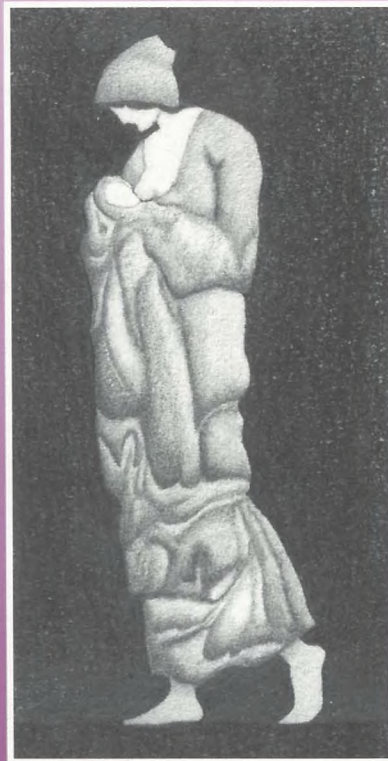


ΕΛΕΥΘΕΡ

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



Β' ΠΕΡΙΟΔΟΣ • ΤΟΜΟΣ 3ος • ΤΕΥΧΟΣ 3ο
ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 1998

NEA Pampers Premiums με

Lotion Care



Δέρμα τόσο απαλό όπως μετά το μπάνιο



...απαλό προστατευτικό στρώμα...



ΕΙΔΗΜΕΝΗ
ΚΑΙ ΑΥΤΕΠΗΙΛΑΝΑ



PAMPERS
PREMIUMS

...με τη γνωστή στεγνότητα Pampers...



Η πρώτη πάνα με βρεφική λοσιόν

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

Λωρίδες βρεφικής λοσιόν για προστασία

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

Πάντα με το μοναδικό "Soft System"

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

Pampers Premiums. Προστατέψτε το δέρμα του μωρού σας.

ΕΛΕΥΘΕΡ

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

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

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

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

Τηλ.: 88.10.848 - Fax: 82.35.371

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

Β' ΠΕΡΙΟΔΟΣ - ΤΟΜΟΣ 3ος, ΤΕΥΧΟΣ 3ο, ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 1998

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ

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

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

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Δ.Σ. του Σ.Ε.Μ.Α.

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΙ ΕΦΕΤΕΙΑΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ

ΤΣΙΤΣΙΛΩΝΗ-ΛΟΥΛΙΑ ΜΑΡΙΑ: R.M., S.C.M., M.T.D., τέρως Διδάσκουσα M.M.H.

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

ΜΠΑΚΕΑ ΝΙΚΗ: Μαία.

ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ: Μαία.

ΠΑΤΣΟΥΡΑΚΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ: Μαία.

ΤΣΙΛΙΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ: Μαία.

ΧΑΤΖΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ: Μαία.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελ.

- Ανακοινώσεις του Σ.Ε.Μ.Α. 92
- Εκπροσώπηση και τοποθέτηση του Σ.Ε.Μ.Α. για την Ισότητα
Ευκαιριών στην Ευρωπαϊκή Ένωση 93
- Μητρικός Θηλασμός - Νέα απ' όλο τον Κόσμο 95
- 1-7 Νοεμβρίου: Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού 98
- Κέντρο Βρεφών "Η ΜΗΤΕΡΑ" 100
- Η θέση της Μαίας στα Κέντρα Υγείας 108
- Η γυμναστική κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της λοχείας 111
- Καρκίνος Μαστού και Εγκυμοσύνη 115
- Λαογραφικό Λεξικό της Ελληνίδας Μαμής 119
- Όταν εκεί επάνω! 124
- Ανοιχτό Ταχυδρομείο - Οδηγίες για συγγραφείς 129
- Συνέδρια - Ανακοινώσεις 130

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

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

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

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

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

Ανακοινώσεις του Σ.Ε.Μ.Α.

Αγαπητοί Συνάδελφοι,

Σας ανακοινώνουμε ότι στις αρχές του φθινοπώρου του 1999 θα διεξαχθεί στην Αθήνα το 8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μαιών-Μαιευτών. Για το λόγο αυτό παρακαλούνται οι συνάδελφοι Μαίες-Μαιευτές, που επιθυμούν να λάβουν μέρος στην Οργανωτική και Επιστημονική Επιτροπή του Συνεδρίου, να δηλώσουν τη συμμετοχή τους έως τις 31 Οκτωβρίου 1998 στο τηλέφωνο-fax του Σ.Ε.Μ.Α.: 64.65.691.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερομηνία διεξαγωγής του Συνεδρίου δεν έχει ορισθεί ακόμη.

Η Ετήσια Συνάντηση της "European Midwives Liaison Committee", στις 6-7 Ιουνίου 1998, υπήρξε επιτυχής. Είχαμε την ευκαιρία, ως εκπρόσωποι των 17 κρατών, που συμμετείχαμε, να ανταλλάξουμε απόψεις για ό,σα είχαν ήδη γραφτεί στην έκθεση κάθε εκπροσώπου κράτους, που συμμετείχε. Μία γενική διαπίστωση είναι, πως κάθε χρόνο οι μαιές των άλλων κρατών κατακτούν όλο και κάτι περισσότερο στην εκπαίδευση και την άσκηση του μαιευτικού επαγγέλματος. Μερικά ενδεικτικά στοιχεία θα αναφέρουμε στο παρόν τεύχος του περιοδικού μας, ενώ σε επόμενα θα συνεχίσουμε με περισσότερα.

Στην Αυστρία π.χ., οι δύο κατηγορίες μαιών-μαιευτών, δηλαδή οι ελεύθεροι επαγγελματίες και οι έμμισθοι εργαζόμενοι, όλο και περισσότερο συνεργάζονται και μάλιστα πολλοί μισθωτοί ανεξαρτητοποιήθηκαν ως ελεύθεροι επαγγελματίες –ενισχυόμενοι από τις κοινωνικές ασφαλίσσεις– με στόχο να εκτελούν περισσότερους τοκετούς στο σπίτι, αλλά και στο νοσοκομείο.

Στη Φιλανδία, ο Σύλλογος Μαιών-Μαιευτών έχει στενή συνεργασία με υψηλόβαθμα στελέχη του Υπουργείου Υγείας. Επίσης, ομάδα βουλευτών της Φιλανδικής Βουλής επισκέφθηκε το μεγαλύτερο νοσοκομείο γυναικών και συζήτησε με την πρόεδρο των μαιών κ. Kuimula για θέματα άσκησης του μαιευτικού επαγγέλματος, πριν ενημερωθούν οι 265 Δήμοι της χώρας για θέματα μητρότητας.

Η συνάδελφος, εκπρόσωπος της Γαλλίας, μας ενημέρωσε πως το Γαλλικό Υπουργείο Υγείας δέχτηκε με ικανοποίηση την πρόταση των Γαλλίδων μαιών, να είναι υποχρεωτική μία επίσκεψη στη μαία από κάθε έγκυο στην αρχή της εγκυμοσύνης της. Από την Ιρλανδία τα νέα είναι ακόμη καλύτερα, αφού από το τέλος του 1998, όλες οι Σχολές Μαιών στην Ιρλανδία θα είναι πανεπιστημιακού επιπέδου.

Στην Ιταλία, από τον περασμένο Δεκέμβριο βρίσκονται στη διαδικασία της μετάβασης των παλαιών πτυχίων στα νέα, πανεπιστημιακού επιπέδου.

Για να μη μελαγχολήσουμε αναλογιζόμενες τα δικά μας προβλήματα, θα συνεχίσουμε στο επόμενο τεύχος του "Ελευθώ". Ωστόσο, κάτι καλό μπορεί να ανακαλύψουμε και για μας. Κάποιος μπορεί να καταλάβει τι θα μπορούσαμε να προσφέρουμε στο χώρο της Υγείας, ώστε να αξιοποιηθεί η Ελληνίδα Μαία και ο Έλληνας Μαιευτής προς όφελος της Μητρότητας και της Προαγωγής της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας.

ΕΛΕΝΗ ΣΑΜΑΡΙΤΑΚΗ

Πρόεδρος Σ.Ε.Μ.Α.

**Εκπροσώπηση του Σ.Ε.Μ.Α. σε Ημερίδα με θέμα:
"Δράση για την ενσωμάτωση της Ισότητας των Ευκαιριών στο Σύνοδο
των Κοινοτικών Πολιτικών και Στόχων" (mainstreaming)**

Αθήνα, 23 Φεβρουαρίου 1998 - Ζάππειο Μέγαρο

Τα κείμενα που ακολουθούν είναι αποσπάσματα από "Πρακτικά Ημερίδας" και αφορούν την έκθεση για το "mainstreaming", την οποία εισηγήθηκε εκ μέρους του Ευρωκοινοβουλίου η κ. Αγγέλα Κοκκόλα, Μέλος της Επιτροπής για τα Δικαιώματα της Γυναίκας. Στα αποσπάσματα αυτά περιέχεται η ομιλία της Προέδρου του Σ.Ε.Μ.Α. κ. Ελένης Σαμαριτάκη καθώς και η τοποθέτηση του Συλλόγου Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθηνών.

Πρόεδρος:

Ευχαριστώ πάρα πολύ. Η κ. Σαμαριτάκη Ελένη, εκπρόσωπος του Επιστημονικού Συλλόγου Μαιών.

Ελένη Σαμαριτάκη:

Είμαι καθηγήτρια εφαρμογών στο ΤΕΙ Αθήνας, εκπροσωπώ τις ελληνίδες μαίες στη Liaison Committee των ευρωπαϊκών κρατών και στην Advisory Committee για θέματα σπουδών και επαγγέλματος. Διάβασα πολύ προσεκτικά όλα τα έντυπα. Θέλω να ευχαριστήσω για την πρόσκληση, να συγχαρώ για την οργάνωση. Είμαι πάρα πολύ διαβασμένη για ό,τι γράφουν τα έντυπά σας. Δυστυχώς, σε δύο λεπτά —είναι ένα τεράστιο πρόβλημα για τόσο σοβαρά θέματα που προτίθεται να καταθέσω.

Μία ερώτηση στην κ. Κοκκόλα: Αν μπορεί να βρει από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο τι έγινε όλη αυτή η συζήτηση για τα δικαιώματα της γυναίκας προκειμένου να γίνει μητέρα, που αναφερόταν σε λεπτομέρειες, με ποιό τρόπο γεννάει.

Θα εξηγήσω αμέσως. Έχουμε 24%-34% γυναίκες με καισαρικές τομές στην Ελλάδα, ενώ στις 11 από τις 15 ευρωπαϊκές χώρες το ποσοστό αυτό είναι 7%. Επίσης, στα έντυπα είδα ότι αναφέρεστε και στις αναπτυσσόμενες χώρες. Δεν μπορούμε, φίλες γυναίκες, να αγνοήσουμε τις

600.000 γυναίκες, που πεθαίνουν κάθε χρόνο στον κόσμο μόνον από τη διαδικασία της μητρότητας. Επανέρχομαι στον ελληνικό χώρο, για να συμφωνήσω με τον κ. Παπαδημητρίου ότι ο νόμος είναι σχεδόν τέλειος. Η πρακτική απέχει παρασάγγας. Οι 5.000 μαίες μπορούσαν να καλύψουν όλες τις ανάγκες των Ελληνίδων και είναι παροπλισμένες. Είναι οι 4.000 ειδικευμένοι μαιευτήρες, οι 2.500 στο λεκανοπέδιο Αττικής, τα πολυτελή ξενοδοχεία, που λέγονται μαιευτήρια, και η παντελής έλλειψη ενημέρωσης του γυναικείου πληθυσμού. Έχουμε το μικρότερο ποσοστό γεννήσεων, χωρίς τη δυνατότητα, στο δημογραφικό, αναπλήρωσης του πληθυσμού μας.

Na εξηγήσω: Δεν θεωρώ τις γυναίκες παιδοποιητικές μηχανές. Ενώ, όμως, ότι οφείλουμε να τις έχουμε ενημερωμένες, για να αποφασίζουν οι ίδιες και όχι αυτοί που ωφελούνται από τις τόσες χιλιάδες εκτρώσεις. Θα ήθελα να πω για τις μη κυβερνητικές οργανώσεις, ότι πρέπει να δραστηριοποιηθούμε και να νοιαστούμε για τα Βαλκάνια και τις αναπτυσσόμενες χώρες. Τουλάχιστον, το δυναμικό αυτό, που είναι επιστημονικά καταρτισμένο, να βγει από τα σύνορα και να βοηθήσει τις γυναίκες άλλων κρατών, αφού η Πολιτεία εδώ δεν το χρησιμοποιεί. Ευχαριστώ.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ του Συλλόγου Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθηνών

Το Δ.Σ. του Συλλόγου μας σας ευχαριστεί που καλέσατε την Πρόεδρό μας κυρία Σαμαριτάκη Ελένη, η οποία συμμετείχε στη συνάντηση της 23ης Φεβρουαρίου 1998 με θέμα: "Δράση για την ενσωμάτωση της Ισότητας των Ευκαιριών στο Σύνολο των Κοινοτικών Πολιτικών και Στόχων". Σας συγχαίρουμε για την οργάνωση αυτής της ημερίδας και θέλουμε να σας δώσουμε μια όσο γίνεται πιο σύντομη ενημέρωση για τα προβλήματά μας. Γι' αυτό, σας στέλνουμε μια φωτοτυπία που έχουμε δώσει στον Υπουργό Υγείας κ. Κώστα Γείτονα. Με λίγα λόγια, επιπλέον, σας ενημερώνουμε ότι τα προβλήματά μας μπορούν να συνοψισθούν σε δύο ομάδες.

Η μία ομάδα αφορά τη Μαία-Μαιευτή, συνεργαζόμενους στο χώρο Υγείας, και η άλλη ομάδα αφορά τη γυναίκα μέσα από τις διαδικασίες της μητρότητας, δηλαδή την περιγεννητική φροντίδα όπως είναι η διεθνής ορολογία (Perinatal Care).

Η πρώτη ομάδα αναφέρεται στον παραγκωνισμό της Μαίας-Μαιευτή (είμαστε περίπου 5.000 στην Επικράτεια, γυναίκες στην πλειοψηφία, και λιγότεροι από 100 άνδρες Μαιευτές).

Η δεύτερη ομάδα αναφέρεται στη γυναίκα-μητέρα. Συγκεκριμένα, η Ελληνίδα μελλοντική μητέρα δεν έχει την απαραίτητη ενημέρωση και γνώση, μέσα από τις διαδικασίες της μητρότητας, να πάρει στα χέρια της ό,τι την αφορά για την καλή υγεία της. Ο υπερβολικά μεγάλος αριθμός εξειδικευμένων Μαιευτήρων-Γυναικολόγων, μετέτρεψε σε μεγάλο βαθμό τη φυσιολογία της αναπαραγωγικής λειτουργίας της γυναίκας σε αντικείμενο που χρήζει την παρέμβαση εξειδικευμένης ιατρικής φροντίδας, χωρίς να είναι απαραίτητη. Αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας, που στόχο έχει το κέρδος, η Ελληνίδα Μαία έντεχνα και προγραμματισμένα δεν βρίσκεται κοντά στην Ελληνίδα, για να της παρέχει ό,τι ακριβώς η συνάδελφός της Ευρωπαϊά Μαία.

Τα αποτελέσματα αυτής της διαδικασίας φαίνονται στα στατιστικά στοιχεία, που είναι ο ιδιαίτερα μεγάλος αριθμός καισαρικών τομών, ο ιδιαίτερα μεγάλος αριθμός εκτρώσεων και ο υπερβολικά μικρός αριθμός μητέρων που θηλάζουν τα παιδιά τους. Σας είναι επίσης γνωστό το δημογραφικό πρόβλημα, που σ' ένα μεγάλο ποσοστό είναι αποτέλεσμα των όσων αναφέρονται παραπάνω. Υπάρχουν πολλά επιμέρους στοιχεία, που θα είμαστε πρόθυμοι να σας δώσουμε – αν με τα παραπάνω σας έχουμε ευαισθητοποιήσει αρκετά – και που δεν το κάνουμε, για να μη σας κουράσουμε.

Ελπίζουμε στη βοήθειά σας, γιατί πιστεύουμε στην προσωπικότητά σας και στο αξίωμα που υπηρετείτε, για το καλό των γυναικών, των Μαιών και του πληθυσμού.

Με τιμή για το Δ.Σ.
Η Γραμματέας
ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΔΑΛΙΑΝΗ



Μητρικός Θηλασμός Νέα απ' όλο τον Κόσμο

Ο ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΑΡΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΘΕΜΑ

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

Κατερίνα Δαλιάνη, Μαία του Π.Γ.Ν-Μαιευτηρίου "ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ".

Είναι δικαίωμα κάθε γυναίκας να αποφασίζει αυτή για τη διατροφή του παιδιού της. Αλλά έχει τη δυνατότητα να ασκήσει αυτό το δικαίωμα; Συνήθως όχι, και αυτό γιατί υπάρχει:

- έλλειψη πληροφόρησης,
- εφαρμογή λανθασμένων πρακτικών διατροφής στα μαιευτήρια,
- κοινωνικά εμπόδια,
- έλλειψη κατάλληλων συνθηκών για την εργαζόμενη μητέρα που θηλάζει,
- άνιση μεταχείριση των δύο φύλων,

- πιέσεις εμπορικού κέρδους.

Οι περισσότερες γυναίκες δεν γνωρίζουν τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού, τόσο για τη δική τους υγεία όσο και για την υγεία και την πνευματική ανάπτυξη των παιδιών τους.

Δεν γνωρίζουν, ότι από τη φύση τους όλες οι γυναίκες είναι ικανές να θηλάσουν τα παιδιά τους. Δεν γνωρίζουν, ότι κανένα ξένο γάλα δεν μπορεί να συγκριθεί με το δικό τους. Για να κάνεις μία σωστή επιλογή πρέπει να γνωρίζεις!!!

Ακόμη, οι πρακτικές που εφαρμόζονται στα μαιευτήρια για τη διατροφή των νεογέννητων είναι πολλές φορές λανθασμένες, με αποτέλεσμα την παραπληροφόρηση των μητέρων για το μητρικό θηλασμό και την προώθηση της τεχνητής διατροφής.

Σε κοινωνίες, που ο μαστός θεωρείται κυρίως όργανο του σεξ, οι γυναίκες αισθάνονται αμηχανία και δυσκολία να θηλάσουν. Θέση που υποτιμά το μητρικό θηλασμό και αποκαρδιώνει τις γυναίκες στο να θηλάσουν. Η θέση αυτή ενισχύεται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και ατυχώς, πολλές φορές, από συμβουλές συγγενών και φίλων.

Οι συνθήκες εργασίας περιορίζουν το δικαίωμα της μητέρας να εργασθεί και το δικαίωμα της εργαζόμενης να γίνει μητέρα. Λίγες μητέρες παίρνουν άδεια μητρότητας με πλήρεις αποδοχές, ή έχουν ένα άνετο χώρο και χρόνο – μέσα στη δου-



λειά τους— για να θηλάζουν ή να βγάλουν το γάλα τους.

Ανεπαρκής αριθμός παιδικών σταθμών και έλλειψη ειδικών προδιαγραφών για τα παιδιά που θηλάζουν, εμποδίζει το δικαίωμα επιλογής της μητέρας για μητρικό θηλασμό.

Σε όλες σχεδόν τις κοινωνίες παρατηρείται ανισότητα μεταξύ των δύο φύλων, σε ό,τι αφορά την εργασία μέσα και έξω από το σπίτι. Ο ελεύθερος χρόνος της εργαζόμενης γυναίκας είναι ανύπαρκτος, γιατί σ' αυτήν πέφτει το μεγαλύτερο φορτίο των υποχρεώσεων του σπιτιού, με αποτέλεσμα αυτό να την αποθαρρύνει στο να διαλέξει το μητρικό θηλασμό.

Σε μερικές κοινωνίες αυτό το φορτίο είναι ακόμη πιο βαρύ, γιατί οι γυναίκες είναι αυτές, που σε όλη τους τη ζωή τρέφονταν τελευταίες και λιγότερο από όλους.

Η διαφήμιση της τεχνητής διατροφής αποπροσανατολίζει τις μητέρες και τις κάνει να σκέφτονται, πως ανάμεσα στο μητρικό γάλα και στο ξένο υπάρχει μικρή διαφορά για την υγεία των παιδιών τους.

Ακόμη, η διαφήμιση της τεχνητής διατροφής έντεχνα υποδηλώνει πως οι μητέρες μπορεί να μην είναι ικανές να παράγουν αρκετό γάλα, με αποτέλεσμα να χάνουν την πίστη στον εαυτό τους, που είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την επιλογή του μητρικού θηλασμού.

Με το μητρικό θηλασμό η γυναίκα αισθάνεται εμπιστοσύνη στην ικανότητα να παρέχει την καλύτερη τροφή και να ασκεί μία προληπτική φροντίδα υγείας γι' αυτήν και το παιδί της. Ελαττώνει την εξάρτησή της από τις ιατρικές φροντίδες και τα εμπορικά σκευάσματα.

Η υποστήριξη του μητρικού θηλασμού συνεπάγεται κοινωνικές και δομικές αλλαγές, για την ανάπτυξη και τη βελτίωση της θέσης και των συνθηκών ζωής των

γυναικών. Η επιλογή του μητρικού θηλασμού είναι δικαίωμα κάθε γυναίκας. Η στήριξη αυτού του δικαιώματος είναι υποχρέωση κάθε κοινωνίας και κάθε πολιτείας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

• "Women have a right to choose breastfeed-

ing". Published in 1995 by:

- Wellstart International.
Expanded Promotion of Breastfeeding Program.
- Nurture.
Center to Prevent Childhood Malnutrition.
- World Alliance for Breastfeeding Action (WABA).

✓ **Μητρικός θηλασμός, αποκλειστικά για 6 μήνες, προσφέρει πολλά οφέλη στη μητέρα και το παιδί. Μητέρες, που πριν από τους 6 μήνες δίνουν στα παιδιά τους νερό, χυμούς, ξένο γάλα ή στερεές τροφές, δεν συνειδητοποιούν ότι αυτή η πρακτική αυξάνει τον κίνδυνο της αρρώστιας και της αλλεργίας και ελαττώνει την προστασία από τα μητρικά αντισώματα.**

✓ **ΔΙΚΑΙΩΜΑ** της μητέρας να εργασθεί.

✓ **ΔΙΚΑΙΩΜΑ** της εργαζόμενης να γίνει μητέρα.

Στοιχεία ενός φιλικού προς τη μητέρα χώρου εργασίας είναι τα εξής:

✓ ΧΡΟΝΟΣ

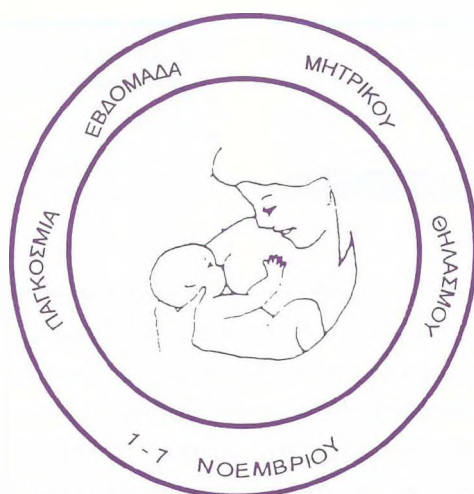
- Άδεια μητρότητας με αποδοχές.
- Ελαστικά ωράρια εργασίας για τη μητέρα.
- Ημιαπασχόληση.
- Διαλείμματα για μητρικό θηλασμό.

✓ ΧΩΡΟΣ

- Άνετος ιδιωτικός χώρος για θηλασμό ή για συλλογή μητρικού γάλακτος.
- Παιδικό σταθμοί στο χώρο εργασίας ή κοντά σ' αυτόν.

✓ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

- Εκπαίδευση για το μητρικό θηλασμό.
- Καθαρό και ασφαλές εργασιακό περιβάλλον.



1-7 Νοεμβρίου Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού

Στα πλαίσια του εορτασμού της Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού, 1-7 Νοεμβρίου 1998, το Υπουργείο Υγείας, Πρόνοιας και το Μαιευτήριο "ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ", σε συνεργασία με το Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθηνών, διοργανώνουν στο Π.Γ.Ν-Μαιευτήριο "ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ" τις παρακάτω εκδηλώσεις, με ελεύθερη είσοδο για τους Επαγγελματίες Υγείας και το κοινό.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

Κυριακή, 1η Νοεμβρίου 1998

Ώρα: 09.00-10.00

- Λειτουργία στο εκκλησάκι του Νοσοκομείου.

Ώρα: 10.00-10.30

- Φόρος τιμής στο άγαλμα της θηλάζουσας μητέρας, στην Πλατεία Έλενας Ελ. Βενιζέλου.

Ώρα: 10.30-11.00

- Φιλική επίσκεψη στις μητέρες που γέννησαν στο Μαιευτήριο.

ΕΛΕΥΘΩ (3) 3/1998

Ώρα: 11.00-12.00

- Χαιρετισμοί στο Αμφιθέατρο του Νοσοκομείου. Θα χαιρετήσουν οι:
κ. Γ. Μπρις
κ. Ε. Πλεύρη
κ. Ι. Σοφατζής
κ. Θ. Σαπουνάς

Ώρα: 12.00-12.30

- Ομιλία της κ. Θ. Ζάχου με θέμα: «**Η προσπάθεια, η υποστήριξη και η προαγωγή του Μητρικού Θηλασμού τα τελευταία 12 χρόνια, στο Μαιευτήριο "Έλενα Βενιζέλου**».

Ώρα: 12.30-14.00

- Ομιλίες των κ.κ. Π. Παπαθανασίου και Κ. Δαλιάνη με θέμα: «**Μητρικός Θηλασμός από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα. Ιστορία - Τέχνη**».

Ώρα: 14.00-15.00

- Δεξίωση προς τιμήν των μητέρων.

Εβδομάδα 1-7 Νοεμβρίου

- Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 40 ωρών για το Μητρικό Θηλασμό υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας, με περιορισμένο αριθμό συμμετοχής, τον οποίο καθορίζει το Υπουργείο για Επαγγελματίες Υγείας απ' όλη την Ελλάδα.

Καθημερινά**Ώρα: 09.00-11.00**

- Τηλεφωνική συμβουλευτική γραμμή για το Μητρικό Θηλασμό. Τηλ.: 64.62.782.

Ώρες: 11.00-14.00 και 17.00-20.00

- Προβολή ταινιών στο Αμφιθέατρο του Νοσοκομείου, για την κύηση, για τη φροντίδα του νεογέννητου και βρέφους και για το Μητρικό Θηλασμό.

Τις εκδηλώσεις θα τιμήσουν εκπρόσωποι διαφόρων Κοινωνικών Φορέων, της UNICEF, του La Leche League (Σύνδεσμος Θηλασμού - Τμήμα Ελλάδας) και το κοινό.

Κέντρο Βρεφών «Η ΜΗΤΕΡΑ» Κρατικός φορέας παιδικής προστασίας

Από το Κέντρο Βρεφών «Η ΜΗΤΕΡΑ» λάβαμε δύο ενημερωτικά φυλλάδια, τα οποία και αναδημοσιεύουμε παρακάτω ως έχουν. Η εκτύπωσή τους έγινε στα πλαίσια του προγράμματος του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου. Μέσα από αυτά παρουσιάζεται το Κέντρο Βρεφών «Η ΜΗΤΕΡΑ», το οποίο είναι κρατικός φορέας παιδικής προστασίας, η φιλοσοφία του, οι σκοποί και οι στόχοι που έχει, τα προγράμματά του, η εκπαίδευση και η επιστημονική έρευνα για την υλοποίησή τους, όπως και η βοήθεια που μπορεί να προσφέρει στους τομείς υγείας και ανάπτυξης του παιδιού, καθώς και στα ψυχοκοινωνικά προβλήματα παιδιών και γονέων.



Εκτύπωση: Στα πλαίσια προγράμματος Ε.Κ.Τ.

Τί είναι το Κέντρο Βρεφών "Η ΜΗΤΕΡΑ";

Το Κέντρο Βρεφών "Η ΜΗΤΕΡΑ", που ιδρύθηκε το 1953, είναι ένας από τους κύριους φορείς παιδικής προστασίας στη χώρα. Είναι Κρατικό Νομικό Πρόσωπο Ιδιωτικού Δι-

καίου, μη κερδοσκοπικός οργανισμός, και τελεί υπό την εποπτεία και τον έλεγχο του Υπουργείου Υγείας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων.

Έργο του "ΜΗΤΕΡΑ" είναι η προσφορά εξειδικευμένων και εξατομικευμένων υπηρεσιών σε παιδιά και γονείς, που ευρίσκονται σε ειδικές ψυχοκοινωνικές συνθήκες. Συγκεκριμένα, οι σκοποί του Κέντρου Βρεφών, όπως διατυπώνονται στο Νόμο υπ' αριθ. 2082/21.9.1992 (άρθρο 37), είναι:

«α) Η ιδρυματική και εξωιδρυματική προστασία (i) των αγάμων μητέρων και των παιδιών τους, (ii) των κακοποιημένων/παραμελημένων γονέων και παιδιών (μονάδες κρίσης), (iii) των απροστάτευτων γονέων και παιδιών.

β) Όλες οι διακρατικές υιοθεσίες και οι υιοθεσίες των υπ' αυτού προστατευόμενων παιδιών.

γ) Όλα τα συναφή προγράμματα ή δραστηριότητες που ήθελαν ανατεθεί σε αυτό από το Υπουργείο Υγείας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων.

δ) Η μελέτη και εισήγηση, όταν τούτο ζητηθεί από το Υπουργείο, επί θεμάτων συναφών με τους σκοπούς του».

Επίσης, στους ευρύτερους στόχους του "ΜΗΤΕΡΑ" περιλαμβάνονται:

α) Η εκπαίδευση και η έρευνα στους τομείς υγείας και ανάπτυξης του παιδιού και των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων παιδιών και γονέων.

β) Η εξέλιξη και διάδοση αρχών και μεθόδων για τη σωματική, ψυχολογική ανάπτυξη και κοινωνική ευημερία των παιδιών, καθώς και η προώθηση σχετικών νομοθετικών ρυθμίσεων.



Φωτογραφία: Σωτήρης Φουντουκάς

Ποιά είναι τα προγράμματα του Κέντρου;

Για την υλοποίηση των σκοπών του, το "ΜΗΤΕΡΑ" έχει τα ακόλουθα προγράμματα:

- **Ιδρυματική προστασία για παιδιά** ηλικίας 0-4 χρόνων, που στερούνται το οικογενειακό περιβάλλον ή χρειάζεται να απομακρυνθούν από τους γονείς τους προσωρινά ή μόνιμα. Τα παιδιά φιλοξενούνται σε περίπτερα των δώδεκα παιδιών, με συνολική δυναμικότητα 100 θέσεων. Βρεφονηπιοκόμοι παρέχουν φροντίδα και αγωγή στα παιδιά, τα οποία παράλληλα παρακολουθούνται από παιδιάτρους, ψυχολόγους και παιδοψυχίατρο.
- **Τμήμα προστασίας παραμελημένων/κακοποιημένων παιδιών** και εξειδικευμένη βοήθεια στις οικογένειές τους από διεπιστημονική ομάδα.
- **Συμβουλευτικές/στηρικτικές/νομικές υπηρεσίες σε γονείς** – και ειδικότερα σε μόνους γονείς – που περνούν κρίση, με στόχο να παραμείνουν τα παιδιά κοντά τους, ή σε γονείς των οποίων τα παιδιά απομακρύνθηκαν προσωρινά, ώστε να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες για την επιστροφή τους. Η προσφορά υπηρεσιών συνεχίζεται και μετά την επάνοδο του παιδιού στη βιολογική του οικογένεια, ανάλογα με τις ανάγκες.
- **Περίπτερο Μητέρων για τη φιλοξενία 18 εγκύων και λεχωίδων.** Εκτός από τη στέγη, τροφή και ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, στις μέλλουσες μητέρες παρέχεται ατομική/ομαδική κοινωνική εργασία και συμβουλευτική από κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους. Εάν χρειάζεται μπορούν να έχουν ψυχιατρική βοήθεια. Επίσης, οι φιλοξενούμενες συμμετέχουν σε προγράμματα ψυχαγωγίας, απασχόλησης και επιμόρφωσης του "ΜΗΤΕΡΑ" ή άλλων φορέων. Περιστασιακά, μητέρες με τα μωρά τους μπορούν να φιλοξενηθούν στο Περίπτερο για σύντομο χρονικό διάστημα. Συμβουλευτική βοήθεια και στηρικτικές υπηρεσίες παρέχονται, επίσης, σε εγκύους και λεχωίδες που δεν εισάγονται στο περίπτερο "Μητέρων".
- **Τμήμα αναδόχων οικογενειών.** Τα παιδιά που τοποθετούνται σε ανάδοχες οικογένειες ευρίσκονται υπό την προστασία του Κέντρου και παρακολουθούνται από διεπιστημονική ομάδα για όσο διάστημα παραμείνουν σε αναδοχή ή μέχρι να γίνουν κοινωνικά και οικονομικά αυτοδύναμα. Οι ανάδοχοι γονείς βοηθούνται στο έργο τους, οικονομικά και συμβουλευτικά.
- **Τμήμα υιοθεσιών.** Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην προετοιμασία φυσικών γονέων, παιδιού και θετών γονέων για την υιοθεσία, και στην εξεύρεση θετών οικογενειών για παιδιά με ειδικές ανάγκες.
- **Τμήμα συμβουλευτικής για θετές οικογένειες** και υιοθετημένα άτομα, που αναζητούν τις ρίζες τους.

Οι υπηρεσίες του "ΜΗΤΕΡΑ" προσφέρονται δωρεάν, πλην ελαχίστων ειδικών περιπτώσεων, όπου μπορεί να κριθεί επιβεβλημένη η οικονομική συμμετοχή των γονέων. Οι υποψήφιοι θετοί γονείς πληρώνουν παράβολο, που έχει καθοριστεί από τη διοίκηση του Κέντρου για την κάλυψη εξόδων σχετικών με τη δικαστική διεκπεραίωση της υιοθεσίας. **Παραπομπές περιπτώσεων** γίνονται δεκτές από οποιαδήποτε πηγή κρατική ή ιδιωτική. Τα προγράμματα του Κέντρου είναι ευέλικτα ώστε να προσαρμόζονται στις ανάγκες της κάθε περίπτωσης.

Η φιλοσοφία του "ΜΗΤΕΡΑ"

Το Κέντρο Βρεφών "Η ΜΗΤΕΡΑ" πιστεύει ότι η καλύτερη πρόνοια για το παιδί είναι η καλή οικογενειακή φροντίδα και ότι όλα τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να μεγαλώνουν σε ομαλό οικογενειακό περιβάλλον.

Επίσης, πιστεύει ότι η προτιμητέα λύση είναι να βοηθηθούν και να αναλάβουν τη φροντίδα του παιδιού οι φυσικοί γονείς, και μόνον, εφ' όσον η φυσική οικογένεια δεν ενδιαφέρεται ή αδυνατεί να ανταποκριθεί στο γονικό της ρόλο, να επιλέγονται υποκατάστατα, όπως οι ανάδοχοι και οι θετές οικογένειες.

Το "ΜΗΤΕΡΑ" καταβάλλει προσπάθειες ώστε η παραμονή των παιδιών μέσα στο ίδρυμα να είναι όσο το δυνατόν πιο σύντομη και να εξασφαλίζεται έγκαιρα γι' αυτά ικανοποιητικό οικογενειακό περιβάλλον.

Κατά την παραμονή των παιδιών στο Κέντρο, στόχος του "ΜΗΤΕΡΑ" είναι, εκτός από τις καλές συνθήκες διατροφής, υγείας και περιβάλλοντος, να βοηθούνται τα παιδιά στην ομαλή ψυχοκινητική, συναισθηματική και κοινωνική τους εξέλιξη. Η δημιουργία δεσμού μεταξύ του παιδιού και της βρεφοκόμου ή του γονιού του ενθαρρύνεται ιδιαίτερα.



Εκπαίδευση

Κοινωνικοί λειτουργοί, παιδίατροι, ψυχολόγοι, ψυχίατροι και άλλοι ειδικοί γίνονται δεκτοί στο Κέντρο, για πρακτική άσκηση ή ενημέρωση και παρακολούθηση του έργου του "ΜΗΤΕΡΑ". Το προσωπικό του Κέντρου συμμετέχει συχνά σε σεμινάρια και συνέδρια του "ΜΗΤΕΡΑ" ή άλλων φορέων στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

Επίσης, το "ΜΗΤΕΡΑ" οργανώνει κι εφαρμόζει με χρηματοδότηση της ΕΟΚ (και μερικές φορές σε συνεργασία με άλλους φορείς) προγράμματα επιμόρφωσης, εκπαίδευσης και επαγγελματικής κατάρτισης για το προσωπικό του ή/και άλλες πληθυσμιακές ομάδες, που έχουν σχέση με τους σκοπούς του Κέντρου.

Έρευνα

Το "ΜΗΤΕΡΑ" πιστεύει ότι η επιστημονική έρευνα προάγει την απόκτηση νέων γνώσεων και την εφαρμογή πιο αποδοτικών μεθόδων για την υλοποίηση των σκοπών του. Η ερευνητική εργασία αφορά κυρίως θέματα, που έχουν σχέση με τις δραστηριότητες του Κέντρου στους τομείς της κοινωνικής εργασίας, ψυχολογίας, παιδιατρικής, ψυχιατρικής, κοινωνιολογίας και εκπαίδευσης. Ένας αριθμός επιστημονικών μελετών, που έχει ολοκληρωθεί, έχουν δημοσιευθεί ή παρουσιαστεί σε συνέδρια.



Φωτογραφία: Σωτήρης Φουντουκάς

Διοίκηση και Προσωπικό

Το "ΜΗΤΕΡΑ" διοικείται από διοικητικό συμβούλιο, που διορίζεται από την κυβέρνηση. Το προσωπικό περιλαμβάνει βρεφονηπιοκόμους ΤΕΙ, βοηθούς βρεφοκόμους, κοινωνικούς λειτουργούς, παιδίατρους, ψυχολόγους, ψυχιάτρους, μαίες, διοικητικό και βοηθητικό προσωπικό.

Οι επιστημονικές υπηρεσίες του Κέντρου διευθύνονται από τον Επιστημονικό Διευθυντή και το Επιστημονικό Συμβούλιο, που είναι το ανώτατο επιστημονικό όργανο του Κέντρου και τα μέλη του εκπροσωπούν τις διάφορες ειδικότητες. Το Επιστημονικό Συμβούλιο γνωμοδοτεί για θέματα πολιτικής του Κέντρου στον επιστημονικό τομέα. Το "ΜΗΤΕΡΑ" χρηματοδοτείται από το Δημόσιο.

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να απευθυνθείτε στο:

Κέντρο Βρεφών «Η ΜΗΤΕΡΑ»

Λεωφόρος Δημοκρατίας 65

Τ. Κ. 131 22 ΙΛΙΟΝ (Ν. Λιόσια) Αττικής

Τηλ.: 2627155, 2611181, 2621911 - FAX: 2615215.





Αν είσαι

μόνη

μητέρα...

Αν είστε μόνη μητέρα...

...ή περιμένετε παιδί κάτω από συνθήκες που σας δημιουργούν οικονομικά, κοινωνικά και ψυχολογικά προβλήματα, που δεν ξέρετε πώς να τα αντιμετωπίσετε,

– αν βρίσκεστε σε ψυχολογική ένταση και αισθάνεστε μπερδεμένη, φοβισμένη ή απελπισμένη,

– αν, λόγω του παιδιού ή της εγκυμοσύνης σας, σας απασχολούν οι σχέσεις με τους γονείς σας, με τον πατέρα του παιδιού σας, με το κοινωνικό σας περιβάλλον,

– αν για ένα διάστημα πρέπει να απομακρυνθείτε από την οικογένειά σας και δεν έχετε πού να μείνετε,

– αν πρέπει να πάρετε αποφάσεις για τον εαυτό σας και για το παιδί που έχετε γεννήσει ή περιμένετε να γεννήσετε,

Το Κέντρο Βρεφών "Η ΜΗΤΕΡΑ" μπορεί να σταθεί κοντά σας. Θα προσπαθήσουμε να σας καταλάβουμε και να σας βοηθήσουμε.



ΚΕΝΤΡΟ ΒΡΕΦΩΝ "Η ΜΗΤΕΡΑ"
ΚΡΑΤΙΚΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Ποιά βοήθεια μπορούμε να σας προσφέρουμε

1 Να σας φιλοξενήσουμε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή της λοχείας, εφ' όσον χρειάζεται, στο Περίπτερο Μητέρων του Κέντρου μας.

2 Να φροντίσουμε για τη δωρεάν ιατρική και γυναικολογική σας παρακολούθηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας και για δωρεάν τοκετό σε δημόσιο μαιευτήριο.

3 Να αναλάβουμε τη φροντίδα του παιδιού σας προσωρινά μέχρις ότου το πάρετε κοντά σας, ή για όσο διάστημα χρειαστεί για να πάρετε υπεύθυνες αποφάσεις και για να προγραμματίσετε το μέλλον το δικό σας και του παιδιού σας.

4 Να σας συμβουλευόμαστε και να σας στηρίξουμε στις αποφάσεις σας. Κοινωνική λειτουργός, μαία, γιατρός, ψυχολόγος, όλοι είναι στη διάθεσή σας, για να συζητήσετε τα προβλήματα που σας απασχολούν και να βρείτε λύσεις. Στα προβλήματα αυτά συμπεριλαμβάνε-

ται η απόφαση για το μέλλον του παιδιού σας και πιθανές καταστάσεις, που έχουν σχέση με τον πατέρα του παιδιού σας, τον σύντροφό σας, τους γονείς σας ή άλλα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή σας.

5 Εφ' όσον η επιλογή σας είναι να ζήσετε με το παιδί σας και έχετε τη δυνατότητα να ανταποκριθείτε στις ανάγκες του, το "ΜΗΤΕΡΑ" θα σας στηρίξει

με βοήθεια σε πρακτικά θέματα, ιδιαίτερα στο αρχικό στάδιο, με συμβουλευτική βοήθεια, με ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, με παροχές σε είδος και με οικονομική ενίσχυση, ανάλογα



με τις ανάγκες σας.

Η δική σας ενεργός συμμετοχή και συνεργασία είναι απαραίτητες για την επίλυση των προβλημάτων που σας αφορούν. Για όλα τα θέματα που σας αφορούν τηρείται εχεμύθεια.

6 Οι υπηρεσίες του Κέντρου Βρεφών "Η ΜΗΤΕΡΑ" προς τα παιδιά και τις μητέρες τους παρέχονται δωρεάν.

Τι είναι το Κέντρο Βρεφών "Η ΜΗΤΕΡΑ"

Το Κέντρο Βρεφών "Η ΜΗΤΕΡΑ" είναι κρατικός οργανισμός κοινωνικής πρόνοιας, που έχει ως βασικό έργο την προστασία της μόνης μητέρας και του παιδιού της, την προστασία παιδιών, που η οικογένειά τους περνά κρίση και βρίσκονται σε κίνδυνο, καθώς και την προστασία παιδιών που δεν έχουν οικογένεια.

Πρωταρχικός στόχος και επιδίωξη του "ΜΗΤΕΡΑ" είναι να βοηθήσει τη μόνη μητέρα ή τους γονείς του παιδιού να το κρατήσουν κοντά τους και να το φροντίσουν. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, το "ΜΗΤΕΡΑ" μεριμνά, σε συνεργασία με τους γονείς του παιδιού, για την τοποθέτηση του παιδιού σε επιλεγμένο οικογενειακό περιβάλλον μέσω προγραμμάτων αναδοχής και υιοθεσίας.

Οι υπηρεσίες που το "ΜΗΤΕΡΑ" προσφέρει στη μόνη μητέρα και στο παιδί της αρχίζουν από την περίοδο της εγκυμοσύνης και συνεχίζονται μετά την ανάληψη της φροντίδας του παιδιού από την μητέρα του, ανάλογα με τις ανάγκες.

Το Κέντρο Βρεφών "Η ΜΗΤΕΡΑ" λειτουργεί από το 1955. Είναι Κρατικό Νομικό Πρόσωπο Ιδιωτικού Δικαίου, μη κερδοσκοπικός Οργανισμός. Χρηματοδοτείται και ελέγχεται από το Υπουργείο Υγείας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων.

Το προσωπικό περιλαμβάνει βρεφονηπιοκόμους ΤΕΙ, βοηθούς βρεφονηπιοκόμους, κοινωνικούς λειτουργούς, παιδιάτρους, ψυχολόγους, ψυχιάτρους, διοικητικό και βοηθητικό προσωπικό.



Για περισσότερες πληροφορίες
μπορείτε να απευθυνθείτε στο:

ΚΕΝΤΡΟ ΒΡΕΦΩΝ "Η ΜΗΤΕΡΑ"

Δημοκρατίας 65, Ίλιον Αττικής Τ.Κ. 131 22
Τηλ.: 26.27.155, 26.11.181, Fax: 26.15.215
ώρες: 8:30 π.μ. - 2:00 μ.μ. καθημερινά.

Η θέση της Μαίας στα Κέντρα Υγείας

Νίκη Μπακέα, Μαία Κέντρου Υγείας Καπανδριτίου.

Πριν λίγα χρόνια, η προοπτική να εργασθώ σε Κέντρο Υγείας με γέμιζε ενθουσιασμό. Θεωρούσα ότι έξω από τους χώ-

ρους του νοσοκομείου, όπου ήδη εργαζόμουν, θα μπορούσα να δραστηριοποιηθώ και να επικοινωνήσω με τις γυναίκες

μέσω προγραμμάτων, που θα δημιουργούσα. Σήμερα, δύομισι χρόνια μετά, οφείλω να ομολογήσω ότι η απογοήτευσή μου είναι μεγαλύτερη από τη διάθεσή μου για εργασία και δημιουργία.

Οι λόγοι είναι πολλοί, μα ο σημαντικότερος λόγος, για μένα, είναι η ασάφεια που υπάρχει στα καθήκοντα της μαίας μέσα στα Κέντρα Υγείας. Από το καταστατικό του οργανισμού η μαία εντάσσεται στο Νοσηλευτικό Προσωπικό του Κέντρου, όπως και στα γενικά νοσοκομεία. Ενώ εκεί, όμως, λειτουργεί στο τμήμα της (Γυναικολογικό-Μαιευτικό), εδώ, στο Κέντρο Υγείας, δίνει μάχη κάθε μέρα για το αν θα δουλέψει ως νοσηλεύτρια, όπου μία ή δύο φορές την εβδομάδα θα λειτουργεί ως μαία — όταν δηλαδή υπάρχει γυναικολόγος — ή θα δουλεύει ως μαία, που επικουρεί, σε περιπτώσεις ανάγκης, τα παθολογικά ιατρεία.

Η ασάφεια αυτή είναι στοιχείο καθημερινής διαμάχης με τους υπόλοιπους νοσηλευτές. Όταν πλέον ζητείται η άποψη του συντονιστή, αυτός φυσικά παίρνει το μέρος των νοσηλευτών. Ο χρόνος μας, λοιπόν, καταναλώνεται στα παθολογικά ιατρεία, με αποτέλεσμα κάποια δικά μας προγράμματα να μη μπορούν να λειτουργήσουν.

Κάποια στιγμή, που η συνάδελφός μου και εγώ ζητήσαμε να μάθουμε τί ισχύει για το ρόλο της μαίας στα Κέντρα Υγείας και ποιά είναι τα καθήκοντά μας, τόσο από το Σύλλογο, όσο και από το Υπουργείο κανείς δεν έδινε σαφή απάντηση. Άφησαν να πλανάται η άποψη του "να μην οδηγούμαστε στα άκρα".

Τελικά, η λύση δόθηκε από τη νομική σύμβουλο του νοσοκομείου. Στην απάντησή της η νομική σύμβουλος αναφέρει ότι υπάρχει σαφής και καθορισμένος ρόλος της μαίας, η οποία απλώς επικουρεί στα υπόλοιπα ιατρεία, εφόσον η ίδια το απο-

δέχεται. Η απάντηση όμως δόθηκε για το δικό μας Κέντρο Υγείας. Στα υπόλοιπα, όμως, όπου οι συνάδελφοι αντιμετωπίζουν ανάλογα προβλήματα, τί γίνεται;

Ένας δεύτερος σημαντικός λόγος είναι η συνεργασία με το γυναικολόγο. Για άλλη μια φορά, η ασάφεια των ρόλων οδηγεί σε άσχημες καταστάσεις. Αμφισβητείται, ακόμη, και το αν έχουμε δικαίωμα στη λήψη του "pap test"! Βέβαια, εμείς, μετά από αρκετούς αγώνες, κατορθώσαμε όχι μόνο την άψογη συνεργασία μας με το γυναικολόγο, αλλά και την αμέριστη συμπαράστασή του σε προβλήματα που αφορούν τη δουλειά μας, καθώς και τη βοήθεια, που είχαμε από μέρους του, στη δημιουργία ιατρείου σε περιφερειακό ιατρείο, όπου λειτουργούμε μόνες μας.

Και φυσικά, σ' αυτούς, τους πιο σημαντικούς λόγους, έρχονται να προστεθούν: α) η δυσκολία προσέγγισης των γυναικών και β) η δυσκολία λόγω ανταγωνιστικότητας των άλλων ειδικοτήτων.

Στην πρώτη περίπτωση, ίσως να υπάρχει μία ιδιαιτερότητα του συγκεκριμένου Κέντρου Υγείας. Η μικρή απόσταση από την Αθήνα, οδηγεί τις γυναίκες στον προσωπικό τους γυναικολόγο. Σε πιο απομακρυσμένα κέντρα μπορεί να μην υφίσταται η δυσκολία αυτή.

Στη δεύτερη περίπτωση, στον ίδιο χώρο εργασίας, αρκετές φορές οι υπόλοιποι (νοσηλεύτριες, επισκέπτριες, κοινωνικοί λειτουργοί), λόγω προσωπικών προβολών δρουν αρνητικά στο έργο μας. Στενοχωρηθήκαμε πάρα πολύ όταν, λόγω τέτοιων καταστάσεων, σταμάτησε σε μας το πρόγραμμα πρόληψης γυναικολογικού καρκίνου (λήψη "pap test" - γυναικολογική εξέταση - ψηλάφιση μαστού - μαστογραφία - συμβουλές στη γυναίκα), όπου λειτουργούσαμε σε συνεργασία με ειδικό γυναικολόγο.

Σε όλα αυτά, όμως, υπάρχει και ο αντί-

ποδας. Σ' αυτό το χρονικό διάστημα των τριών ετών, η συνάδελφός μου και εγώ, βρήκαμε μερικούς τομείς όπου η μαία μπορούσε να δραστηριοποιηθεί.

Ένας ήταν ο οικογενειακός προγραμματισμός. Μέσω αυτού η γυναίκα ενημερώνεται για τη χρησιμότητα του "pap test" και για την αυτοεξέταση του μαστού. Από ομιλίες που γίνονται η γυναίκα μαθαίνει για το γεννητικό της σύστημα (τα έσω και έξω γεννητικά όργανα, την αναπαραγωγή). Μαθαίνει για τις φλεγμονές που την ταλαιπωρούν, καθώς και για τις ανωμαλίες της εμμηνορυσίας. Μόνη της ή μαζί με το σύντροφό της ενημερώνονται για την αντισύλληψη ή καθοδηγούνται σε προβλήματα που αφορούν τη στειρώση.

Στην επικοινωνία που έχουμε μέσω του οικογενειακού προγραμματισμού, φαίνεται έντονα η δίψα της γυναίκας – και ιδιαίτερα της νέας γυναίκας – να ενημερωθεί. Επίσης, για άλλη μια φορά φαίνονται τα ταμπού που υπάρχουν και το πόσο πιο εύκολο είναι να μιλήσει στη μαία, στην οποία ανοίγεται, απ' όσο στο γυναικολόγο. Εκεί είναι, που χρειάζεται η ενθάρρυνση της γυναίκας από τη μαία και η φιλική προσέγγισή της. Και αυτές οι μικρές μας νίκες, είναι αυτές που βοηθούν στη συνέχιση του έργου μας.

Επίσης, κατορθώσαμε να έχουμε κάποιες εγκύους και να τους κάνουμε μαθήματα ψυχοπροφυλακτικής. Μία κοπέλα από αυτές, που γέννησε ήδη, μας είπε ότι ωφελήθηκε αρκετά από αυτά.

Άφησα τελευταίο να αναφέρω, αυτό που θεωρούμε προσωπική μας κατάκτηση, αυτό που μας γεμίζει ικανοποίηση και αν θέλετε υπερηφάνεια. Αναφέρομαι στο Πρόγραμμα Γενετήσιας Διαπαιδαγώγησης Εφήβων, που λειτουργούμε στα Γυμνάσια και Λύκεια της περιοχής, που ανήκει στο Κέντρο Υγείας.

Οι ομιλίες στο Γυμνάσιο αναφέρονται

στο γεννητικό σύστημα της γυναίκας, στη φυσιολογία του, στους κανόνες υγιεινής του, στα προβλήματα ανωμαλιών της εμμηνορυσίας κατά την εφηβεία, και απευθύνονται μόνο σε κορίτσια.

Οι ομιλίες στο Λύκειο απευθύνονται σε αγόρια και κορίτσια και αναφέρονται στην αντισύλληψη και στην έκτρωση. Και στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο ακολουθούν συζητήσεις, όπου εκεί πια τα παιδιά μάς αγκαλιάζουν πραγματικά. Προσπαθούν να αντλήσουν όσο το δυνατό περισσότερες πληροφορίες. Δεν περιγράφεται η ικανοποίηση που αισθανόμαστε αργότερα, όταν μας συναντούν στο δρόμο και πέφτουν πάνω μας με αγάπη, όταν έρχονται στο Κέντρο Υγείας για κάποιες ιδιαίτερες συναντήσεις μαζί μας, ή – το σπουδαιότερο – όταν οι γονείς τους μας δίνουν συγχαρητήρια για το τόλμημά μας σε θέματα, που γι' αυτούς είναι δύσκολο να τα αγγίζουν.

Βέβαια, σ' όλο αυτό το έργο έχουμε και τις υποδείξεις των καθηγητών, οι οποίοι παρακολουθούν μαζί με τα παιδιά τις ομιλίες, καθώς και τη συμπαράσταση του υπεύθυνου εκπαίδευσης στο χώρο που ανήκουμε. Αναγκαστήκαμε εκ των πραγμάτων να καταφύγουμε σ' αυτόν, για το λόγο ότι και πάλι υπήρξαν δυσκολίες προερχόμενες από κάποιο λυκειάρχη, ο οποίος θεώρησε ότι δεν θα έπρεπε να γίνει τέτοιου είδους συζήτηση στο σχολείο του.

Αναλογιζόμενοι όλα αυτά προσπαθούμε να κρατηθούμε στο χώρο εργασίας. Απλά αναφέρω τα προβλήματα για ευαισθητοποίησή μας. Μπορούμε να προσφέρουμε πολλά. Αν μπορέσουμε να λύσουμε ορισμένα διαδικαστικά θέματα, που μπαίνουν τροχοπέδη στο έργο μας, θα χαρούμε να έχουμε τη βοήθειά σας ως Συλλόγου στην επίλυση αυτών των προβλημάτων, καθώς και στην υπόδειξη κάποιου άλλου ρόλου.

Η γυμναστική κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της λοχείας*

Ιωάννης Πατεριμός, Μαιευτής - Φοιτητής Φυσικοθεραπείας στο Τ.Ε.Ι. Αθήνας.

*Ανακοίνωση από το 7ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μαιών, που έγινε το Μάιο του 1996 στα Χανιά της Κρήτης.

Η γυμναστική ασκεί το σώμα, δίνει τη δυνατότητα σ' αυτό να αποκτήσει ελαστικότητα, μυς στέρεους, αρθρώσεις εύκαμπτες. Βοηθάει στη σωστή στάση του σώματος, στη μείωση του επιπέδου της χοληστερίνης και του κινδύνου καρδιακής νόσου.

Η άσκηση θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής δραστηριότητας του ανθρώπου σ' όλες τις ηλικίες και τις φάσεις της ζωής του. Οι έγκυες γυναίκες μπορούν να συνεχίζουν τη σωματική άσκηση και να επωφελούνται από τα πλεονεκτήματα που έχουν σχέση με αυτή, εφόσον δεν υπάρχουν μαιευτικές ή ιατρικές επιπλοκές¹.

Το Αμερικανικό Κολλέγιο των Μαιευτήρων και Γυναικολόγων, έχει εκδόσει οδηγίες για γυναίκες που γυμνάζονται κατά τη διάρκεια της κύησης. Σύμφωνα μ' αυτές τις οδηγίες, τα σπορ τα οποία μπορεί να αρχίσει ή να συνεχίσει μία έγκυος κατά τη διάρκεια της κύησης είναι:

1. Το περπάτημα: Το περπάτημα είναι πάντοτε μία καλή άσκηση. Αν η γυναίκα δεν είναι δραστήρια πριν μείνει έγκυος, **το περπάτημα είναι ένας καλός τρόπος για να ξεκινήσει ένα πρόγραμμα γυμναστικής.**

2. Η κολύμβηση: Αν η γυναίκα ήταν συνηθισμένη στην κολύμβηση πριν την κύηση, μπορεί να συνεχίσει και τώρα. **Η κολύμβηση είναι τέλεια γυμναστική, γιατί**

χρησιμοποιεί πολλούς διαφορετικούς μυς καθώς το νερό συγκρατεί το σώμα της γυναίκας. Εντούτοις, δεν πρέπει να γίνονται βουτιές στους τελευταίους μήνες της κύησης. Οι κάθετες βουτιές και καταδύσεις δεν συνιστώνται σε καμία περίοδο της κύησης.

3. Το τζόκινγκ: Το τζόκινγκ μπορεί να γίνει με μέτριους ρυθμούς, αν η γυναίκα ήταν συνηθισμένη σ' αυτό πριν την κύηση. Θα πρέπει να αποφεύγεται η υπερθέρμανση και να σταματάει όταν η γυναίκα αισθανθεί κουρασμένη ή όταν δεν αισθάνεται καλά. Μπορεί να πιεί νερό, για να αντικαταστήσει ό,τι έχασε καθώς ιδρώνει.

4. Το τέννις: Μέτριας εντάσεως παιχνίδια τέννις είναι σε γενικές γραμμές αποδεκτά, αν η γυναίκα ήταν συνηθισμένη να παίζει τέννις πριν από την κύηση. Είναι προτιμότερο τα διπλά παιχνίδια. Ίσως υπάρξουν προβλήματα με την ισορροπία και τα απότομα σταματήματα.

5. Το σκι: Εξαιτίας του κινδύνου σοβαρού τραυματισμού και απότομης πτώσης, ενώ γίνεται κατάβαση πλαγιάς, καλό θα είναι η γυναίκα να μένει σε ασφαλείς πλαγιές. Ίσως να έχει προβλήματα με την ισορροπία, αν και μερικοί σκιέρ βρίσκουν ότι το εναλλακτικό κέντρο βαρύτητας είναι πιο ευνοϊκό. Το σκι σε υψόμετρο δεν ενδείκνυται εξαιτίας του μειωμένου οξυγόνου (O₂).

Μία πολύ καλή επιλογή είναι το ανώμα-



(Από το περιοδικό "Το παιδί μου κι εγώ", Τεύχος Νο 31, Νοέμβριος).

λο σκι χωρίς κατάβαση πλαγιάς, που είναι ένας πολύ καλός τρόπος για τη διατήρηση της καλής κατάστασης του καρδιαγγειακού συστήματος.

6. Το γκολφ και το μπόουλινγκ: Αυτά

τα σπορ είναι πολύ καλά για αναψυχή, αλλά στην πραγματικότητα δεν βοηθούν στην πολύ καλή κατάσταση της καρδιάς και των πνευμόνων. Ίσως υπάρξει πρόβλημα ισορροπίας. Αν η εγκυμονούσα δεν γυμνάζονταν πριν την κύηση, δεν θα πρέπει να ξεκινήσει καμία δραστηριότητα για περισσότερο από 15-20 λεπτά. Ενώ αν ήταν δραστήρια, μπορεί να γυμνάζεται πολύ περισσότερο, μέχρι και 30 λεπτά.

Θα πρέπει να αποφεύγει τις υψηλές θερμοκρασίες [πάνω από 38,9°C ή πάνω από 39,2°C (σάουνα – καυτά ντους)], γιατί η υπερθερμία, ειδικά στο πρώτο (1ο) τρίμηνο της κύησης, μπορεί να οδηγήσει σε τερατογένεση²⁻⁴. Αν κατά τη διάρκεια της γυμναστικής αισθανθεί οποιοδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα, που αναφέρονται στον Πίνακα 1, θα πρέπει να σταματήσει και να συμβουλευτεί το γιατρό της.

Πίνακας 1: Συμπτώματα εγκύου που απαιτούν άμεση διακοπή άσκησης⁵.

1. Πόνος – Ζαλάδα.
2. Ορθόπνοια.
3. Κολπική αιμορραγία.
4. Ταχυκαρδία ενώ αναπαύεστε.
5. Δυσκολία στο περπάτημα.
6. Συσπάσεις της μήτρας.
7. Απουσία κινήσεων του εμβρύου.
8. Αίσθηση ότι πρόκειται να λιποθυμήσετε.

Οι παραπάνω αναφερόμενες προτάσεις και οδηγίες απευθύνονται σε έγκυες, που δεν έχουν επιπρόσθετους παράγοντες κινδύνου. Υπάρχουν, όμως, καταστάσεις στις οποίες η άσκηση αποτελεί αντένδειξη κατά τη διάρκεια της κύησης και θα πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη. Αυτές αναφέρονται στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2: Αντενδείξεις άσκησης κατά τη διάρκεια της κύησης⁶.

1. Υπέρταση που προκαλείται από την κύηση.
2. Πρόωρη ρήξη υμένων.
3. Πρόωρος τοκετός κατά τη διάρκεια της πρώιμης ή της τρέχουσας κύησης, ή και τα δύο.
4. Σκληρός τράχηλος.
5. Αιμορραγία του δεύτερου (2ου) ή του τρίτου (3ου) τριμήνου, που επιμένει.
6. Ενεργός καρδιακή νόσος.
7. Συμφορητική καρδιοπάθεια.
8. Ρευματική καρδιοπάθεια.
9. Θρομβοφλεβίτιδα.
10. Πρόσφατη πνευμονική εμβολή.
11. Οξεία φλεγμονώδης πάθηση.
12. Ανεπάρκεια τραχήλου.
13. Πολύδυμη εγκυμοσύνη.
14. Υπερμέγεθος έμβρυο.
15. Ανοσοευαισθητοποίηση της μητέρας, σοβαρής μορφής.
16. Καθυστέρηση στην ενδομήτρια ανάπτυξη του εμβρύου.
17. Υπόνοια εμβρυϊκής δυσπραγίας.

Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία γνωρίζουμε ότι:

Γυναίκες οι οποίες ασκήθηκαν πριν από την εγκυμοσύνη και συνέχισαν να το κάνουν αυτό κατά τη διάρκειά της, ζυγίζουν λιγότερο, κερδίζουν λιγότερο βάρος και γεννάνε μικρότερα παιδιά από αυτά που μπορούν⁷.

Παρά το χαμηλό βάρος γέννησης, δεν υπάρχουν στοιχεία, που να επιβεβαιώνουν ότι η σωματική άσκηση κατά την κύηση έχει επιβλαβή επίδραση επάνω στο έμβρυο².

Ακόμα και σήμερα, δεν έχει καθιερωθεί το υψηλότερο επίπεδο ασφαλούς άσκησης χωρίς υπέρμετρο κίνδυνο για το κύημα και το έμβρυο⁸. Οι γυναίκες που είναι φυσικά δραστήριες φαίνεται να υπο-

μένουν καλύτερα τον πόνο της εγκυμοσύνης και του τοκετού, ενώ δεν υπάρχει καμία πληροφορία, η οποία να αποδεικνύει ότι αυτές οι έγκυες (δραστήριες) έχουν καλύτερο αποτέλεσμα εγκυμοσύ-



(Από το περιοδικό "Γονείς", Υπερτεύχος, Β' εξάμηνο 1995).

νης, από αυτές που δεν είναι τόσο δραστήριες⁷.

Η άσκηση στην ύπτια θέση στο τέλος της κύησης δημιουργεί ανησυχίες, λόγω του ότι η παραγωγή του έργου της καρδιάς στην ύπτια θέση είναι μικρότερη απ' ό,τι η άσκηση σε πλάγια θέση κατά την ανάπαυση. Ενδεχομένως γιατί η κυοφορούσα μήτρα εμποδίζει μερικώς την κάτω κοίλη φλέβα⁹.

Συμπερασματικά θα μπορούσαμε να πούμε:

Εφόσον δεν υπάρχουν μαιευτικές ή άλλες επιπλοκές, η άσκηση μπορεί να συνεχίζεται κατά τη διάρκεια της κύησης.

Οι γυναίκες που βρίσκονται σε καλή φυσική κατάσταση πριν την κύηση (κυρίως στο καρδιαγγειακό), λογικά βρίσκονται σε θέση να διατηρήσουν με ασφάλεια το επίπεδο της καλής σωματικής κατάστασης καθ' όλη την κύηση και τη λοχεία.

Παρά το γεγονός, ότι υπάρχουν ευρήματα που υποδηλώνουν μικρό βάρος γέννησης στα νεογνά γυναικών που εκτελούν βαριά προγράμματα γυμναστικής κατά την κύηση, στην πραγματικότητα δεν υπάρχουν στοιχεία που μπορούν να το επιβεβαιώσουν, ούτε μπορεί να επιβεβαιωθεί οποιαδήποτε άλλη δυσμενής συνέπεια.

Παρά το γεγονός, ότι η καλή φυσική κατάσταση της μητέρας και η αίσθηση της καλής υγείας μπορούν να αυξηθούν με τη γυμναστική, κανένα επίπεδο άσκησης δεν έχει αποδειχθεί πως είναι ωφέλιμο στη βελτίωση του περιγεννητικού αποτελέσματος.

Οι επιπτώσεις της άσκησης στις έγκυες γυναίκες και στο εμβρυϊκό περιβάλλον επανεξετάζονται¹⁰.

Επειδή οι ανθρώπινες μελέτες για την άσκηση κατά τη διάρκεια της κύησης είναι για την ώρα περιορισμένες, οι υπο-

δείξεις άσκησης θα έπρεπε να είναι συστηρητικές¹¹.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- American College of Obstetricians and Gynecologists:** Exercise during pregnancy and the postpartum period. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 45(1):65-70, 1994.
- Clapp J.F. 3rd:** Exercise and fetal health. *Journal of Developmental Physiology*, 15(1):9-14, 1991.
- Warren M.F.:** Exercise in women. Effects on reproductive system and pregnancy. *Clinics in sports medicine*, 10(1):131-139, 1991.
- Snyder J.L.:** Aerobic exercise during pregnancy. *Journal of the American Board of Family Practice*, 3(1):50-53, 1990.
- American College of Obstetricians and Gynecologists.** Exercise and Fitness: A guide for women (Pregnancy and Exercise), 1992.
- Τζαβέλλη Α.:** Η σωματική άσκηση στην εγκυμοσύνη και τη λοχεία. 6ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μαιών-Μαιευτών, σελ. 87-89, 1994.
- Artal R.:** Exercise and Pregnancy. *Clinics in sports medicine*, 11(2):363-377, 1992.
- Clapp J.F. 3rd:** A clinical approach to exercise during pregnancy. *Clinics in sports medicine*, 13(2):443-458, 1994.
- Bell R., O'Neill M.:** Exercise and pregnancy. *Birth*, 21(2):85-95, 1994.
- Yes S.:** Exercise guidelines for pregnant women. *Imag the journal of nursing scholarship*, 26(4):265-270, 1994.
- Jarski R.W., Trippet D.L.:** The risks and benefits of exercise during pregnancy. *Journal of Family Practice*, 30(2):185-189, 1990.

Καρκίνος Μαστού και Εγκυμοσύνη

Κ. Θεοδοσιάδου, Μαία, τέρως Πρόεδρος Σ.Ε.Μ. Θεσσαλονίκης.

Περίληψη

Σε ποσοστό 1/3.000 εγκυμοσύνες απαντάται ο καρκίνος του μαστού. Η πρόγνωση του δυστυχώς δυσοίωνη, γιατί στο 80-85% των περιπτώσεων οι ασθενείς καταλήγουν λόγω της μη έγκαιρης διάγνωσης, που κυμαίνεται από 5-15 μήνες μετά την εμφάνιση του όγκου, ενώ οι θεραπευτικές επιλογές για την αντιμετώπιση της νόσου είναι ελάχιστες.

Εισαγωγή

Οι τρεις λέξεις που αποτελούν τον τίτλο του θέματος, είναι λέξεις που η κάθε μία με τη σειρά της οδηγεί τη σκέψη μας σε διαφορετικούς ορίζοντες.

Καρκίνος: Ίσως η πιο παρεξηγημένη, κακόχη και δυσοίωνη λέξη, που προκαλεί αίσθημα ασφυξίας ακόμα και στο άκουσμά της. Λέξη που έχει τη γενική έννοια "ανταρσία των κυττάρων", με δυστυχώς άσχημες και αρκετά συχνά μοιραίες επιπτώσεις γι' αυτή την ίδια τη ζωή.

Μαστός: Όργανο του σώματος, ιδιαίτερης σημασίας και αίσθησης για τη γυναίκα. Το πιο "θηλυκό" γυναικείο όργανο. Σύμβολο ομορφιάς, παρθενικότητας, αγνότητας, συχνά λαγνείας, και προπάντων γονιμότητας και μητρότητας. Η ευωδιά του είναι συνδεδεμένη με τη ζωή. Η πρώτη γλυκιά εξάρτηση, που γνωρίζει ο καθένας μας, αδιαμφισβήτητα είναι αυτή με το μαστό της μητέρας του.

Ο μαστός είναι πηγή ζωής. Είναι το όργανο που ακολουθεί βήμα προς βήμα την πορεία και την εξέλιξη κάθε γυναίκας, από το λίκνο μέχρι το βαθύ γήρας. Μαζί της

αναπτύσσεται, διαφοροποιείται, ωριμάζει, γερνά.

Είναι εκείνο το όργανο που προδίδει την ηλικία, την ψυχοσωματική κατάσταση και συμμετέχει ενεργά σ' όλες τις στιγμές της ζωής κάθε γυναίκας. Είναι το όργανο που υμνήθηκε, έγινε πηγή έμπνευσης και φιλοτεχνήθηκε περισσότερο από κάθε άλλο.

Εγκυμοσύνη: Η πιο όμορφη, γλυκιά και δημιουργική περίοδος της ζωής κάθε γυναίκας. Η συνύπαρξη και η συνεύρεση των τριών είναι αδιαφιλονίκητα κακή συγκυρία, με δυστυχώς κακή πρόγνωση.

Στο γενικό πληθυσμό ο καρκίνος του μαστού είναι μία από τις πιο συχνές αιτίες θανάτου των γυναικών. Περίπου το 4% των γυναικών πάσχουν από καρκίνο του μαστού. Είναι η πρώτη αιτία θανάτου των γυναικών από 35-55 χρόνων. Σε γυναίκες κάτω των 30 χρόνων έχει συχνότητα μικρότερη του 1%.

Υπάρχει εξάλλου σχέση μεταξύ της ηλικίας απόκτησης του πρώτου παιδιού και της ανάπτυξης καρκίνου του μαστού. Έτσι, πιστεύεται ότι η εγκυμοσύνη παρέχει προστασία στο μαστό της γυναίκας από τον καρκίνο, όταν η ηλικία απόκτησης του 1ου παιδιού είναι μικρότερη των 20 χρόνων, ενώ, η απόκτηση του 1ου παιδιού σε ηλικία μεγαλύτερη των 35 χρόνων, εικάζεται ότι τριπλασιάζει την παθογένεια του καρκίνου του μαστού.

Επίσης, ερευνητές αναφέρουν ότι η ατεκνία κρύβει αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του μαστού, αλλά λιγότερες από αυτές της μεγάλης πρωτοτόκου. Άλλος επιβαρυντικός παράγοντας εμφάνισης καρκίνου του μαστού είναι και οι αμβλώσεις του 1ου τριμήνου. Πιστεύεται ότι

πρωτοτόκες που κυοφορούν άρρενα έμβρυα, προστατεύονται από καρκίνο του μαστού λόγω των εκκρινόμενων από το έμβρυο ανδρογόνων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (8η-15η εβδομάδα).

Τέλος, από μελέτες έχει καταρριφθεί ο μύθος της προστασίας του μαστού από τον καρκίνο, εκείνων των γυναικών που θήλασαν.

Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της λοχείας, ο καρκίνος του μαστού είναι ο πιο συχνά απαντώμενος καρκίνος σε ποσοστό 1/3.000 εγκυμοσύνες. Η ηλικία των ασθενών είναι 32-38 χρόνων, με συχνά επιλεγμένη την αργοπορημένη τεκνοποιία. Δυστυχώς, πιθανόν τα ποσοστά της εγκυμοσύνης, που περιπλέκεται από τον καρκίνο του μαστού, να αυξηθούν στο μέλλον, γιατί ο αριθμός των μεγάλων πρωτοτόκων αυξάνεται συνεχώς, αφενός λόγω των νεοδημιουργηθέντων συνθηκών διαβίωσης (ζωή στα αστικά κέντρα - σπουδές - οικονομικές δυσχέρειες), και αφετέρου λόγω των μεθόδων της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, που δίνει τους καρπούς της σ' όλο και περισσότερα ζευγάρια, που, σίγουρα, στην πλειονότητά τους η σύντροφος είναι ηλικίας μεγαλύτερης των 35 χρόνων.

Διάγνωση: Το φυσιολογικό τέντωμα και η διόγκωση των μαστών στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας, μπορεί να γίνει τροχοπέδη στην αποκάλυψη υπαρχόντων όγκων και στην έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού.

Η αργοπορημένη διάγνωση είναι αρκετά συχνή, οριοθετείται δε μεταξύ 5 και 15 μηνών από την εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων. Λόγω της αργοπορίας, ο καρκίνος ανακαλύπτεται σε πιο προχωρημένα στάδια από ότι στις μη έγκυες γυναίκες της ίδιας ηλικίας. Κάθε διαφοροποίηση, που η έγκυος γυναίκα αντιλαμβάνεται στην υφή ή στην όψη του μαστού της, την αποδίδει στην εγκυμοσύνη. Σχεδόν πάντα, παραλείπεται κατά την πρώτη εξέταση - απ' όσους παρέχουν μαιευτική φροντίδα

στην έγκυο- η εξέταση των μαστών.

Η αγγειοβρίθεια του μαστού στην εγκυμοσύνη ευνοεί τη διασπορά του καρκίνου, και τέλος, η υπερπαραγωγή οιστρογόνων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης διευκολύνει την ταχύτερη ανάπτυξη του όγκου του μαστού. Γενικά, η επιβίωση των εγκύων γυναικών με καρκίνο του μαστού είναι χειρότερης πρόβλεψης σ' όλα τα στάδια, με ποσοστά μέσης επιβίωσης της τάξης του 15-20%. Η πρώτη που θα ανακαλύψει το ογκίδιο είναι η ίδια η έγκυος ή λεχώιδα στη διάρκεια της αυτοεξέτασης, στην οποία η κάθε γυναίκα θα πρέπει να είναι εκπαιδευμένη.

Η διαγνωστική προσέγγιση επιτυγχάνεται με υπερήχους και μαστογραφία. Με την πρόπευσα προφύλαξη η μαστογραφία (0,15 rad είναι η εκπεμπόμενη ακτινοβολία) βάζει σε μικρό κίνδυνο το έμβρυο, λόγω της εκπεμπόμενης ακτινοβολίας. Ωστόσο, οι μαστογραφίες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο στην εκτίμηση των μαζών και στην εντόπιση κρυφών ογκιδίων, που βρέθηκαν με την κλινική εξέταση.

Μέχρι και το 25% των μαστογραφιών στην εγκυμοσύνη μπορεί να είναι αρνητικές σε παρουσία καρκίνου του μαστού. Η βιοψία είναι ασφαλέστερη και θέτει οριστική διάγνωση των ύποπτων αλλοιώσεων. Γίνεται με λεπτή βελόνα αναρρόφησης ή εκτομής υπό γενική αναισθησία.

Οι συνήθεις διαδικασίες για τη σταδιοποίηση του καρκίνου του μαστού, είναι σειρές ακτινογραφιών που εκθέτουν όμως το έμβρυο στην εκπεμπόμενη ακτινοβολία, η οποία στο πρώτο τρίμηνο της ενδομήτριας ζωής μπορεί να προκαλέσει συγγενείς ανωμαλίες, όπως μικροκεφαλία. Όμως, μία ακτινογραφία θώρακα, που έχει 0,008 rad, με προστασία της κοιλιάς θεωρητικά είναι ασφαλής, αλλά όπως όλες οι ακτινογραφίες θα πρέπει να γίνεται όταν κρίνεται απολύτως απαραίτητη για τη θεραπεία.

Για την πιθανή εντόπιση οστικών μεταστάσεων, είναι προτιμότερο ένα σπινθη-

ρογράφημα οστών παρά μία σειρά ακτινογραφιών των οστών, που η κάθε μία εκπέμπει 0,1 rad.

Η ανίχνευση των πιθανών μεταστάσεων στο ήπαρ γίνεται με υπερήχους και οι πιθανές πνευμονικές μεταστάσεις ανιχνεύονται με μαγνητική τομογραφία. Και στις δύο περιπτώσεις αποφεύγεται η έκθεση του εμβρύου στην ακτινοβολία, αν και η ασφάλεια της μαγνητικής τομογραφίας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δεν είναι πλήρως τεκμηριωμένη.

Η παθολογία του καρκίνου του μαστού, είναι παρόμοια στις έγκυες και λεχώιδες γυναίκες μ' αυτή των μη εγκύων γυναικών της ίδιας ηλικίας. Οι αναλύσεις των ορμονικών υποδοχέων είναι συνήθως αρνητικές στις ασθενείς με καρκίνο του μαστού στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, που ίσως είναι αποτέλεσμα της δεσμευτικής ικανότητας των υποδοχέων, λόγω των υψηλών επιπέδων οιστρογόνων στο πλάσμα των εγκύων γυναικών.

Ωστόσο, υπάρχουν ερευνητές που δηλώνουν ότι η θετικότητα, δηλαδή η παρουσία ορμονικών υποδοχέων, είναι παρόμοια στα δείγματα των εγκύων και μη εγκύων γυναικών. Η ύπαρξη τόσων οιστρογονικών υποδοχέων (PR+) στο παρασκεύασμα, είναι δείκτες καλής ανταπόκρισης του όγκου στη χημειοθεραπεία.

Οι διαδοχικές μετρήσεις του καρκινοεμβρυϊκού αντιγόνου (CEA) δεν προσθέτουν τίποτα στην αντιμετώπιση της κατάστασης, επειδή ο τίτλος του CEA επηρεάζεται από την εγκυμοσύνη. Ο θερματισμός της εγκυμοσύνης δεν φαίνεται να προσφέρει καμία ωφελιμότητα στην τελική έκβαση της ασθένειας και συνήθως δεν θεωρείται ως η καλύτερη θεραπευτική αγωγή.

Ο θερματισμός της εγκυμοσύνης γίνεται λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία του εμβρύου, την επιθυμία της ασθενούς και εφόσον η συνέχιση της εγκυμοσύνης θέτει φραγμούς στη θεραπευτική αγωγή με την οποία θα πρέπει να αντιμετωπιστεί η ασθενής.



(Από το περιοδικό "Γονείς", Υπερτεύχος, Β' εξάμηνο 1995).

Θεραπευτική προσέγγιση

Η νόσος αντιμετωπίζεται ανάλογα με το στάδιο στο οποίο εντοπίστηκε. Έτσι:

Στάδιο I και II (όγκος 2-5 cm, χωρίς μεταστάσεις ή μόνον διηθημένους μασχालιαίους λεμφαδένες). Η χειρουργική επέμβαση συνιστάται ως η πρωταρχική θεραπεία για τον καρκίνο του μαστού των εγκύων γυναικών. Η ακτινοβολία σε θεραπευτικές δόσεις μπορεί να εκθέσει το έμβρυο σε πολύ ισχυρή διασκοπιστική ακτινοβολία, σε οποιοδήποτε στάδιο ανάπτυξής του. Η μαστεκτομία είναι θεραπεία επιλογής.

Λεμφαδενεκτομία με ραδιοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν η ασθενής επιθυμεί διατήρηση του μαστού, αν και η αντιμετώπιση αυτή δεν προσφέρει μεγαλύτερη μακροβιότητα.

Αν η χημειοθεραπεία κριθεί απαραίτητη, αυτή δεν μπορεί να δοθεί στη διάρκεια του 1ου τριμήνου λόγω του επικείμενου κινδύνου τερατογένεσης. Η χημειοθεραπεία προτιμάται να αναβάλλεται μέχρι τον τοκετό, αν όμως θεωρηθεί αναγκαία πρέπει να γίνεται το 2ο ή 3ο τρίμηνο, με πιθανότητα πρόκλησης πρόωρου τοκετού ή εμβρυϊκή απώλεια. Δεδομένα για άμεσες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της χημειοθεραπείας στο έμβρυο είναι περιορισμένες. Επίσης, η επικουρική ορμονοθεραπεία ή ο συνδυασμός της με χημειοθεραπεία, για την αντιμετώπιση του καρκίνου

του μαστού στην έγκυο γυναίκα, είναι περιορισμένης εμβέλειας.

Στάδιο III και IV (όγκος > 5 cm, με μεταστάσεις στους επιχώριους λεμφαδένες ή σε απομακρυσμένα όργανα).

Είναι κατάσταση μη αναστρέψιμη και σε ποσοστό 95% επέρχεται ο θάνατος προ της διετίας. Πολλές μελέτες δείχνουν 5χρονη επιβίωση με αμφίβολη ποιότητα ζωής, σε ποσοστό 10% σε εγκύους ασθενείς III και IV σταδίου. Η ακτινοθεραπεία και η χημειοθεραπεία πρέπει να αποφεύγονται στο 1ο τρίμηνο για τους προαναφερθέντες λόγους. Όμως, επειδή η ζωή της μητέρας είναι άμεσα σε κίνδυνο, η διακοπή της εγκυμοσύνης πρέπει να συζητείται με την έγκυο γυναίκα και την οικογένειά της, αν και αυτή η διακοπή δεν βελτιώνει την πρόγνωση της νόσου.

Θηλασμός

Η διακοπή του θηλασμού δεν βελτιώνει την πρόγνωση. Πρέπει, όμως, να διακόπτεται ο θηλασμός αν η θεραπευτική αντιμετώπιση χρήζει χημειοθεραπείας, γιατί πολλά αντινεοπλασματικά φάρμακα (ειδικά η μεθοτρεξάτη και η κυκλοφωσφαμίδη), που χρησιμοποιούνται συστηματικά, συγκεντρώνονται σε υψηλά επίπεδα στο μητρικό γάλα. Επίσης, όταν προγραμματίζεται χειρουργική επέμβαση διακόπτεται ο θηλασμός, ώστε να μειωθεί το μέγεθος και η αγγείωση του μαστού της λεχιάδας.

Επιπτώσεις του καρκίνου του μαστού στο έμβρυο

Επιπτώσεις (δηλ. μεταστάσεις) στο έμβρυο από τη νόσο της μητέρας είναι σπάνιες, ως ανύπαρκτες, στη διεθνή βιβλιογραφία. Ίσως, λόγω της πιθανής ύπαρξης αντίστασης της τροφοβλάστης και του εχθρικού εμβρυϊκού περιβάλλοντος στα λίγα καρκινικά κύτταρα που περνούν το φραγμό του πλακούντα. Θεωρείται επίπτωση της νόσου της μητέρας στο έμβρυο, αν αυτό νοσήσει από καρκίνο τον

1ο χρόνο της ζωής του. Σε ασθενή της αναπαραγωγικής ηλικίας, που έχει νοσήσει από καρκίνο του μαστού, ο χρόνος που πρέπει να συστηθεί για νέα προσπάθεια σύλληψης είναι η παρέλευση χρονικής περιόδου τουλάχιστον 2 ετών, γιατί σ' αυτή τη χρονική περίοδο εκδηλώνονται όλες οι πιθανές επιπλοκές της νόσου.

Τελειώνοντας αυτή την ανασκόπηση θα ήθελα να επιστήσω την προσοχή όλων μας στη συμβουλευτική προς τις έγκυες και λεχιάδες, που είναι μεγάλο τμήμα του αντικείμενου ενασχόλησής μας. Ακόμα, ίσως θα πρέπει να είναι και πρόταση στο Υπουργείο Υγείας από τους Συλλόγους μας. **“Προσεκτική επισκόπηση και λήψη test Παπανικολάου κατά την πρώτη εξέταση της εγκύου, για αποφυγή των δυσάρεστων επιπτώσεων του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας, σχολαστική ψηλάφιση των μαστών της εγκύου, όπως επίσης και εκπαίδευση όλου του γυναικείου πληθυσμού στην αυτοεξέταση των μαστών”.**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Complerson, M., Malignant:** Tumors in Pregnancy: Gynecologic Oncology, 1981.
- Lunch, H.T.:** DNA screening for Breast/ovarian cancer guides genetic counseling. Oncology News, March-April, 1993.
- Μανταλενάκης, Ι.Σ.:** Καρκίνος μαστού, κύηση, λοχεία, αντισυλληπτικά. Πρακτικά 4ου Πανελληνίου Συνεδρίου Μαστολογίας, Θεσσαλονίκη, 1993.
- Παπανικολάου, Ν.Α.:** Μαστολογία. Θεσσαλονίκη, 1989.
- Σαλμανίδης, Α.:** Καρκίνος του μαστού και εγκυμοσύνη. Πρακτικά 5ου Πανελληνίου Συνεδρίου Μαιών/τών, Ναύπλιο, 1992.
- Σέκερης, Κ.Ε.:** Αναζήτηση βιολογικών παραμέτρων για την αξιολόγηση της κακοήθειας του καρκίνου του μαστού. Πρακτικά 4ου Πανελληνίου Συνεδρίου Μαστολογίας, Θεσσαλονίκη, 1993.
- Τέντας, Κ., Γεννατάς, Κ.:** Χημειοθεραπεία των κακοήθων νεοπλασμάτων. Αθήνα, 1993.
- Volker, Barth:** Atlas der Brustdrüsenkrankungen. Germany, 1991.

Λαογραφικό Λεξικό της Ελληνίδας Μамής

Δρ Χρίστος Θ. Οικονομόπουλος, Παιδοχειρουργός.

(Συνέχεια από το προηγούμενο)

καλημάτη, η, η προμήτωρ.

καληνωρίζω, η πρώτη λέξη της μαμής όταν μπαίνει στο δωμάτιο της επιτόκου και λέει την ευχή: «καλή ώρα».

καληχέρα, η, 1) η μαμή που έχει όλο επιτυχίες, 2) τα δώρα που δίνουν στη μαμή, 3) η ευχή της μάνας όταν συνοδεύεται από δώρα προς το παιδί της, που φεύγει στην ξενιτιά, 4) τα δώρα προς το δάσκαλο την Πρωτοχρονιά.

καλιγοκάρφι, το, το καρφί που καρφώνουν το πέταλο. Το χρησιμοποιούν όταν συμβουλεύουν τις αραχνόγκαστρες γυναίκες. Η γυναίκα που έχει συχνά αποβολές (αραχνόγκαστρη) μαζεύει 40 καλιγοκάρφια και φτιάχνει ένα περιδέριαιο, τις «40 θύμησες», για να θυμάται τις συμβουλές που πήρε και να προστατεύεται από αποβολή.

καλικαντζάρακι, το, το παιδί που γεννιέται την παραμονή των Χριστουγέννων ή την ημέρα των Χριστουγέννων.

καλικάντζαροι, οι, 1) η προσωποποίηση των νυχτερίδων (χειροπτέρων), 2) τα παιδιά που γεννήθηκαν την ημέρα των Χριστουγέννων.

καλικάντζαρος, ο, το παιδί που είναι καχεκτικό και γεννήθηκε το Δωδεκαήμερο, που βγαίνουν οι καλικάντζαροι.

καλόγαλη, η, η ήρεμη λεχώνα που έχει άφθονο και γλυκό γάλα και όχι πικρό και φαρμακογαλισμένο, όπως έχουν οι κακόγαλες και αγχώδεις.

καλόγεννη, η, η γυναίκα που γεννάει εύκολα. Λέγεται και «καλογέννητη»: «μ' ένα

πόνο τα κάνει τα παιδιά».

καλογεννητής, ο, αυτός που γεννήθηκε πολύ εύκολα, χωρίς δυστοκία της μάνας. **καλογεννήτρα, η**, η εύτοκη, η μάνα που τίκτει με ευχέρεια εύρωστα παιδιά, χωρίς πολλές ωδίνες.

καλογεννώ, τίκτω εύκολα: «εκαλογέννησε η Μαρία».

καλόγερος, ο, φλεγμονώδες εξάνθημα του δέρματος (αρχ. ο δοθιήν). Λέγεται και «μυξίτης», ή «Αγιάθωνας», ή «βύζουνας».

καλογέρωμα, το, ή σκλάβωμα, όταν το παιδί κινδυνεύσει στη γέννα, η μητέρα το τάζει σε κάποιον Άγιο και το ντύνει καλογεράκι για ένα χρόνο.

καλογερόσπορος, ο, το νόθο τέκνο που το έσπειρε καλόγερος. Καλογερόσποροι παρατηρούνται σε χωριά που είναι κοντά σε ανδρικά μοναστήρια.

καλογιατρός, ο, 1) ο μάμος, ο μαιευτήρας, 2) αυτός που θεραπεύει ψυχοσωματικές αρρώστιες με βότανα και μαγικές ενέργειες.

καλόγκαστρη, η, η γυναίκα που έχει ομαλή εγκυμοσύνη.

καλοήσκιωτη, η, η πολύτεκνη μάνα που γέννησε όλα της τα παιδιά χωρίς επιπλοκές.

καλολευτερώματα της μαμής, τα, οι ευχές της μαμής και των άλλων παραστεκούμενων γυναικών (παραμαμών) για ευτοκία: «Με το καλό να καλολευτερωθείς», «Να το χύσεις σαν χελάκι», «Καλή ευκολία», «Καλή ώρα», «Καλή λευτεριά», «Καλά γεννητούρια», «Μ' ένα πόνο το γιό».

καλομάνα, η, 1) η μάνα που γεννά το πρώτο της παιδί κορίτσι· «της καλομάνας το παιδί το πρώτο νά 'ναι κόρη», γιατί είναι η βοηθός της μάνας, 2) η γιαγιά, η μαμή, η προμήτωρ (λέγεται και «σταυρομάνα»), 3) η στοργική μάνα, 4) η γριά-Μπάμπω (μαμή), από μεγάλο σεβασμό στο πρόσωπό της.

καλόμηνο, το, το παιδί που γεννήθηκε το μήνα Μάιο.

καλομοίρα, η, 1) η πολύτεκνη μάνα που ζουν τα παιδιά της, 2) η κόρη που καλοπαντρεύτηκε, 3) η μαμή που έχει όλο επιτυχίες.

Καλομοίρες, οι, 1) οι τρεις Μοίρες που μοιραίνουν το παιδί τα μεσάνυχτα της τρίτης ημέρας από τη γέννησή του. Προσωποποίηση της μάνας, της γιαγιάς και της μαμής, 2) οι νεράιδες.

καλόπαιδο, το, το πρώτο γεννηθέν αγόρι. Ρωτάει ο άνδρας τη μαμή: «Κυρά-μαμή, τί παιδί έβγαλες;». «Απ' τα καλά» απαντά η μαμή αν είναι αγόρι και φιλοδωρείται γενναία.

καλοπόδαρη, η, όταν η μαμή πρωτομπαίνει στο δωμάτιο της επιτόκου μπαίνει με το δεξί πόδι, για να έχει η επίτοκος ευτοκία, και στη συνέχεια λύνει όλους τους κόμπους και ξεκλειδώνει όλα τα μπαούλα και τα συρτάρια των επίπλων.

καλορίζικη, η, η καλότυχη μάνα που γεννήσε αγόρι.

καλορώγα, η, η λεχώνα με φυσιολογικές θηλές του μαστού, που βοηθούν στο να θηλάσει άνετα το νεογνό.

καλοσήμαδα, τα, τα παιδιά που γεννήθηκαν τη Λαμπρή ή μία επίσημη ημέρα π.χ. του Ευαγγελισμού, την Πρωτοχρονιά, της Παναγίας, κλπ.

καλοστρατιά, η, 1) καλή πορεία της εγκυμοσύνης, 2) όταν η έγκυος συναντήσει στο δρόμο το φιδάκι της Πανα-

γίας (μικρό αβλαβές φίδι).

καλότυχη, η, 1) η μάνα που έχει πολλά αγόρια, 2) η κόρη που καλοπαντρεύτηκε.

καλούδια, τα, τα δώρα που είναι φαώσιμα και προκαλούν ευχαρίστηση στα παιδιά και στην έγκυο.

καλόφαγο, το, το μωρό που θηλάζει με όρεξη ή το βρέφος που τρώει όλα τα φαγητά.

καλοχέρης, ο, το παιδί που στέλνει η μαμή σε μια στείρα γυναίκα την Πρωτοχρονιά, μαζί με ένα ρόδι, για να της φέρει ευτυχία και να συλλάβει αγόρι.

καλοχερίδια, τα 1) τα φιλοδωρήματα του νονού προς τη μαμή κατά τη βάφτιση, 2) τα δώρα που δίνει η μάνα στα παιδιά την Πρωτοχρονιά.

καλοχερούσα, η, συνήθως η μαμή που έχει καλό χερικό.

καλοψίκια, τα, τα γλυκά, που κατά τη γέννηση προσφέρονται από τη μάνα της λεχώνας στους επισκέπτες για να ευχηθούν να γίνει το παιδί καλόψυχο.

καμαροβασκαντουρίτσα, η, η ξύλινη καμάρα της κούνιας, γεμάτη με φυλαχτά, βασκαντουρίτσες και εικονίδια με το Χριστό και την Παναγία, που τοποθετεί η μαμή για τους μοναχογιούς και τ' αρχοντόπουλα και αμειβεται πλουσιοπάροχα από τους γονείς και ιδίως τον πατέρα.

καμαρώνω, 1) το υπερήφανο βάδισμα της εγκύου στους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης, 2) η υπερηφάνεια της μάνας όταν μετά την πρώτη νύχτα του γάμου βρεθεί η κόρη της παρθένα.

καμφορά, η, οι κρύσταλλοι της καμφοράς διαλυμένοι σε οινόπνευμα ή λάδι, για εντριβές σε κακοψυχίες της εγκύου ή σε κακοπαθημένα βρέφη.

κάμωμα, το, η επιβλαβής μαγεία.

κανακάρα, η, η μονάκριβη κόρη, η κανακάρισα.

κανακάρης, ο, το πολυχαϊδεμένο μονα-

χοπαίδι, ο κανακεμένος, ο αξιαγάπητος.
κανακεύω, χαϊδεύω, ανατρέφω με επιμέλεια.

κανάκια, τα, οι περισσές φροντίδες, τα χάδια και οι εξαιρετικά τρυφερές περιποιήσεις και θωπευτικές εκφράσεις της μάνας ή της μαμής προς το μωρό, όταν μάλιστα είναι το πρώτο:

«Το κανακάρικο παιδί θέλει πολλά κανάκια, θέλει μεταξωτές φασκιές κι αγνά κωλοπανάκια».

κανακίζω, ταχαρίζω.

κανδηλοβάφτισμα, το, το επείγον βάφτισμα από τη μαμή σε ετοιμοθάνατο νεογνό. Ρίχνει επάνω του λάδι από το καντήλι (είδος ανανήψεως) για να ζήσει και το ονοματίζει: Γιάννης, Παναγιώτης, Μαρία, Αθανάσιος, Ζώης, Σωτήρης, κλπ., αφού το σηκώσει σταυρωτά στον αέρα λέγοντας: «Βαφτίζεται ο δούλος του Θεού τάδε, στο όνομα του Πατρός και του Υιού και του Αγίου Πνεύματος, Αμήν». Λέγεται και «καντηλοβάφτισμα».

κάπνισμα, το, όταν η μαμή καπνίζει με αρωματικά βότανα τη ματιασμένη λεχώνα και το παιδί, για θεραπεία της βασκανίας.

καπονάκια, τα, τροφή της λεχώνας για να κατεβάσει γάλα (κρεμμύδι και βρασμένη κόκκινη κολοκύθα).

καρακόνζυλο, το, το παιδί που γεννήθηκε την ημέρα των Χριστουγέννων. Το λένε και «κατσικάδι» ή «καλικάντζαρο».

καρβούνι, το, σπυρί κακοήθους μορφής, ο άνθραξ ή ψευδάνθραξ.

καρδιά της μάνας, η, το κέντρο του συναισθηματικού κόσμου της μάνας:

«Η μάνα στην καρδιά πονεί κι η πεθερά στη φτέρνα».

καρδιοβαστούσα, η, η βοηθός της εμπειρικής μαμής, που συγκρατεί από πίσω την τίκτουσα επάνω στο σελλί.

καρδιοκάψιονας, ο, η γαστρίτις της εγκύου.

καρδιοτάραγμα, το, η ναυτία της εγκύου.

καρδιοχτύπι της μαμής, το, η λαχτάρα της μαμής σε επιπλοκές της γέννας.

καρκαλιάς, ο, ο κοκκύτης. Ποτίζουν το παιδί με γάλα από γαϊδούρα (γουμαρόγαλο), που θεραπεύει τον κορακόβηχα.

καρόνω, η σπάργωση των μαστών της λεχώνας, η συμφορητική μαστίτιδα: «κάρωσαν τα βυζιά της».

καρπόχορτα, τα, τα ιαματικά βότανα που συμβουλεύει η μαμή να τρώνε οι στείρες. Πιστεύουν ότι φέρνουν γονιμότητα.

κατάβαρη, η, η έγκυος στον τελευταίο μήνα της εγκυμοσύνης, ιδίως όταν πλησιάζει να γεννήσει.

κατακρατούσα, η, η βοηθός της μαμής.
καταμήνια, τα, τα έμμηνα της γυναίκας. Όταν η γυναίκα έχει τα έμμηνα δεν εκκλησιάζεται, ούτε μεταλαμβάνει.

καταπιάνομαι, όταν αρχίζω να κυοφορώ, συλλαμβάνω: «είμαι στα καταπιασίδια».

καταπιασίδια, η σύλληψη στη γυναίκα.

καταπλάσματα, τα παρασκευάσματα της μαμής για θεραπευτικούς σκοπούς.

κατάποδο, το, ο πλακούς, το ύστερο, το συντρόφι, το κυττάρι, το ακόλουθο.

καταπροσωπίδι, το, η αμνιακή μεμβράνη που καλύπτει το πρόσωπο του εμβρύου. Λέγεται και «φιλοπροσωπίδι».

καταφυγγισμένη, η, η λεχώνα που είναι επηρεασμένη από εξωτικά ή έχει φοβίες.

καταχύσματα, τα 1) η μαγική πράξη της μαμής, που ρίχνει «αμίλητο νερό» στο στήθος της επιτόκου για να αρχίσει ο τοκετός, 2) τα ασημώματα του νεογνού από τους συγγενείς μετά τη γέννηση, 3) τα νομίσματα που ρίχνουν πάνω στα προικιά της νύφης.

κατσιβέλικο, το, το γυναικείο αιδοίο.

κασικάδες, οι, τα παιδιά που γεννιούνται στο χρονικό διάστημα μεταξύ της παραμονής των Χριστουγέννων μέχρι των Φώτων.

καϊμός, ο, 1) η βασκανία της λεχώνας και του νεογνού, 2) η σφοδρή επιθυμία της στείρας να συλλάβει παιδί.

καψάλης, ο, ή καψάλι, το κλεψίγαμο παιδί, το νόθο.

καψαλοψάλιδο, το, το ψαλίδι με το οποίο κόβει η μαμή τον ομφάλιο λώρο, αφού το καψάλισει πρώτα σε φλόγα. Λέγεται και «φαλοτόμος».

καψομάνα, η, 1) η μάνα που της έχουν πεθάνει τα παιδιά, 2) ειρωνικά η μάνα με παιδί από κλεψιγαμία.

κείμαι, επί επιτόκου τίκτω· «κείμαι και ωδίνω».

κεντήρης, ο, το νεογνό με ανοιχτή μηνιγγοκήλη. Η μαμή πιστεύει ότι το κέντησε ο Σατανάς ή ότι η μάνα του συνουσιάστηκε με το Σατανά.

Κερά, η, 1) επίθετο της Θεομήτορος, 2) επίθετο της επιτυχημένης μαμής.

κεραμιδόκουνια, η, η πρόχειρη κούνια που φτιάχνει η μαμή για τα πρόωρα νεογνά. Είναι ένα ζεστό κεραμίδι του σπιτιού ντυμένο με βαμβάκι.

κέρασμα της μαμής, το, το δώρο της μαμής από τον πατέρα όταν γεννηθεί αγόρι (ασημένιο νόμισμα).

κερασινό, το, ονομασία του αγοριού από τη μαμή, όταν γεννηθεί τον Ιούνιο μήνα με τα κεράσια. Ευχαιτικό όνομα της μαμής, για να είναι πάντα κόκκινα τα μάγουλά του.

κεραυνός, ο, 1) το αστροπελέκι, 2) πέτρα, κρατητήρας για την έγκυο (το κεραύνιο).

κεχρί, το, για να προστατεύσει η μαμή τη λεχώνα και το μωρό από τη βασκανία, της κρεμάει στο στήθος ένα σακου-

λάκι με σπόρους κεχριού.

κηκίδι, το, σκόνη από όγκο φλοιού δρυός, με την οποία η μαμή πασπαλίζει τις μηροβουβωνικές χώρες του μωρού για να μη συγκαίγεται.

κηρόπαιδο, το, το κέρινο αφιέρωμα της μάνας, όταν μετά από δύσκολο τοκετό επιζήσει το νεογνό της.

κινδυνεύω, κατέχομαι από ισχυρούς πόνους κατά τον τοκετό, σε περίπτωση δυστοκίας· «κινδυνεύει από χθες το πρωί κι ακόμα δε γέννησε».

κινητικό, το, το καθαρτικό φάρμακο.

κινώ, μένω έγκυος.

κισσήρισα, η, η στείρα γυναίκα, η άγονη. Λέγεται και «κισσήρα».

κλαούρι, το, το νεογέννητο που από κακοπάθημα κατά τον τοκετό κλαίει πολύ (ανοξαιμικό κλάμα). Λέγεται και «κλαούνικο» ή «κλαούρης».

κλειδί, το, 1) η κλεις, 2) εργαλείο της μαμής για τη ρήξη του θυλακίου, 3) εργαλείο της μάγισσας για δεσμάτα νεογνύμφων.

κλειδόχειλο, το, το παιδί με λαγόχειλο, η χειλεοσχιστία.

κλειδωτήρι, το, το μικρό κλειδί που φέρουν επάνω τους οι έγκυες για να μην αποβάλλουν. Συνήθως είναι αρσενικό (χωρίς τρύπα), για να γεννήσουν αγόρι.

κλήρα, η, το άρρεν τέκνο, ο κληρονόμος· «δεν έχει κλήρα».

κληραλεστικό, το, η αμοιβή του μιλωνά, σε χρήμα ή σε είδος, από στείρα γυναίκα όταν πρωταλέθει ο μύλος. Λέγεται και «πρωταλεστικό» και θεωρείται γονιμικό.

κλωτσοπόνια, τα, το εκούσιο τίναγμα των ποδιών της λεχώνας τρεις φορές την ημέρα –για τρεις ημέρες– με εντολή της μαμής, για να αποφύγει κακό (θρομβοφλεβίτιδα). Λέγεται και «προπόδειξη». Η μαμή ρωτά: «τί κλωτσάς;» κι η

λεχώνα απαντά: «κλωτσώ τα πόνια».

κνίσσηση, η, η μυρωδιά των φαγητών, που φέρνει στην έγκυο επιθυμία για φαγητό. Λέγονται και «επιθυμητούρια».

κοιλιά, η, μεταφορικά η μήτρα.

κοιλιαρόπετρες, οι, μεγάλες λείες πέτρες, που κυλιούνται οι στείρες γυναίκες για να συλλάβουν παιδί.

κοιλιδιά, η, το γέμισμα της κοιλιάς από το παιδί όταν πλησιάζει ο τοκετός. Επίσης, επί γεννηθέντων διδύμων: «με δύο κοιλιδιές έκανε τέσσερα παιδιά».

κοιλιοσφράγιδο, το, η σφραγίδα της προσφοράς την οποία δένει η μαμή επάνω στο υπογάστριο της τίκτουςας, μετά την έξοδο του ύστερου (πλακούντος), και τη ζώνει σφικτά με το ζωνάρι του ανδρός της για πρόληψη αιμορραγίας (μητροσυσταλτικό).

κοιλόμαλλα, τα, τα μαλλιά που είχε το παιδί μέσα στην κοιλιά της μάνας του. Συνήθως τα κόβει η μαμή όταν το παιδί χρονίσει ή ο «κουρονουνός».

κοιλοπονεμένη, η, η γυναίκα στο στάδιο των ωδίνων. Η μαμή της χύνει χλιαρό νερό και λέγει ενθαρρυντικά λόγια: «όπως χύνεται το νερό, να χυθεί και το παιδί».

κοιλοπονώ, ωδίνω, αισθάνομαι τις ωδίνες του τοκετού.

κοινώνισμα της εγκύου, το, η Θεία Μετάληψη των αχράντων μυστηρίων στην έγκυο, ιδίως στις πρωτάρες, λόγω του κινδύνου κατά τον τοκετό. Πιστεύουν ότι το ένα πόδι της εγκύου είναι στον τάφο, λόγω της υψηλής μητρικής θνησιμότητας την εποχή εκείνη.

κολασμένες, οι, όσες παρευρέθηκαν σε τοκετό όπου πέθανε το παιδί: από τη λεχώνα, τη μαμή, την πλαγιομαμή ή παραμαμή, τη γιαγιά. Συνήθως, οι επτά κύριες γυναίκες που βοηθούν στον τοκετό. Ο ιερέας τους βάζει «κανόνα» (ηθι-

κή τιμωρία).

κολασμένη, η, η γυναίκα που απέβαλε. Τη λένε και «φόνισσα». Ο ιερέας της ρίχνει «κανόνα».

κολάστρα, η, το πρώτο γάλα της μάνας μετά τον τοκετό, το πρωτόγαλα. Η μαμή δεν το δίνει στο μωρό γιατί συνήθως βλάπτει, αλλά το μαζεύει και το πετά σε ποτάμια για να φέρει πολύ γάλα η μάνα.

κολλήματα, τα, τα κωλόπανα, τα σπάργανα του μωρού. Όταν το παιδί είναι αγόρι, τα φτιάχνει η μαμή ή η γιαγιά από πουκάμισο του πατέρα του και φιλοδωρείται (ένδειξη γνησιότητας του τέκνου).

κολόπανα, τα, τα σπάργανα των βρεφών.

κολυμπίδια, τα, η γιορτή του λουσίματος του νεογνού την τρίτη ημέρα από τη γέννησή του. Λέγονται και «τριμερίτικα λουσιδία» ή «κολυμπίδια της μαμής», επειδή πρωτοστατεί η μαμή, η οποία κολυμπίζει και λούζει ελαφρά το βρέφος σε σκάφη με χλιαρό νερό, μέσα στην οποία η μαμή ρίχνει ασπράδι αβγού για να είναι άσπρο το παιδί, αλάτι για να λέει νόστιμες κουβέντες και νομίσματα για να γίνει πλούσιο. Τα νομίσματα τα παίρνει η μαμή ως αμοιβή της.

κόλφια, τα, οι μαστοί της θηλάζουσας μάνας.

κολώνα, η, η μεγαλοπρεπής στάση της μεγαλόσωμης εγκύου όταν βαδίζει, δηλαδή, το υπερήφανο βάδισμα της εγκύου στους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης.

κολώνια εντριβών, η, η κοινή κολώνια με διάλυμα καμφοράς, για εντριβές του δέρματος της εγκύου ή της λεχώνας από τη μαμή.

κομμένο, το, το βρέφος που κλαίει από μυαλγία.

(Συνέχεια στο επόμενο τεύχος)

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

Νίκος Α. Παπανικολάου, Ομότιμος Καθηγητής Μαιευτικής-Γυναικολογίας.

(Συνέχεια από το προηγούμενο)

– Ενώ η Πηνελόπη, η γυναίκα του Οδυσσέα, θεωρήθηκε σύμβολο συζυγικής πίστης, λέγεται, πως πήγε με τον Ερμή και απέκτησε τον Πάνα. Είναι αλήθεια;

– Ο Πάνας ήταν γιός του Ερμή, αλλά από την κόρη του Δρύοπα και όχι από την Πηνελόπη. Είναι αλήθεια, πως το περιεργό αυτό πλάσμα το συνδέουν με τους περισσότερους πατέρες, που μπορεί να αναφέρει κανείς. Πρώτα-πρώτα με τον Δία από τον έρωτά του με την Ύβρη ή την Καλλιστώ, με τον Κρόνο και τη Ρέα, τον Ουρανό και τη Γη, το βοσκό Κράθιδα και μία κατσίκα. Άσε που ορισμένοι τον θέλουν γιό της Πηνελόπης με όλους τους μνηστήρες της, δηλαδή τους πάντες, γι' αυτό τον ονόμασαν Πάνα!..

– Ας αφήσουμε τις υπερβολές και ας έρθουμε σε δύο αδέρφια, παιδιά του Ερμή, που πήραν μέρος στην Αργοναυτική εκστρατεία.

– Αυτά ήταν παιδιά του από την Αντιάνειρα, κόρη του Μενοίτιου. Ήταν ο Έρυτος και ο δίδυμος αδελφός του Εχίονας.

– Και κάποιος άλλος γιός του Ερμή πήρε μέρος στην Αργοναυτική εκστρατεία και μάλιστα υπήρξε κύρηκας των Αργοναυτών.

– Αυτός ήταν ο Αιθαλίδης, που τον απέκτησε με την Ευπολέμεια, κόρη του Μυρμιδόνα. Ήταν σπουδαίος τοξότης και ο πατέρας του τού δώρισε το χάρισμα της μνήμης, που το διατήρησε και μετά το θάνατό του. Ο Αιθαλίδης δεν έμενε πάντα με τους νεκρούς. Όποτε ήθελε γύρι-

ζε στους ανθρώπους του Πάνω Κόσμου και μετά επέστρεφε στον Άδη.

– Άλλες ερωτικές περιπέτειες του Ερμή έχεις να μου πεις, Ελευθώ;

– Θυμήθηκα την Πολυμήλα, κόρη του Φύλαντα, από την οποία απέκτησε τον Εύδωρο, ακόλουθο του Αχιλλέα στον Τρωϊκό πόλεμο. Επίσης, μία Νύμφη, από την οποία απέκτησε το Δάφνη, στα σικελικά οροπέδια μέσα στο δάσος από δάφνες, γι' αυτό πήρε το όνομα Δάφνης.

– Είναι αυτός, που υπήρξε άπιστος στη Νύμφη Νομία, και αμφίβολης αρσενικότητας;

– Αυτός είναι. Ήταν πολύ ερωτευμένοι οι δυό τους και αυτός της υποσχέθηκε παντοτινή πίστη. Η κόρη, όμως, κάποιου βασιλιά της Σικελίας, τον μέθυσε και έσμιξε μαζί του. Η Νομία οργίστηκε και τύφλωσε το Δάφνη. Τυφλός τραγουδούσε πένθιμα τραγούδια, μέχρι που τον πήρε ο πατέρας του ο Ερμής στον ουρανό. Άλλοι λένε πως έγινε πέτρα, που φαίνεται ακόμα στην πόλη Κεφαληνιτάτο. Όσο για την αμφίβολη αρσενικότητα, δεν ξέρω τι να σου πω. Λένε, πως ήταν ερωμένος του Πάνα, του Πρίαπου και του Μενέλαου.

ΕΡΩΤΕΣ ΗΡΑΚΛΗ

Μετά θυμήθηκα το δημοφιλέστερο ήρωα της Ελληνικής Μυθολογίας, τον Ηρακλή, το γιό της Αλκμήνης, όπως είπαμε, που είχε πατέρα τον Δία και θνητό πατέρα τον Αμφιτρύωνα. Νομίζω, πως οι ερωτικές του περιπέτειες συναγωνίζονταν

τους άθλους του. Ρώτησα την Ελευθώ ποιές θεωρεί σπουδαιότερες.

– Πρώτα θα σου θυμήσω αυτό που είπαμε. Τον Ηρακλή τον έλεγαν Αλκίδη, από τον παππού του τον Αλκαίο, πατέρα της μητέρας του. Ηρακλή τον ονόμασε η Πυθία από το "Ήρα", που σημαίνει ωφέλεια, μιά και ήταν ήρωας, που πρόσφερε πολλά στους ανθρώπους, και το "κλέος", που σημαίνει δόξα. Μπορεί να τον ονόμασε έτσι από το "δόξα της Ήρας". Σημαντικότερος έρωτάς του ήταν η Δηιάνειρα.

– Ποιά ήταν αυτή;

– Η Δηιάνειρα ήταν κόρη του βασιλιά της Καλυδώνας Οινέα και της Αλθαίας. Λέγεται, πως ο Οινέας ήταν ο θνητός πατέρας της και πως ο πραγματικός ήταν ο Διόνυσος. Οδηγούσε άρμα και γνώριζε την τέχνη του πολέμου. Είχε αδελφό τον Μελέαγρο.

– Τον γνωστό από την Ιλιάδα, που τον σκότωσε η μητέρα του;

Δεν τον σκότωσε, αλλιώς έχει η ιστορία. Όταν ο Μελέαγρος ήταν επτά ημερών, οι Μοίρες παρουσιάστηκαν στη μητέρα του και της είπαν πως η μοίρα του παιδιού της είναι συνδεδεμένη με ένα δαυλί, που καιγόταν στο τζάκι. Όταν καεί ολόκληρο, ο Μελέαγρος θα πεθάνει. Τότε, η μητέρα του πήρε το δαυλί από το τζάκι, το έσβησε και το έκρυψε σε μία κασέλα.

Όταν αργότερα η Άρτεμη έστειλε ένα φοβερό κάπρο να καταστρέψει τους αγρούς της Καλυδώνας, επειδή ο Οινέας ξέχασε να κάνει θυσία σ' αυτή, ο Μελέαγρος με μεγάλη συντροφιά, που επιστράτευσε, κατάφερε να σκοτώσει τον κάπρο. Το δέρμα του το πρόσφερε δώρο στην Αταλάντη με την οποία ήταν ερωτευμένος, αλλά οι θείοι του δυσρεστήθηκαν για τη χειρονομία του, επει-

δή πίστευαν πως το δέρμα ανήκει σ' αυτούς. Ο Μελέαγρος σκότωσε τους θείους του και η μάνα του εξοργίστηκε τόσο από το φόνο τους, που πήρε από την κασέλα το δαυλί, το έριξε στη φωτιά να καεί και ο Μελέαγρος πέθανε. Όταν συνήλθε από την οργή της, κρεμάστηκε μαζί με τη γυναίκα του Μελέαγρου, την Κλεοπάτρα.

– Ας γυρίσουμε στην αδελφή του, τη Δηιάνειρα.

– Στον Άδη, που ήταν ο Μελέαγρος, αντάμωσε τον Ηρακλή, όταν αυτός κατέβηκε να πάρει τον Κέρβερο με εντολή του Ευρυσθέα. Ήταν και αυτό ένας από τους άθλους του. Στον Άδη, λοιπόν, ο Μελέαγρος είπε στον Ηρακλή, όταν ανέβει στον Πάνω Κόσμο να παντρευτεί την αδελφή του Δηιάνειρα, που την άφησε μόνη και απροστάτευτη στην Καλυδώνα με μόνη συντροφιά της τον πατέρα τους βασιλιά Οινέα. Τη Δηιάνειρα, όμως, την ήθελε ο ποταμός Αχελώος, που μετεμφιεσμένος σε ταύρο ή σε φίδι ή σε άνθρωπο με κεφάλι ταύρου, προσπαθούσε να την κατακτήσει, αλλά αυτή τον απέφευγε.

Όταν κάποτε ο Αχελώος είχε τη μορφή ταύρου, ο Ηρακλής πάλεψε μαζί του και του έσπασε ένα κέρατο. Νικημένος ο Αχελώος ζήτησε το κέρατό του και σε αντάλλαγμα έδωσε στον Ηρακλή το κέρασ της Αμάλθειας, από το οποίο έβγαιναν αγαθά. Το κέρασ αυτό το χάρισε ο Ηρακλής στον Οινέα, για να έχουν επάρκεια αγαθών οι κάτοικοι της Καλυδώνας, και πήρε για γυναίκα του τη Δηιάνειρα.

– Απέκτησε παιδιά μαζί της;

– Απέκτησε τον Ύλλο, στον οποίο είπε ο Ηρακλής πεθαίνοντας να παντρευτεί την Ιόλη, την αγαπημένη του, τον Κτήσιππο, τον Γλήνο και τον Ονείτη. Είχε και μία κόρη, τη Μακαρία. Αυτή έσβησε

τη φωτιά, που έκαιγε τη σωρό του πατέρα της πάνω στην Οίτη. Μετά πήγε στην Αθήνα και μόνη της προσφέρθηκε σα θυσία για να νικηθεί ο Ευρυσθέας, κατά χρησμό του Μαντείου των Δελφών. Στο σημερινό Μαραθώνα της Αττικής υπάρχει πηγή στο όνομα Μακαρία.

– Αναφέρθηκες σε φωτιά, που έκαψε τον Ηρακλή. Πώς πέθανε ένας ήρωας σαν αυτόν;

– Στο θάνατό του τον οδήγησε ένα δυνατό χαστούκι, που έδωσε μία μέρα στον οινοχόο του πεθερού του Οινέα, που τον έλεγαν Εύνομο. Ο Ηρακλής του ζήτησε νερό να πλύνει τα χέρια του και αυτός, από λάθος, του έδωσε νερό για τα πόδια. Αυτό θύμωσε τον Ηρακλή, τον χαστούκισε και άθελά του τον σκότωσε. Δεν συγχώρεσε τον εαυτό του και αποφάσισε να αυτοεξοριστεί οικογενειακά.

Στο δρόμο τους πέρασαν από τον ποταμό Εύηνο, όπου ήταν ο Κένταυρος Νέσσος και περνούσε τους διαβάτες στον ώμο του στην απέναντι όχθη. Όταν περνούσε τη Δηιάνειρα αποπειράθηκε να τη βιάσει καταμεσής του ποταμιού. Τον είδε ο Ηρακλής και τον χτύπησε κατάστηθα με το βέλος του. Πεθαίνοντας ο Νέσσος είπε στη Δηιάνειρα να πάρει το αίμα του, που ήταν ανακατεμένο με το αίμα της Λερναίας Ύδρας και να φτιάξει φυλαχτό, που θα την προστατεύει από τις αντίζηλές της.

Η Δηιάνειρα πήρε το αίμα του Νέσσου, έβαλε μέσα και το σπέρμα του, που του ξέφυγε κατά την απόπειρα βιασμού, και το φύλαξε σε χάλκινο αγγείο. Μετά την περιπέτειά τους αυτή έφυγαν για την Τίρυνθα, όπου είχε παλάτι ο Ηρακλής.

Όταν, αργότερα, ο Ηρακλής αγάπησε την Ιόλη, η Δηιάνειρα θυμήθηκε το μαγικό φίλτρο του Νέσσου και θέλησε να το χρησιμοποιήσει. Κάποια ημέρα,

που ο Ηρακλής ήθελε να θυσιάσει στον Δία, ζήτησε από τον κήρυκά του τον Λίχα να του φέρει τη φορεσιά του. Η Δηιάνειρα είπε στον Λίχα, πως θα την ετοίμαζε αυτή. Βρήκε την ευκαιρία και άλειψε τη φορεσιά με το μαγικό της φίλτρο και την έδωσε στον Λίχα. Ανυποψίαστος ο Ηρακλής τη φόρεσε να πάει στη θυσία και αμέσως τον έπιασαν πόνοι σ' όλο του το κορμί. Πάνω στα ουρλιαχτά από τους πόνους ο Ηρακλής πιάνει τον Λίχα από το πόδι και τον πετάει στον αέρα. Εκεί που έπεσε μεταμορφώθηκε σε πέτρα και έτσι δημιουργήθηκαν τα νησιά Λιχάδες.

– Και ο Ηρακλής!

– Ο Ηρακλής μέσα στους αβάσταχτους πόνους παρακάλεσε το γιό του, τον Ύλλο, ν' ανάψει μία φωτιά και να τον κάψει. Ο Ύλλος δεν άντεξε να κάνει ό,τι του ζήτησε ο πατέρας του μέσα στους πόνους. Τη φωτιά τότε την άναψε ο Φιλοκτήτης.

– Ποιός ήταν αυτός;

– Ήταν γιός του Ποίαντα και της Μεθώνης. Βρέθηκε στην Οίτη, όπου άναψε τη φωτιά να καεί ο Ηρακλής, με την υπόσχεση, πως δεν θα μαρτυρήσει σε κανένα το μέρος που στήθηκε. Ο Φιλοκτήτης, όμως, παραβίασε τον όρκο του γι' αυτό πληγώθηκε στο πόδι, ενώ πήγαινε στην Τροία, από ένα φίδι. Το δάγκωμα μολύνθηκε και η οσμή της σήψης του ήταν τέτοια, που οι σύντροφοί του τον εγκατέλειψαν πληγωμένο στη Λήμνο για δέκα χρόνια.

– Ας συνεχίσουμε με το θάνατο του Ηρακλή.

– Όταν έβαλαν τον Ηρακλή πάνω στη φωτιά, άρχισαν βροντές, αστραπές και ένα σύννεφο κατέβηκε, τον πήρε και τον έφερε ανάμεσα στους θεούς απογυμνωμένο από τα θνητά στοιχεία, που είχε

κληρονομήσει από τη μητέρα του την Αλκμήνη. Στον Όλυμπο ο Ηρακλής συμφιλώθηκε με την Ήρα και παντρεύτηκε την Ήβη, τη θεά της νεότητας.

– Και η Δηιάνειρα;

– Αυτή, επειδή με το φίλτρο της δεν ήθελε να σκοτώσει τον άντρα της, αλλά να εκδικηθεί την ερωμένη του την Ιόλη, αυτοκτόνησε.

– Ήταν συνήθεια φαίνεται ν' αυτοκτονούν, όσες έχαναν τους άντρες τους; Έτσι δεν έκανε η Πολυδώρα, κόρη του Μελέαγρου και σύζυγος του Πρωτεσίλαου, έτσι δεν έκαναν η Μάρπησσα, η Κλεοπάτρα, η Ευάδνη και άλλες;

– Δεν ήταν, βέβαια, συνήθεια, αλλά ασυνήθιστο ήταν να ξαναπαντρεύονται. Ξέρεις ποιά ήταν η πρώτη χήρα, που παντρεύτηκε;

– Ποιά;

– Η Γοργοφόνη. Αυτή ήταν κόρη του Περσέα. Παντρεύτηκε το γιό του Αιόλου, τον Περιήρη, που τον κάλεσαν οι Μεσσήνιοι για βασιλιά τους. Όταν πέθανε ο Περιήρης, αυτή ξαναπαντρεύτηκε το Σπαρτιάτη Οίβαλο. Ήταν η πρώτη χήρα, που παντρεύτηκε αμέσως μετά τη χηρεία της.

– Η Ιόλη, που εξαιτίας της οδηγήθηκε στο θάνατο ο Ηρακλής, ποιά ήταν;

– Ήταν κόρη του Εύρυτου, βασιλιά της Οιχαλίας, κοντά στην Ερέτρια. Ο πατέρας της ήταν δεινός τοξότης, γιατί ήταν μαθητής του Απόλλωνα. Όταν θέλησε να παντρευτεί η Ιόλη, ο πατέρας της διακήρυξε, πως θα την έπαιρνε αυτός, που θα τον νικούσε στο τόξο. Ο Ηρακλής, που ήταν ερωτευμένος με την Ιόλη, δέχτηκε το συναγωνισμό και νίκησε τον Εύρυτο, αλλά αυτός δεν του έδωσε την κόρη του. Μόνο ένας από τους γιούς του, ο Ίφιτος, δέχτηκε να δώσουν την Ιόλη στον Ηρακλή. Ο λόγος, που αρνή-

θηκε ο Εύρυτος ήταν ο φόβος του για την τύχη της κόρης του. Ήξερε, πως τον Ηρακλή τον πιάνουν κρίσεις τρέλας και σε μία τέτοια σκότωσε τα παιδιά της Μεγάρας και αυτή μαζί. Δεν ήθελε η κόρη του να έχει την ίδια τύχη.

– Έτσι, ο Ηρακλής δεν πήρε την Ιόλη.

– Δεν την πήρε. Αναγκάστηκε να φύγει για την Τίρυνθα. Αργότερα, ο γιός του Εύρυτου, ο Ίφιτος, αυτός δηλαδή, που ήταν με το μέρος του Ηρακλή, έψαχνε να βρει δώδεκα φοράδες, που έφυγαν από την Οιχαλία και έπεσε πάνω στον Ηρακλή, που τον υποδέχτηκε με καλοσύνη, γιατί πήρε το μέρος του. Αργότερα τον έπιασε κρίση τρέλας, σκότωσε τον Ίφιτο και του πήρε τις κλεμμένες φοράδες.

– Και η Ιόλη;

– Όταν ο Ηρακλής γιατρεύτηκε από την τρέλα του, θέλησε να εκδικηθεί τον Εύρυτο. Μάζεψε στρατό, πολιορκήσε την Οιχαλία, νίκησε και σκότωσε τον Εύρυτο. Η Ιόλη, για να μη πιαστεί αιχμάλωτη, πήδηξε από τα τείχη, αλλά άνοιξε το φαρδύ της φόρεμα σαν ομπρέλα και πέφτοντας δεν σκοτώθηκε. Ήταν το πρώτο αλεξίπτωτο! Τότε είναι, που ο Ηρακλής, μαζί με τα λάφυρα, την έστειλε στην Τριχίνα και ζήτησε η Δηιάνειρα, που άθελά της προκάλεσε το θάνατό του.

– Ενώ ήταν παντρεμένος με τη Δηιάνειρα, κάποια σεβάστηκε το γάμο του και δεν υπέκυψε στις ερωτικές του διαθέσεις. Ποιά ήταν αυτή;

– Η Αστυδάμεια, η κόρη του Αμύντορα, βασιλιά του Ορμενίου, κοντά στον Παγασητικό κόλπο. Πράγματι, δεν υπέκυψε γιατί ο Ηρακλής ήταν παντρεμένος. Αυτός, όμως, θύμωσε, σκότωσε τον πατέρα της και την πήρε αιχμάλωτη. Από την ένωσή τους γεννήθηκε ο Τληπόλεμος. Πρέπει να είναι αυτός, που βασιλέ-

ψε στη Ρόδο.

– Αυτός, που έμοιαζε πολύ του Ηρακλή, ήταν ο γιός του, ο Τήλεφος, με τον οποίο ασχολήθηκε ο Σοφοκλής στην τραγωδία του "Μυσοί". Ποιός ήταν αυτός;

– Αυτός ήταν γιός του Ηρακλή από την Αύγη, κόρη του Αλεού, βασιλιά της Τεγέας, στην Αρκαδία. Όπως ο Σοφοκλής ασχολήθηκε με την ιστορία του Τήλεφου, έτσι και ο Ευριπίδης ασχολήθηκε με την Αύγη και έγραψε γι' αυτή.

Ένας χρησμός πληροφόρησε τον Αλεό, πως η κόρη του θ' αποκτούσε γιό, που θα σκότωνε τους θείους του, τους Αλεάδες, και θα τους έπαιρνε τη βασιλεία. Ο Αλεός, τότε, αφιέρωσε την Αύγη στη θεά Αθηνά και της απαγόρευσε να παντρευτεί. Μία μέρα, που πέρασε ο Ηρακλής από την Τεγέα, μέθυσσε σ' ένα συμπόσιο και βίασε την Αύγη, χωρίς να ξέρει πως είναι κόρη του βασιλιά. Όταν το έμαθε ο Αλεός έβαλε την Αύγη και το παιδί που γέννησε από τον Ηρακλή σε μία λάρνακα, που την εμπιστεύτηκε στο Ναύπλιο, να την πετάξει στη θάλασσα. Ο Ναύπλιος, όμως, τους λυπήθηκε και, αντί να τους πετάξει στη θάλασσα, τους πούλησε σε εμπόρους δούλων, που τους πήγαν στη Μυσία, όπου βασίλευε ο Τεύθρας. Ο Τεύθρας παντρεύτηκε την Αύγη και υιοθέτησε τον Τήλεφο. Η μοίρα το έφερε έτσι, ώστε ο Τήλεφος να σκοτώσει τους δύο θείους του, όπως είχε προφητέψει το Μαντείο. Αυτό το φόνο αναφέρει ο Σοφοκλής στους "Αλεάδες".

– Η τραγωδία του "Μυσοί" σε τί αναφέρεται;

– Αναφέρεται στη συνάντηση της Αύγης με το γιό της Τήλεφο. Ο Σοφοκλής θέλει την Αύγη υιοθετημένη από τον Τεύθραντα και όχι σύζυγό του. Επίσης, δεν είχε μαζί με τη μητέρα και το γιό.

Όταν, λοιπόν, κάποτε ο αργοναύτης Ίδας θέλησε να πάρει το βασίλειο του Τεύθραντα, αυτός ζήτησε τη βοήθεια του Τήλεφου με την υπόσχεση να του δώσει γυναίκα την Αύγη. Ο Τήλεφος νίκησε και ετοιμαζόταν ο γάμος, αλλά η Αύγη ήθελε να μείνει πιστή στη μνήμη του Ηρακλή. Όταν μπήκε στο νυφικό δωμάτιο είχε μαζί της ένα ξίφος. Τότε, ένα μεγάλο φίδι μπήκε ανάμεσα σ' αυτή και το γιό της. Από θεϊκή έμπνευση ο ένας αναγνώρισε τον άλλον, αποφεύχθηκε η αιμομειξία και γύρισαν μαζί στην Αρκαδία.

– Ας μείνουμε για λίγο στον Τήλεφο, γιατί με αυτόν συνδέεται η προφητεία του Απόλλωνα "ο τρώσας και ιάσεται", δηλαδή, αυτός που τον έχει πληγώσει, αυτός και θα τον γιατρέψει. Είναι γνωστή ανάμεσα σε μας, τους γιατρούς.

– Αφού, λοιπόν, Αύγη και Τήλεφος αναγνωρίστηκαν και δεν παντρεύτηκαν, ο Τεύθραντας έδωσε για γυναίκα του στον Τήλεφο την κόρη του Αγριόπη. Έτυχε, τότε, οι Έλληνες που πήγαιναν στην Τροία να κάνουν λάθος στην πορεία τους και εκεί που πίστευαν πως βρίσκονταν στη Φρυγία, βρίσκονταν στη Μυσία. Ο Τήλεφος τους εμπόδισε και ο Αχιλλέας τον τραυμάτισε στο μηρό με το δόρυ του. Η πληγή του δεν έκλεινε, συμβουλευτήκε τον Απόλλωνα, πήρε την προφητεία που αναφέραμε και, ντυμένος ζητιάνος πήγε στην Αυλίδα και πρότεινε στους Έλληνες να τον οδηγήσουν στον Αχιλλέα να τον γιατρέψει. Ο Αχιλλέας έξυσε το δόρυ του και έβαλε πάνω στο τραύμα τη σκουριά του. Ο Τήλεφος γιατρεύτηκε και οδήγησε τους Έλληνες στην Τροία. Ο Ευριπίδης έγραψε την τραγωδία "Τήλεφος".

(Συνέχεια στο επόμενο τεύχος)

Ανοιχτό Ταχυδρομείο Οδηγίες για συγγραφείς

Αγαπητοί Αναγνώστες,

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

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

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

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συνεργασία σας

Από τη Σύntαξη του «Ελευθώ»

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ Σ.Ε.Μ.

Αγαπητοί Συνάδελφοι,

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


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


Ελπίζουμε στη συνεργασία σας για το συμφέρον του Κλάδου.

Για το Δ.Σ.

Η Πρόεδρος
ΕΛΕΝΗ ΣΑΜΑΡΙΤΑΚΗ

Η Γραμματέας
ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΔΑΛΙΑΝΗ


ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΜΑΙΩΝ - ΜΑΙΕΥΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ <small>ΑΡ. ΠΑΡΩΔ. 2 / 115,23 ΑΘΙΝΑ, ΤΗΛ. 64 05 691 (FAX)</small>
ΔΕΛΤΙΟ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ Ονοματεπώνυμο: _____ Αρ. Μητρώου: _____ Αρ. Δελτ. Ασπ. Ταυτ. Αριθ.: _____ Ισχύει μέχρι 31 Ιανουαρίου 1998.
Αθήνα Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ <i>Σαμαριτική</i> <i>Ελενη</i>


GREEK MIDWIVES ASSOCIATION <small>2, ARI. PARRAS ST., 115 21 ATHENS - GREECE TEL. 64 05 691 - FAX:</small>
MEMBERSHIP CARD NAME: _____ This card is valid until JANUARY 31st 1998 . Athens The Secretary General The President <i>Daliani</i> <i>Samariti</i>

Συνέδρια - Ανακοινώσεις

1er Congrès des Sages-Femmes Francophones de la Confédération Internationale des Sages-Femmes (ICM)
2-4 Δεκεμβρίου 1998



LA FEMME,
LA SAGE-FEMME...
QUEL AVENIR?



UTILISONS LA RECHERCHE
COMME OUTIL
POUR LE CONSTRUIRE ENSEMBLE.

1^{er} Congrès des Sages-Femmes Francophones de la
Confédération Internationale des Sages-Femmes (ICM)

**Διεθνής Συνομοσπονδία
Μαιών (I.C.M)**

**25η Τριετής
Συνδιάσκεψη
Μαιών**

**22-27 Μαΐου 1999
Μανίλα, Φιλιππίνες**

**2ο Πανελλήνιο Συνέδριο
Προαγωγής και Αγωγής Υγείας**

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ - ΥΓΕΙΑ

Υπό την αιγίδα των Υπουργείων
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΧΩΡΟΤΑΞΙΑΣ
και ΔΗΜ. ΕΡΓΩΝ, ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
και ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΕΡΓΑΣΙΑΣ
και ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ,
ΥΓΕΙΑΣ και ΠΡΟΝΟΙΑΣ
Χορηγός: Υ.ΠΕ.ΧΩ.ΔΕ.

ΑΘΗΝΑ

11-13 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 1998

Ξενοδοχείο DIVANI CARAVEL

.....
25th
.....

**TRIENNIAL CONGRESS
OF THE INTERNATIONAL
CONFÉDERATION
OF MIDWIVES**

22-27 May 1999 Manila, Philippines



MIDWIFERY AND
SAFE MOTHERHOOD
BEYOND THE YEAR
2000



**Invitation
Call for Abstracts**



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

4 σημαντικές ερωτήσεις

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

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



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

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

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



Ειδομένη καλύτερη μάνα



Pampers Extra Unisex

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

Μια απλή απάντηση.



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

Νέα Μωρομάντηλα Pampers



Soft
Care
System

Λοσιόν

&

Νέο
απαλότερο ύφασμα

Τόσο απαλά,
όσο το μπάνιο του.

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

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

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

Κλαούντια Χάιντλ με την κόρη της Χριστίνα



Νέα
Μωρομάντηλα Pampers

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



Παίρνουμε το δέρμα του μωρού υπό την προστασία μας!

Pampers