καὶ τὸ παιδί πρέπει νὰ μεγαλώσουν σὲ μιὰ ζεστὴ ἀτμόσφαιρα, νὰ εἶναι ἐνωμένα μὲ τὴ μητέρα τους μ' ἕνα σύνδεσμο στοργικὸ, ἀσταμάτητο, ἐμπιστευτικὸ, πράγμα ποὺ εἶναι καὶ γιὰ τοὺς δυὸ πηγὴ γιὰ μιὰ βαθιὰ ἱκανοποίηση καὶ χαρὰ. Τὸ παιδί ἔχει ἀνάγκη νὰ νιώθῃ πῶς δίνει χαρὰ καὶ περηφάνια στὴ μητέρα του, καὶ αὐτὴ πάλι ἔχει ἀνάγκη νὰ αἰσθάνεται τὴν προσωπικότητά της νὰ πλουτίζεται ἀπὸ τὸ παιδί της.

Τὸ παιδί καὶ ἡ μητέρα του ἔχουν ἀνάγκη νὰ νιώθουν βαθιὰ ἐνωμένοι.

Ἡ μητέρα πρέπει ν' ἀφιερωθῇ ἀπόλυτα στὸ παιδί της τὸν πρῶτο χρόνο τῆς ζωῆς, τὸν τόσο σημαντικὸ γι' αὐτό.

Ὁ τρόπος ποὺ ἀσχολεῖται μαζί του, τὸ τρέφει, τὸ κοιμίζει, τὸ τραγουδάει, εἶναι πράγματα ἀναντικατάστατα γι' αὐτὸ σ' ὅλη τὴ ζωὴ του. Ἐνα πολὺ γλυκὸ χαμόγελο φωτίζει τὸ γκρίζο βλέμμα στὰ βαθιὰ γηρατιά.

Τὸ νὰ εἶσαι μητέρα σημαίνει νὰ δίνης δλη σου τὴ ζωὴ στὸ παιδί, νὰ τὸ βάζης σ' ἐπαφή μὲ τὸ σύμπαν, μὲ τὸν κόσμον ὀλόκληρο καὶ μὲ Ἐκεῖνον ποὺ τὸν δημιούργησε.

### ΜΑΡΙΑ ΠΑΦΛΙΩΤΕΛΛΗ

Διπλωματοῦχος Μαῖα Σχολῆς Μαιῶν

«Βιργινία Σκυλίτση»

## ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ

**Εὐαγγελίαν Χατζηθανασίου**, Μαῖαν, Τύραβον : Μᾶς συγκινεῖ καὶ μᾶς ἐνδιαφέρει ἡ δράσις τῶν Μαιῶν στὴν ἐλληνικὴ ἐπαρχία. Ὅπως ἐπίσης μᾶς συγκινεῖ ἡ κατάστασις τοῦ γυναικείου πληθυσμοῦ τῆς ὑπαίθρου ἀπὸ ἀπόφωσις μαιευτικῆς καὶ γυναικολογικῆς ἐξυπηρητήσεώς του. Πολλὰ χρειάζονται νὰ γίνουν τόσο ἀπὸ τὸ Κράτος, ὅσον καὶ ἀπὸ τὴν Κοινωνία καὶ ἀπὸ ἡμᾶς, γιὰ νὰ πραγματοποιηθῇ κάποια βελτίωσις τῶν ἀξιοθρηνητῶν συνθηκῶν τῶν Ἑλληνίδων τῆς ἐπαρχίας ποὺ πρόκειται νὰ γίνουν μητέρες.

Τὰ γραφόμενά σας κλείνουν πολὺν παλμὸν καὶ πόνον, καὶ καθὼς ἀντιμετωπίζετε θαρραλέα τὴν πραγματικότητα ποὺ κατοπτρίζουν, ἀναγνωρίζουμε ὅτι εἶσθε ἀληθινὲς ἡρωίδες.

**Ἄνναν Κόχυλα**, Κοινοτικὴν Μαῖαν, Βαλτετοινίκον, Γορτυνίας : Τὸ χαιρετιστήριον πρὸς τὴν «ΕΛΕΓΘΩ» γράμμα σας καὶ τὰ λόγια εὐγνωμοσύνης πρὸς τὸν Διδάσκαλόν σας, Καθηγητὴν κ. Ν. Λοῦρον, ἐξετιμήθησαν ἰδιαιτέρως. Πράγματι, τὸ περιοδικὸν φιλοδοξεῖ νὰ γίνῃ ὁ φωτεινὸς ὁδηγὸς ὄλων τῶν Ἑλληνίδων Μαιῶν.