

ΕΛΕΥΘΡΩ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΕΠΙ ΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
ΕΠΙΣΗΜΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΩΝ ΜΑΙΩΝ-ΜΑΙΕΥΤΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

'03



Β' ΠΕΡΙΟΔΟΣ
ΤΟΜΟΣ 8ος • ΤΕΥΧΟΣ 3ο



ΕΠΙΤΥΠΟ ΚΛΕΙΣΤΟ, Αρ. Αδείας Κ.Δ.Α. 962/95
Αρ. Πρωτ. 2 - 115 21 Αθήνα, Τηλ. : 64 65 691 (fax)



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

Το ευαίσθητο δερματάκι του μωρού σας μπορεί να ερεθιστεί μετά από πολλές ώρες σε επαφή με την πάνα, επειδή αυτή η παρατεταμένη επαφή αυξάνει το επίπεδο του φυσικού pH του δέρματος. Γι' αυτό τα Pampers επανασχεδίασαν τα μωρομόνηλα Pampers Sensitive, έτσι ώστε να βοηθούν το δερματάκι του μωρού σας να διατηρεί το φυσικό του pH, για πολλή ώρα μετά την αλλαγή της πάνας.

Πάνω από 1000 μητέρες, όχι μόνο τα δοκίμασαν και τα επιδοκίμασαν, αλλά, επιπλέον, μας βοήθησαν να τα σχεδιάσουμε.

Το μωράκι σας θα νιώσει τη διαφορά.

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

ΕΛΕΥΘΩ

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

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

Ιδιοκτήτης: **Σ.Ε.Μ.Α.**, Αριστ. Παππά 2 - 115 21 ΑΘΗΝΑ - Τηλ.: 210.6465.691 (Fax), 210.6429.675
E-mail: sema-icm@mail.otenet.gr

Εκδότης: **Α. ΜΑΚΡΗ**, Κεφαλληνίας 47 - 112 57 ΑΘΗΝΑ - Τηλ.: 210.8810.848 - Fax: 210.8235.371
E-mail: akida@acsmi.gr

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

Β' ΠΕΡΙΟΔΟΣ - ΤΟΜΟΣ 8ος, ΤΕΥΧΟΣ 3ο, ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2003

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ

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

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Δ.Σ. του Σ.Ε.Μ.Α.

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

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

ΜΠΑΚΕΑ ΝΙΚΗ: Μαία

ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ: Μαία

ΠΑΤΣΟΥΡΑΚΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ: Μαία

ΧΑΤΖΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ: Μαία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελ.

- Εγκύκλιος του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας 92
- Επιστολή του Δ.Σ. του Σ.Ε.Μ.Α. προς τους παραλήπτες του "ΕΛΕΥΘΩ" 93
- 9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μαιών-Μαιευτών: 24-26 Οκτωβρίου 2003 95
- Δραστηριότητες Συναδέλφου στο Κέντρο Υγείας Μικροκάμπου 99
- Δραστηριότητες Μαιών στο Κέντρο Υγείας Γόννων Λάρισας 100
- Μητρικός Θηλασμός - Νέα απ' όλο τον Κόσμο 101
- Η σπουδαιότητα της πρώτης ώρας μετά τον τοκετό για τη μητέρα & το νεογνό 103
- Υστερεκτομία: μετά τί; Φοβίες, προκαταλήψεις, ενοχές 110
- Συνεργασία του Σ.Ε.Μ.Α. με το Ε.Σ.Ε. 112
- Αναγγελία Συνεδρίου I.C.M. 116
- Καρδιοαναπνευστική Ανάνηψη (C.P.R.) 117
- 5ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχοπροφυλακτικής 120
- Συνέδριο της UNICEF για το Μητρικό Θηλασμό 123
- Το πρωτοβρωμάτισμα της λεχώνας 124
- Ανοιχτό Ταχυδρομείο - Οδηγίες για συγγραφείς 129
- Μαία και Ποίηση - Ανακοίνωση προσεχούς Συνεδρίου 130

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

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

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

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

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

Εγκύκλιος του Υπουργείου Υγείας & Πρόνοιας

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

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

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

ΘΕΜΑ: Εποπτεία και έλεγχος ασκήσεως του Μαιευτικού επαγγέλματος

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

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ

Σύλλογο Επιστημόνων
Μαιών-των Αθηνών
Αρ. Παππά 2
Τ.Κ. 115 21 Αθήνα
ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ
Δ/ση Υ7 (3)

Η ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗ ΤΗΣ Δ/ΝΣΗΣ

Δ. ΚΑΡΑΔΗ - ΜΕΣΣΗΝΗ

(ακολουθεί σφραγίδα του Υπουργείου
και υπογραφή της Προϊσταμένης)

Επιστολή του Δ.Σ. του Σ.Ε.Μ.Α. προς τους παραλήπτες του περιοδικού "ΕΛΕΥΘΩ"

Αγαπητοί Συνάδελφοι,

Όπως θα διαβάσατε στο προηγούμενο τεύχος του "ΕΛΕΥΘΩ" (2ο/2003), η μη συμμόρφωση αρκετών συναδέλφων μας προς την Εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας που αφορά την "Εποπτεία και τον έλεγχο ασκήσεως του Μαιευτικού επαγγέλματος" και την οποία επί σειρά τευχών δημοσιεύουμε (βλέπε διπλανή σελίδα), δημιούργησε προβλήματα στη συνέχιση της έκδοσης και αποστολής του περιοδικού μας προς όλη τους συναδέλφους, αποστολή που γινόταν μέχρι σήμερα χωρίς δική μας οικονομική επιβάρυνση.

Το τελευταίο δίμηνο υπήρξε κίνηση από κάποιους συναδέλφους για τακτοποίηση των οικονομικών τους εκκρεμοτήτων, όσον αφορά την ετήσια επιβεβλημένη συνδρομή τους προς το Σύλλογο. Δυστυχώς, όμως, επειδή μεσολάβησαν οι καλοκαιρινές διακοπές όλη μας, δεν κατορθώθηκε στο διάστημα αυτό να γίνει ο τελικός οικονομικός απολογισμός και ξεκαθάρισμα των Μαιών-Μαιευτών, που, επειδή θα είναι ταμειακά εντάξει με τις υποχρεώσεις τους στο Σύλλογο, θα δικαιούνται και τη συνέχιση της αποστολής του περιοδικού. Επίσης, είναι ενθαρρυντικό το γεγονός, ότι πολλοί συνάδελφοι τηλεφώνησαν στα γραφεία του Συλλόγου μας επειδή ανησύχησαν διαβάζοντας την απόφαση που πήραμε στις 5/6/2003, στην 4η Τακτική Συνεδρίαση του Δ.Σ. του Σ.Ε.Μ.Α., την οποία και δημοσιεύσαμε στο προηγούμενο τεύχος.

Μετά απ' αυτά και στην προσπάθειά μας να διατηρήσουμε την επικοινωνία μαζί σας μέσω του "ΕΛΕΥΘΩ", αποφασίσαμε στις 5 Σεπτεμβρίου 2003, στην 5η Τακτική Συνεδρίαση του Δ.Σ. του Σ.Ε.Μ.Α., για το παρόν τεύχος του περιοδικού (3ο/2003) να υποστεί ο Σύλλογός μας την οικονομική επιβάρυνση και ταυτόχρονα τη στήριξη της έκδοσης και αποστολής του προς όλη τους συναδέλφους.

Η κίνηση αυτή αποφασίστηκε γιατί εκτιμήσαμε, πως το χρονικό διάστημα που μεσολάβησε μεταξύ της έκδοσης των δυο τευχών (2ο και 3ο/2003), ουσιαστικά ήταν η περίοδος που ο Σύλλογος ήταν κλειστός λόγω θερινών διακοπών, με συνέπεια να μην γίνει εφικτή η ολοκλήρωση του καταλόγου των μελών μας, τα οποία πλέον θα δικαιούνται της αποστολής του "ΕΛΕΥΘΩ". Ακόμη, από τα τηλεφωνήματα που έγιναν και την ανησυχία που εκφράστηκε στο Σύλλογό μας, φάνηκε ότι το περιοδικό μας δεν είναι αδιάφορο στις Μαιές και στους Μαιευτές που το περιμένουν κάθε τρίμηνο, και ότι η διακοπή της αποστολής του θα δημιουργήσει κενό στην επικοινωνία και την ενημέρωση του Κλάδου μας, γεγονός που

συνηγόρησε στη λήψη της πιο πάνω απόφασης του Δ.Σ. του Σ.Ε.Μ.Α.

Έχουμε την εντύπωση ότι το περιοδικό μας, το δικό μας "ΕΛΕΥΘΩ", θα μπορούσε να έχει στα περιεχόμενά του περισσότερα επιστημονικά άρθρα, αλλά αυτό εξαρτάται αποκλειστικά από εμάς τους ίδιους. Επομένως, χρειάζεται να προσπαθήσουμε, η ύλη του εκτός των εξειδικευμένων άρθρων και πρωτότυπων εργασιών, να περιέχει άρθρα και δραστηριότητες των Μαιών-Μαιευτών, τα οποία να απευθύνονται στους συναδέλφους τους, δηλαδή από εμάς, σ' εμάς!

Στο επόμενο τεύχος (4ο/2003) θα σας ενημερώσουμε σχετικά με την Ετήσια Συνάντηση της "European Midwives Association" (E.M.A.), δηλαδή της Ευρωπαϊκής Ένωσης Μαιών, που θα γίνει στην Κοπεγχάγη στις 13 και 14 Σεπτεμβρίου 2003 και στην οποία παίρνουν μέρος οι Σύλλογοι Μαιών –συμπεριλαμβανομένου και του Συλλόγου μας– των 15 Κρατών-Μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης καθώς και των 10 υπό ένταξη Χωρών. Θεωρούμε ότι βρισκόμαστε σε τέτοιο σημείο, που αν όλοι μας καταλάβουμε πως δεν είμαστε πλέον ξεκομμένοι στον Ελλαδικό χώρο, αλλά ανήκουμε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, θα μπορέσουμε να διεκδικήσουμε και να κερδίσουμε ό,τι σταδιακά προσπαθούν να μας αφαιρέσουν από τα νομικά κατοχυρωμένα επαγγελματικά δικαιώματά μας. Το περιοδικό μας, λοιπόν, είναι ο κρίκος επικοινωνίας μας για ενημέρωση και αναφορά. Αυτό που είμαστε όλοι υποχρεωμένοι να κάνουμε, είναι να στηρίξουμε το επιστημονικό μας όργανο που λέγεται "Σύλλογος Μαιών-Μαιευτών".

Η βασική στήριξη είναι η νομική υποχρέωσή μας να ανανεώνουμε κάθε χρόνο την επαγγελματική μας ταυτότητα πληρώνοντας τη συνδρομή μας, που εξακολουθεί να είναι το ελαχιστότατο ποσό των **20,00 ευρώ ετησίως** (ποσό που αναλογεί σε όχι περισσότερο από 5 λεπτά του ευρώ ημερησίως!). Οφείλουμε να σας γνωστοποιήσουμε ότι έχουμε προτάσεις από συναδέλφους, συνεπείς στις υποχρεώσεις τους, που προτείνουν την αύξηση της ετήσιας συνδρομής προκειμένου να λειτουργεί ο Σύλλογος χωρίς όληs αυτές τις δυσκολίες. Θεωρούμε ότι εκείνο που είναι νομικά σωστό και ηθικά δίκαιο, είναι να είμαστε όλοι συνεπείς. **Δεν είναι διόλου ευχάριστο –και για κανέναν μας– να αναγκασθούμε να ανακαλέσουμε Άδειες Ασκήσεως Μαιευτικού Επαγγέλματος λόγω μη ανανεωμένης ταυτότητας!** Ελπίζουμε ότι μέχρι το τέλος του 2003, που θα συμπέσει με την έκδοση του 4ου τεύχους του "ΕΛΕΥΘΩ", να έχουμε τα προσδοκώμενα αποτελέσματα.

Τέλος, στους συναδέλφους που θα παρακολουθήσουν το "9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μαιών-Μαιευτών", που θα γίνει στα Γιάννενα στις 24-26/10/2003, υπενθυμίζουμε ότι ισχύει η Ανακοίνωση του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας σχετικά με τις άδειες κ.λπ., όπως αυτή δημοσιεύθηκε στο "ΕΛΕΥΘΩ", σελ. 58 του 2ου/2003.

Καλή αντάμωση και καλή επιτυχία στα Γιάννενα!

Το Δ.Σ. του Σ.Ε.Μ.Α.



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

Συνεδριακό Κέντρο «Du Lac», Ιωάννινα

Διοργανωτές Συνεδρίου: NEXTMEDIA - DIONI TRAVEL

Αγαπητοί Συνάδελφοι,

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

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

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

Με εκτίμηση και συναδελφικούς χαιρετισμούς

Βασίλειος Σ. Αθανασίου

Πρόεδρος Συλλόγου Μαιών-Μαιευτών Ιωαννίνων

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

Θεματολογία Συνεδρίου

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

Η Οργανωτική Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων “ΑΘΗΝΑ 2004” θα συμμετάσχει στο “9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μαιών-Μαιευτών”, που θα γίνει στα Ιωάννινα από τις 24 έως τις 26 Οκτωβρίου 2003, με ενημερωτική εισήγηση για το πρόγραμμα του Ολυμπιακού Εθελοντισμού με τίτλο: «Ολυμπιακοί Αγώνες “ΑΘΗΝΑ 2004” και Εθελοντισμός».

Ομιλήτρια θα είναι η κα Δήμητρα Ήγκαν, Διευθύντρια Προσέλευσης και Διατήρησης Εθελοντών.

Η συνδρομή για το Συνέδριο από 1/7/2003 είναι 80 ευρώ και περιλαμβάνει:

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

Οργανωτική Επιτροπή

Πρόεδρος: Αθανασίου Βασίλης
Γραμματέας: Βαρτζιώτη Αθηνά
Ταμίας: Κρητικού Μαρία
Μέλη: Μπεκιροπούλου Αγγελική
Δαλιάνη Αικατερίνη
Κολλιού Φωτεινή
Κοντού Λεμονιά
Μουλά Αριστέα
Σοσώνη Αικατερίνη

Επιστημονική Επιτροπή

Αθανασίου Βασίλης
Αθανασίου Παναγιώτα
Αρβανιτίδου Όλγα
Βασιλάκη Εύα
Γραμματικοπούλου Άλλα
Δημοπούλου Ελευθερία
Ζιάβρου Βασιλική
Κάλλου Μαρίνα
Κασσή Σοφία
Κιούρτη Μαρία
Μουντάκης Δημήτρης
Ντεκουμέ Αντιγόνη
Παπανδρέου Λάμπρος
Παναγή Ευανθία
Πουρνάρα Αναστασία
Σαμαριτάκη Ελένη
Στάθη Ευγενία
Σχίζα Βικτωρία
Τσιούκλα Δέσποινα
Χαλάτση Δέσποινα

**Διοργάνωση Συνεδρίου:
NEXTMEDIA - DIONI TRAVEL**

ΔΙΑΜΟΝΗ ΣΥΝΕΔΡΩΝ

Για τη διαμονή των Συνέδρων έχουν κρατηθεί δωμάτια στα παρακάτω ξενοδοχεία, στα οποία αναφέρονται οι τιμές και η διαθεσιμότητά τους. Θα τηρηθεί προτεραιότητα ανάλογα με τη διαθεσιμότητα του κάθε ξενοδοχείου, γι' αυτό το λόγο παρακαλούνται οι κ.κ. Σύεδροι να κάνουν τις κρατήσεις τους το συντομότερο δυνατό, αποστέλλοντας την "ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΚΡΑΤΗΣΗΣ ΔΩΜΑΤΙΩΝ ΣΥΝΕΔΡΩΝ" που υπάρχει στο κάτω μέρος της παρούσας σελίδας του "ΕΛΕΥΘΩ", στο Γραφείο Οργάνωσης του Συνεδρίου:

"DIONI TRAVEL": Στοά Ορφέα (Κεντρική Πλατεία) – Τ.Θ. 1268 – Τ.Κ. 450 00 ΙΩΑΝΝΙΝΑ.
Τηλ.: 26510 72284, 26510 73323, 6944 785884 – Fax: 2651073323.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΩΝ

"DU LAC": Μιαούλη & Ίκκου, Ιωάννινα. Τηλ.: 26510 59100. Ξενοδοχείο 4 αστέρων, δίπλα στη Λίμνη, με 130 δωμάτια και 9 σουίτες. Απέχει 1 χλμ. από το Κέντρο της πόλης και 5 χλμ. από το Αεροδρόμιο. (Διαθέσιμα δωμάτια: 110).

Τιμές κατά δωμάτιο με πρωινό: Μονόκλινο: 82 € ■ Δίκλινο: 112 € ■ Τρίκλινο: 140 €

"XENIA": Δωδώνης 33, στο Κέντρο της πόλης. Τηλ.: 26510 47187. Ξενοδοχείο 3 αστέρων με 60 δωμάτια. (Διαθέσιμα δωμάτια: 30).

Τιμές κατά δωμάτιο με πρωινό: Μονόκλινο: 60 € ■ Δίκλινο: 80 € ■ Τρίκλινο: 100 €

"ΑΛΕΞΙΟΣ": Πουκεβίλ 14, Ιωάννινα. Τηλ.: 26510 32069. Ξενοδοχείο 2 αστέρων, στο Κέντρο της πόλης, με 92 δωμάτια και 4 σουίτες. (Διαθέσιμα δωμάτια: 50).

Τιμές κατά δωμάτιο με πρωινό: Μονόκλινο: 53 € ■ Δίκλινο: 66 € ■ Τρίκλινο: 80 €

"BYZANTION": Κεντρικό ξενοδοχείο 2 αστέρων με 104 δωμάτια. Τηλ.: 26510 40453. (Διαθέσιμα δωμάτια: 40).

Τιμές κατά δωμάτιο με πρωινό: Μονόκλινο: 48 € ■ Δίκλινο: 62 € ■ Τρίκλινο: 80 €

"KING PYRROS": Γούναρη 1, στην Πλατεία της πόλης. Ξενοδοχείο 2 αστέρων με 23 δωμάτια. Τηλ.: 26510 27652. (Διαθέσιμα δωμάτια: 15).

Τιμές κατά δωμάτιο με πρωινό: Μονόκλινο: 48 € ■ Δίκλινο: 65 €

"ΑΣΤΟΡΙΑ": Παρασκευοπούλου 1, Ιωάννινα. Τηλ.: 26510 20755. Ξενοδοχείο 3 αστέρων, πρόσφατα ανακαινισμένο, με 16 δωμάτια. (Διαθέσιμα δωμάτια: 13).

Τιμές κατά δωμάτιο με πρωινό: Μονόκλινο: 63 € ■ Δίκλινο: 76 € ■ Τρίκλινο: 92 €

ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΚΡΑΤΗΣΗΣ ΔΩΜΑΤΙΩΝ ΣΥΝΕΔΡΩΝ

Προτιμώ το ξενοδοχείο:

Μονόκλινο με πρωινό..... €

Δίκλινο με πρωινό €

Τρίκλινο με πρωινό €

Σουίτα με πρωινό €

Άφιξη:/...../2003 Αναχώρηση:...../...../2003

Θα μοιραστώ το δωμάτιο με (όνομα):

Προκαταβολή (η αξία μιας διανυκτέρευσης): €

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

■ Τα χρήματα της προκαταβολής θα κατατίθενται στον παρακάτω λογαριασμό της Τράπεζας Πειραιώς, στο Νο: 5406-017191-726 (Χαρίκλεια Πλιάτσικα, Αναστάσιος Κιτσάρης).

■ Παρακαλούμε η “ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΚΡΑΤΗΣΗΣ ΔΩΜΑΤΙΩΝ” και η “ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΚΑΤΑΘΕΣΗΣ” της Τράπεζας Πειραιώς να αποστέλλονται στο “DIONI TRAVEL”.

ΠΡΟΣΩΡΙΝΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ**Παρασκευή, 24 Οκτωβρίου 2003**

- 8.00-9.00 Εγγραφές
 9.00-9.30 Διάλεξη με θέμα: «**Η Μαία και ο Μαιευτής στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας στον Κόσμο**» (*Miss Petra ten Hoore-Bender: Γεν. Γραμματέας ICM*).
 9.30-11.00 Στρογγυλή Τράπεζα με θέμα: «**Οικογενειακός Προγραμματισμός**» (*Σ.Ε.Μ. Ιωαννίνων*).
 11.00-11.30 Διάλειμμα
 11.30-12.00 Διάλεξη με θέμα: «**Ψυχοπροφυλακτική**».
 12.00-13.30 Στρογγυλή Τράπεζα με θέμα: «**Οι Μαίες και οι Μαιευτές στην Περιγεννητική Φροντίδα Υγείας**» (*Σ.Ε.Μ. Θεσσαλονίκης*).
 13.30-14.00 Διάλειμμα
 14.00-16.00 Ελεύθερες Ανακοινώσεις
ΕΝΑΡΚΤΗΡΙΑ ΤΕΛΕΤΗ
 20.00-21.30 Επίσημη Τελετή Έναρξης (*Προσφωνήσεις, Διάλεξη κ. Χρήστου Οικονομόπουλου, Τιμώμενα Πρόσωπα*).
 21.30 Δεξίωση

Σάββατο, 25 Οκτωβρίου 2003

- 9.00-10.00 Διάλεξη με θέμα: «**Η Μαία και ο Μαιευτής στην Ευρωπαϊκή Ένωση**» (*κ. Βιβιλάκη*).
 10.00-10.30 Διάλειμμα
 10.30-12.00 Στρογγυλή Τράπεζα με θέμα: «**Μητρική Τέχνη, Μητρικός Θηλασμός, Φυσικός Τοκετός**» (*Σ.Ε.Μ. Αθηνών*).
 12.00-12.30 Διάλειμμα
 12.30-14.00 Στρογγυλή Τράπεζα με θέμα: «**Οι Μαίες και οι Μαιευτές στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας**» (*Σ.Ε.Μ. Κρήτης*).
 14.00-16.00 Ελεύθερες Ανακοινώσεις
 Απόγευμα Εκδρομή στην πόλη των Ιωαννίνων.

Κυριακή, 26 Οκτωβρίου 2003

- 9.00-11.00 Ελεύθερες Ανακοινώσεις
 11.00-11.30 Διάλειμμα
 11.30-13.00 Στρογγυλή Τράπεζα με θέμα: «**Η συμβολή της Τεχνολογίας στη Μαιευτική**» (*Σ.Ε.Μ. Πατρών*).
 13.00-14.00 Συντονιστικό Συμβούλιο Δ.Σ. Σ.Ε.Μ.
 14.00 Απονομή Πιστοποιητικών Παρακολούθησης

Δραστηριότητες Συναδέλφου στο Κ.Υ. Μικροκάμπου

Προς το περιοδικό “ΕΛΕΥΘΩ” και τις/τους κ. κ. Συναδέλφους

Γι' αυτή την επιστολή παρακινήθηκα και πήρα θάρρος από τις Συναδέλφους μας του Κέντρου Υγείας Καπανδριτίου, γιατί ένιωσα πως υπάρχουν κι άλλοι σαν εμένα, που δίνουν το δικό τους αγώνα καθημερινά για να επικρατήσει και να επιβιώσει η Μαία και το επάγγελμά της.

Εργάζομαι στο Περιφερειακό Ιατρείο Μικροκάμπου του Νομού Κιλκίς, το οποίο είναι στελεχωμένο από ένα γιατρό Γενικής Ιατρικής και από μια Μαία (την υποφαινόμενη). Εδώ και δυο χρόνια στο ιατρείο μας έχει αρχίσει να γίνεται –με αρκετές αντιξοότητες– προσπάθεια για ευαισθητοποίηση σε θέματα πρόληψης του γυναικείου καρκίνου. Σ' έναν πληθυσμό περίπου 5.000 κατοίκων, που ανήκει στην περιφέρεια του επαρχιακού ιατρείου, η ύπαρξη προγράμματος για πρόληψη καρκίνου αποτελεί παρότρυνση και μέγιστη ευκαιρία για τη γυναίκα. Έτσι, στη γυναίκα δίνεται καθημερινά η δυνατότητα:

- α) να εξετάζεται προληπτικά (“τεστ Παπανικολάου”),
- β) να ενημερώνεται για τον καρκίνο του μαστού με μαθήματα αυτοεξέτασης,
- γ) να ενημερώνεται η έγκυος και να συμπαραστέκεται επάξια στον τοκετό της με τη μέθοδο της Ψυχοπροφύλαξης,
- δ) να προσεγγίζεται η έφηβη και η νεαρή της επαρχίας και να ενημερώνεται σε θέματα αντισύλληψης και πρόληψης σε σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα,
- ε) να κάνει γυναικολογικό έλεγχο και να καθοδηγείται περαιτέρω, όταν υπάρχει ανάγκη,

στ) να ενημερώνεται με έντυπο υλικό με το οποίο δεν ξεχνά το χρόνο της επανάληψης του προληπτικού της ελέγχου. Τέλος, μέσω του έντυπου υλικού μπορούμε να φτάνουμε και σ' αυτές, που ακόμα δεν τόλμησαν να έρθουν για γυναικολογικό έλεγχο.

Ωστόσο, όπως είναι παράδοση πλέον, αντιμετωπίζω εχθρικό περιβάλλον με συγκρούσεις και αμφισβητήσεις για το τι είδους δυνατότητες έχει η Μαία (π.χ. δυνατότητα συνταγογράφησης), όπως και το ότι η βοήθεια της Μαίας θα έπρεπε να προσφέρεται ως βοήθεια Νοσοκόμου στην “πολλή εργασία του Γενικού Ιατρού”.

Η έλλειψη συνεννόησης και συνεργασίας αντιμετωπίζεται από τη μια πλευρά με δύναμη, όταν από την άλλη πλευρά φαίνεται η μεγάλη ανάγκη και δίψα της γυναίκας της επαρχίας, που αισθάνεται ότι **“επιτέλους, να γίνει κάτι και γι' αυτήν”**. Έτσι, συνεχίζεται η προσπάθεια και ο αγώνας να επικρατήσει η Μαία και το επάγγελμά της.

Ευχαριστώ που μου δώσατε την ευκαιρία

Φιλικά - Συναδελφικά
Μαρία Γκαϊταρτζάκη

Μαία Περιφερειακού Ιατρείου Μικροκάμπου

Δραστηριότητες Μαιών στο Κ.Υ. Γόννων Λάρισας

**Προς το
Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθηνών**

Γόννοι Λάρισας, 28/8/03

Με αφορμή την έκθεση δραστηριοτήτων του Κ.Υ. Καπανδριτίου και την παράκληση από μεριάς σας να επικοινωνούμε μαζί σας, σας στέλνουμε τις δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στο Κ.Υ. Γόννων Λάρισας και συγκεκριμένα στο Γυναικολογικό-Μαιευτικό Ιατρείο. Στο ιατρείο μας πραγματοποιούνται τα ακόλουθα:

- 1) Λήψη "test-Pap" και γυναικολογική εξέταση.
- 2) Ψηλάφηση μαστών – Ενημέρωση (διανομή έντυπου υλικού).
- 3) Συμβουλές για Οικογενειακό Προγραμματισμό – Αντισύλληψη.
- 4) Οδηγίες και υποστήριξη σε προ και μεταμνηνοπαυσικές γυναίκες.
- 5) Προγράμματα λήψης "test-Pap" σ' όλα τα χωριά ευθύνης του Κ.Υ. Γόννων, τα οποία γίνονται στα Αγροτικά Ιατρεία (πολλές φορές κάτω από δύσκολες συνθήκες).
- 6) Παρακολούθηση εγκύων γυναικών (ακρόαση εμβρυϊκών παλμών, λήψη αρτηριακής πίεσης, εργαστηριακός έλεγχος) – Μαθήματα Ψυχοπροφυλακτικής.
- 7) Συμβουλευτική γυναικών στο Μητρικό Θηλασμό.
- 8) Επισκέψεις κατ' οίκον σε λεχίδες που το ζητούν, με παροχή βοήθειας και οδηγιών στο πρώτο μπάμιο του νεογνού στο σπίτι, έλεγχο συνθηκών διαβίωσης, συμβουλευτική Μητρικού Θηλασμού.
- 9) Ενημέρωση νεαρών κοριτσιών για Αντισύλληψη και Σεξουαλικώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα (διανομή έντυπου υλικού).
- 10) Τελευταία ξεκινήσαμε και ομιλίες σε σχέση με το Μητρικό Θηλασμό σε Δήμους ευθύνης του Κ.Υ. Γόννων. Η πρώτη ομιλία παρουσιάστηκε στο Δήμο Νέσσωνα.
- 11) Θα ακολουθήσουν ομιλίες σε Δημοτικά Σχολεία σχετικά με την Υγιεινή Σώματος – Ε.Ρ. και σε Γυμνάσια – Λύκεια σχετικά με Υγιεινή Σώματος – Ε.Ρ. – Σεξουαλικώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα.

12) Ανακοίνωση δυο εργασιών στο Ογκολογικό Συνέδριο που θα γίνει τον Οκτώβριο στην Αθήνα, με θέματα: α) Ca τραχήλου – Συμπεράσματα, β) Ca μαστού – Συμπεράσματα.

Το υλικό το συλλέξαμε από τα προγράμματα που πραγματοποιούνται στα χωριά ευθύνης του Κ.Υ. σε μορφή ερωτηματολογίων. Θα θέλαμε να επισημάνουμε πως στο Κ.Υ. Γόννων δεν υπάρχει επισκέπτης γυναικολόγος. Έτσι, όλες οι γυναίκες (με τα αποτελέσματα των test-Pap) παραπέμπονται στη γυναικολόγο του Οικογενειακού Προγραμματισμού Λάρισας, με την οποία υπάρχει άριστη συνεργασία. Παρόλες τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε, θα συνεχίσουμε να προσπαθούμε για την αναβάθμιση της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας.

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς
Οι Μαίες του Κ.Υ. Γόννων Λάρισας

**Πατάρλα Εριφύλη
Κοντογιάννη Παναγιώτα
Οικονόμου Χρυσάνθη**



Μητρικός Θηλασμός Νέα απ’ όλο τον Κόσμο

Επιμέλεια: Δρ **Θέμις Ζάχου**, Παιδίατρος – Νεογολόγος, **Κατερίνα Δαλιάνη**, Μαία.

Γερές μητέρες

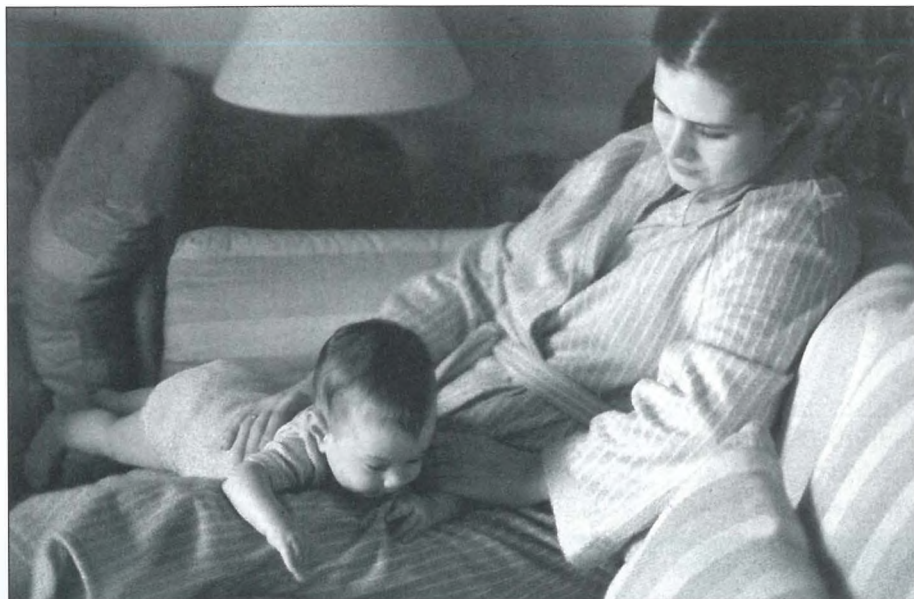
Η υγεία είναι παγκόσμια αναγνωρισμένη ως βασικό ανθρώπινο δικαίωμα. Το δικαίωμα των γυναικών και των κοριτσιών για όσο το δυνατόν υψηλότερο επίπεδο υγείας περιλαμβάνει τα εξής:

- δικαίωμα για πλήρη και αξιόπιστη ιατρική ενημέρωση,
- ενημερωμένη συγκατάθεση,
- επιλογή και λήψη αποφάσεων στη φροντίδα υγείας,
- αναπαραγωγή και διατροφή του βρέφους,
- τήρηση του απόρρητου και της ιδιωτικής ζωής,
- ασφαλείς συνθήκες εργασίας.

Αυτά τα δικαιώματα επαναλαμβάνονται συχνά σε πολλά εθνικά και διεθνή έγγραφα, όπως για παράδειγμα στην “Παγκό-

σμια Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων” και στη “Διεθνή Συνθήκη για την Εξάλειψη όλων των Μορφών Διακρίσεων κατά των Γυναικών” (CEDAW).

Οι γυναίκες που έχουν καλή υγεία, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αποκτήσουν γερά παιδιά. Παρόλα αυτά, γυναίκες που δεν έχουν και άριστη υγεία μένουν έγκυες, αποκτούν γερά παιδιά και τα θηλάζουν με επιτυχία. Αυτό είναι απόδειξη της εκπληκτικής ικανότητας και προσαρμοστικότητας του γυναικείου σώματος. Βέβαια, όλες οι μητέρες έχουν ανάγκη από βοήθεια για τη φροντίδα του εαυτού τους και των οικογενειών τους, όμως οι μητέρες που θηλάζουν θα πρέπει να έχουν επιπλέον υποστήριξη, ώστε να διατηρήσουν και να προωθήσουν την καλή υγεία τους και να δώσουν στα παιδιά τους αυτό το **δώρο ζωής, το μητρικό γάλα.**



Στοιχειώδεις παράγοντες για γερές μητέρες

- Διατροφή που να περιέχει τις κατάλληλες πρωτεΐνες, θερμίδες, βιταμίνες και μέταλλα, ώστε να βοηθάει τη συνολική υγεία της μητέρας, να μειώνει τους κινδύνους για πρόωρα ή χαμηλού βάρους βρέφη και να διασφαλίζει καλή υγεία κατά τη λοχεία και κατά τη διάρκεια του μητρικού θηλασμού.

- Πρόσβαση σε υπηρεσίες γενικής φροντίδας υγείας, φροντίδας εγκυμοσύνης, νοσηλείας και επείγουσας φροντίδας υγείας.

- Εργασιακές συνθήκες και συνθήκες διαβίωσης, που να είναι ασφαλείς και υγιεινές.

- Περιορισμένη χρήση αλκοόλ, αποφυγή καπνού και άλλων ναρκωτικών ουσιών.

- Υπηρεσίες φροντίδας για την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη νέα μητέρα,

οι οποίες βασίζονται σε επιστημονικά δεδομένα, ταιριάζουν στην κουλτούρα της μητέρας και έχουν κεντρικό άξονα την οικογένεια.

- Ακριβής πληροφόρηση και βοήθεια για τον αποκλειστικό μητρικό θηλασμό κατά τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του βρέφους και ενημέρωση για την κατάλληλη χρήση συμπληρωματικής στερεάς τροφής, κατά προτίμηση σπιτικής, σε συνδυασμό με το μητρικό γάλα, για μέχρι τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού.

- Δυνατότητα ελέγχου και προγραμματισμού μελλοντικής εγκυμοσύνης από τη μητέρα, που κατά τους πρώτους έξι μήνες επιτυγχάνεται με το μητρικό θηλασμό και στη συνέχεια με άλλες μεθόδους αντισύλληψης.

- Συγγενικό και φιλικό περιβάλλον για βοήθεια και πληροφόρηση.

- Ενημέρωση για τα εμπορικά και οικονομικά συμφέροντα που δημιουργούνται γύρω από την εγκυμοσύνη και το μητρικό θηλασμό.

Η σπουδαιότητα της πρώτης ώρας μετά τον τοκετό για τη μητέρα και το νεογνό

Μ. Μωραΐτου, Καθηγήτρια Εφαρμογών, Προϊσταμένη Τμήματος Μαιευτικής ΣΕΥΠ, ΑΤΕΙΘ.

Β. Χαριζοπούλου, Σ. Σκιαδά, Δ. Σουρίλα, Φοιτήτριες Τμήματος Μαιευτικής ΣΕΥΠ, ΑΤΕΙΘ.

Το χρονικό διάστημα που ακολουθεί μετά τον τοκετό, αναμφισβήτητα είναι για τη μητέρα και το νεογνό μια από τις κρίσιμότερες φάσεις στη ζωή τους. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός, ότι στις φυσιολογικές οργανικές διεργασίες που επιτελούνται σ' αυτό το διάστημα και που αφορούν το νεογνό και τη μητέρα, εμπλέκονται συνήθως όλες οι ανθρώπινες ομάδες μέσω τελετουργικών και πεποιθήσεων. Το πολιτισμικό περιβάλλον κάθε ανθρώπου διαμορφώνεται σ' ένα μεγάλο βαθμό από το αρχικό στάδιο αλληλεπίδρασης της μητέρας με το νεογνό.

Στην προσπάθειά μας να κατανοήσουμε τη σπουδαιότητα της πρώτης ώρας μετά από τη γέννηση, μπορούμε να την μελετήσουμε από ένα πλήθος διαφορετικών οπτικών γωνιών. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η προσπάθεια καταγραφής της πραγματικής διάστασης αυτού του ζητήματος μελετώντας το από διαφορετικές οπτικές γωνίες, ξεκινώντας από το σκεπτικό, πως στη ζωή κάθε ανθρώπου υπάρχουν διαδικασίες και καταστάσεις που πραγματοποιούνται μόνο μια φορά. Η πλειοψηφία τέτοιων μοναδικών γεγονότων συμβαίνει την πρώτη ώρα μετά τον τοκετό και χρέος μας είναι να τα σεβαστούμε και να τα αφήσουμε να εκτυλιχθούν, αποφεύγοντας τη διακοπή τους ή την αλλοίωσή τους.

Η ξαφνική ανάγκη του νεογνού να αναπνεύσει

Ίσως θα ήταν περιττό να προσπαθήσαμε ν' αναπτύξουμε αυτή την τόσο καλά τεκμηριωμένη και αναλυμένη διαδικασία. Είναι κατανοητό, πως στη διάρκεια της πρώτης ώρας μετά τον τοκετό το νεογνό πρέπει ξαφνικά να χρησιμοποιήσει τους πνεύμονές του. Πιο συγκεκριμένα, αυτό σημαίνει ότι η καρδιά θα πρέπει να αντλήσει επείγοντως το αίμα στην πνευμονική κυκλοφορία.

Αμέσως μετά τον τοκετό οι μη λειτουργικοί ως τότε συνεπτυγμένοι πνεύμονες εκπνύσσονται και μέσα στα πρώτα δευτερόλεπτα της ζωής ξεκινάει η αναπνευστική λειτουργία, η οποία εγκαθίσταται πλήρως μέσα σε 1-2 λεπτά.

Εξαιτίας αυτής της έκπτυξης τους προκαλείται απότομη πτώση στην αντίσταση των πνευμονικών αγγείων. Έτσι, ο αρτηριακός πόρος και το ωοειδές τρήμα κλείνουν αυξάνοντας την παροχή αίματος στους πνεύμονες.

Παράλληλα, στις μείζονες αλλαγές του κυκλοφοριακού συστήματος περιλαμβάνεται και το κλείσιμο των ομφαλικών αγγείων, γιατί η διαπλακουντική κυκλοφορία δεν χρειάζεται πλέον.

Η παραγωγή ορμονών και ο τρόπος επίδρασής τους στη συμπεριφορά

Σήμερα είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε, πως αμέσως μετά την περάτωση του τοκετού όλες οι διαφορετικές ορμόνες που απελευθερώνονται από τη μητέρα και το έμβρυο/νεογνό κατά τη διάρκεια του πρώτου και δευτέρου σταδίου του τοκετού δεν αποβάλλονται. Όλες αυτές οι ορμόνες έχουν να διαδραματίσουν ένα συγκεκριμένο ρόλο στην αλληλεπίδραση μητέρας-νεογέννητου. Μέχρι πρόσφατα δεν είχαμε υποψιαστεί το αντίκτυπο αυτών των ορμονών στη συμπεριφορά.

Η βασική ορμόνη, που κυρίως εμπλέκεται στη φυσιολογία του τοκετού, είναι αναμφισβήτητα η ωκυτοκίνη. Τα μηχανικά αποτελέσματα της δράσης της είναι γνωστά εδώ και πολύ καιρό (επίδραση στις ωδίνες, στην αποκόλληση του πλακούντα, στις δομές των μυοεπιθηλιακών κυττάρων των μαστών για την προώθηση του γάλακτος).

Το 1979, οι Prange και Pedersen πειραματιζόμενοι με αρουραίους απέδειξαν ότι η ωκυτοκίνη επιδρά και στη συμπεριφορά των έμβριων όντων. Έγχυση ωκυτοκίνης άμεσα στον εγκέφαλο παρθένων αρουραίων προκάλεσε την ανάπτυξη μητρικής συμπεριφοράς. Αυτό το πείραμα έθεσε τις βάσεις για μια νέα γενιά ερευνών.

Τα αποτελέσματα εκατοντάδων τέτοιων μελετών μπορούν να συνοψιστούν σε μια ή δυο προτάσεις: η ωκυτοκίνη είναι η τυπική αλτροεισική ορμόνη. Αυτό το στοιχείο σε συνδυασμό με το αποτέλεσμα Σουηδικών μελετών, το οποίο αποκαλύπτει ότι το σώμα των γυναικών έχει την ικανότητα να φτάσει στα υψηλότερα επίπεδα ωκυτοκίνης μετά την έξοδο του νεογνού και πριν την αποκόλληση του πλακούντα, αποτελούν εξαιρετικά σημαντικά ευρήματα.

Όπως και σ' όλες τις υπόλοιπες περιστάσεις (σεξουαλική επαφή, γαλακτοπαραγωγή κλπ.) η παραγωγή ωκυτοκίνης εξαρτάται ιδιαίτερα από τους περιβαλλοντολογικούς παράγοντες. Όσο πιο ζεστό είναι το περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται η γυναίκα, τόσο πιο εύκολα παράγεται ωκυτοκίνη, έτσι ώστε τα επίπεδα των ορμονών, όπως π.χ. της αδρεναλίνης, να είναι όσο το δυνατό χαμηλότερα. Επίσης, το σώμα της μητέρας παράγει πιο εύκολα ωκυτοκίνη, εάν αυτή δεν κάνει τίποτε άλλο από το να κοιτάζει τα μάτια του παιδιού της και να νιώθει το δέρμα του, χωρίς να αποσπάται η προσοχή της.

Ο τρόπος που παράγεται και ελευθερώνεται η ωκυτοκίνη αποτελεί αντικείμενο νέων μελετών. Η ωκυτοκίνη δεν παράγεται ποτέ από μόνη της. Πάντα αποτελεί μέρος μιας πολύπλοκης ορμονικής ισορροπίας. Γι' αυτό και η μητρική αγάπη έχει τόσες πολλές όψεις. Στη συγκεκριμένη περίπτωση του χρονικού διαστήματος μετά τον τοκετό, σε φυσιολογικές συνθήκες η υψηλότερη τιμή ωκυτοκίνης συνδέεται με υψηλά επίπεδα προλακτίνης, η οποία είναι επίσης γνωστή ως η ορμόνη της μητρότητας. Η ωκυτοκίνη και η προλακτίνη συμπληρώνουν η μια την άλλη και, ασφαλώς, μ' αυτή τη συνύπαρξη μπορεί να εξηγηθεί και η μεγάλη αγάπη που εκδηλώνει η μητέρα για το βρέφος της.

Επίσης, το 1979 παρουσιάστηκε έρευνα σχετική με την έκκριση των ορμονών της μητέρας, όπως π.χ. της μορφίνης, κατά τη διάρκεια του τοκετού. Η απελευθέρωση αυτών των ορμονών απετέλεσε θέμα, που μελετήθηκε επαρκώς.

Στις αρχές της δεκαετίας του '80 μάθαμε ότι και το νεογνό απελευθερώνει ενδορφίνες κατά τη διάρκεια του τοκετού. Σήμερα δεν υπάρχει αμφιβολία, ότι σε συγκεκριμένη χρονική στιγμή μετά τον τοκετό και το σώμα της μητέρας και το

σώμα του νεογέννητου είναι διαποτισμένα με οπιούχες ουσίες. Γνωρίζουμε πολύ καλά την ικανότητα των οπιούχων ουσιών να δημιουργούν καταστάσεις εξάρτησης. Έτσι, μπορούμε εύκολα να καταλάβουμε, πώς είναι δυνατό να αναπτυχθεί η έναρξη “εξάρτησης” ή “προσκόλλησης” μεταξύ μητέρας-νεογνού.

Στην αλληλεπίδραση μεταξύ μητέρας και νεογνού αμέσως μετά τον τοκετό, έναν ακόμη πολύ σημαντικό ρόλο έχουν να παίξουν και οι ορμόνες που ανήκουν στην τάξη των αδρεναλινών, παρουσιαζόμενες συχνά και ως ορμόνες της επιθετικότητας.

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων ωδίνων πριν τη γέννηση, το επίπεδο αυτών των ορμονών φτάνει στις υψηλότερες δυνατές τιμές. Γι’ αυτό, εξάλλου, σε φυσιολογικές συνθήκες και μόλις οι ωδίνες της εξώθησης εγκατασταθούν, οι γυναίκες τείνουν να είναι όρθιες, εκδηλώνοντας μια ξαφνική ανάγκη να πιαστούν από κάτι ή από κάποιον.

Μια από τις βασικές συνέπειες αυτής της έκκρισης αδρεναλίνης είναι η εγρήγορση της μητέρας τη στιγμή της γέννησης. Αρκεί να σκεφτούμε τα υπόλοιπα θηλαστικά του ζωικού βασιλείου, για να αντιληφθούμε πλήρως πόσο θετικό είναι για τη μητέρα να έχει αρκετή ενέργεια αλλά και επιθετικότητα, προκειμένου να προστατεύσει το παιδί της σε περίπτωση που κριθεί αυτό αναγκαίο. Η επιθετικότητα είναι μια άλλη έκφραση της μητρικής συμπεριφοράς.

Επίσης, είναι γνωστό πως και το νεογνό έχει τους δικούς του μηχανισμούς επιβίωσης κατά τη διάρκεια των τελευταίων ισχυρών εξωθητικών ωδίνων και απελευθερώνει ορμόνες της οικογένειας των αδρεναλινών. Συγκεκριμένα, στο στάδιο της εξώθησης μια ξαφνική παραγωγή νοραδρεναλίνης επιτρέπει στο έμβρυο να προσαρμοστεί στη φυσιολογική στέρη-

ση οξυγόνου. Το ορατό αποτέλεσμα αυτής της ορμονικής απελευθέρωσης είναι η εγρήγορση του νεογνού μετά το πέρας της εξώθησης, η οποία εκδηλώνεται με το άνοιγμα των ματιών και τη διαστολή της κόρης του οφθαλμού.

Οι μητέρες ευχαριστούνται και εντυπωσιάζονται από το βλέμμα των νεογέννητών τους. Είναι σαν να δίνει το παιδί ένα σήμα και ασφαλώς φαίνεται ότι αυτή η ανθρώπινη επαφή “μάτι με μάτι” είναι ένα σημαντικό χαρακτηριστικό γνώρισμα της αρχής της σχέσης μεταξύ μητέρας και παιδιού, μεταξύ των ανθρώπων.

Ο υψηλής πολυπλοκότητας ρόλος που παίζουν οι ορμόνες που ανήκουν στην οικογένεια της αδρεναλίνης-νοραδρεναλίνης στην αλληλεπίδραση μεταξύ μητέρας και νεογνού, μέχρι τώρα δεν έχει μελετηθεί επαρκώς.

Ένας μικρός αριθμός ερευνών πάνω σε ζώα άνοιξε το δρόμο για περαιτέρω έρευνα. Ποντίκια που δεν διέθεταν το υπεύθυνο για την παραγωγή νοραδρεναλίνης γονίδιο, άφηναν τα “παιδιά” τους απροστάτευτα, βρόμικα και αταίιστα, εκτός κι αν κατά τον τοκετό τούς γινόταν έγχυση φαρμάκου υπεύθυνου για την πρόκληση παραγωγής νοραδρεναλίνης.

Από ορμονικής άποψης φαίνεται ξεκάθαρα ότι η σεξουαλικότητα αλλάζει συνεχώς διαγράφοντας πάντα συγκεκριμένο κύκλο. Σε όλα τα διαφορετικά επεισόδια της σεξουαλικής μας ζωής, οι ίδιες ορμόνες απελευθερώνονται και παρόμοια σενάρια αναπαράγονται. Π.χ., κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής στα σώματα και των δυο συντρόφων (άντρα-γυναίκας) απελευθερώνονται ωκυτοκίνη και ενδορφίνες. Πρόκειται για το ξεκίνημα μιας σύνδεσης, που ακολουθεί το πρότυπο σύνδεσης μητέρας-νεογνού κατά τη διάρκεια της πρώτης ώρας μετά τον τοκετό.

Η σύγχρονη γνώση των αποτελεσμάτων



που έχει η επίδραση των διαφορετικών ορμονών που περιλαμβάνονται στη διαδικασία της γέννησης, μας βοηθάει στην προσπάθειά μας να ερμηνεύσουμε την άποψη των ηθολόγων, οι οποίοι προσπαθούν να εισάγουν στο αντικείμενο του τοκετού την έννοια της “ευαίσθητης χρονικής περιόδου”.

Είναι σαφές, ότι όλες οι διαφορετικές ορμόνες που απελευθερώνονται από τη μητέρα και από το νεογνό κατά τη διάρκεια του τοκετού και της εξώθησης δεν αποβάλλονται αμέσως. Είναι επίσης σαφές, ότι όλες τους έχουν ένα συγκεκριμένο ρόλο να διαδραματίσουν στις πρώιμες αλληλεπιδράσεις μεταξύ της μητέρας και του νεογνού.

Η άποψη των ηθολόγων για την πρώτη ώρα μετά τον τοκετό

Η ηθολογία είναι η επιστήμη που ασχολείται και μελετάει την ανθρώπινη συμπεριφορά, καθώς και τη συμπεριφορά των ζώων. Μια μέθοδος που χρησιμοποιείται πολύ συχνά σ’ αυτή την επιστήμη, είναι η μελέτη συγκεκριμένης συμπεριφοράς σ’ έναν αριθμό ειδών ανεξάρτητων μεταξύ

τους. Σχετικά με τη σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ μητέρας και νεογέννητου (στα πτηνά και στα θηλαστικά) οι ηθολόγοι ήταν οι πρώτοι επιστήμονες που υποστήριξαν την άποψη, ότι αμέσως μετά από τη γέννηση υπάρχει μια μικρή, όμως κρίσιμη χρονική περίοδος, που δεν θα επαναληφθεί ποτέ. Ο Harlow μελέτησε ειδικότερα τη διαδικασία σύνδεσης μεταξύ των πρωτευόντων θηλαστικών (πίθηκος και άνθρωπος).

Η σημασία της ηθολογικής προσέγγισης προκύπτει βαθμιαία μετά από την πρόσφατη ανακάλυψη των αποτελεσμάτων των ορμονών που περιλαμβάνονται στη διαδικασία γέννησης και που επιδρούν στη συμπεριφορά των έμβιων όντων.

Μια ηθολογική μελέτη της πρώτης ώρας μετά από τον τοκετό των ανθρώπων είναι δύσκολη, επειδή οι φυσιολογικές διαδικασίες είναι συνήθως διαταραγμένες. Εντούτοις, αυτό είναι δυνατό σε ασυνήθιστες περιστάσεις.

Φανταστείτε μια γυναίκα να γεννάει στο μπάνιο του σπιτιού της, ενώ ο σύζυγος έχει βγει για ψώνια. Η γυναίκα βρίσκεται σ’ ένα ήσυχο, ζεστό και σκοτεινό μέρος. Δεν την ενοχλεί τίποτε απολύτως και δεν έχει την αίσθηση ότι κάποια μάτια την παρακολουθούν. Εντούτοις, απ’ το άνοιγμα της πόρτας μπορούμε περιστασιακά να ρίχνουμε κλεφτές ματιές.

Συνδυάζοντας ό,τι έχουμε μάθει από διαφορετικές ιστορίες, όπως αυτή, θα είμαστε σε θέση να περιγράψουμε μια στερεότυπη συμπεριφορά. Αρχικά, η μητέρα κοιτάζει το νεογνό ανάμεσα στα πόδια της. Ύστερα από λίγο, τολμά να το αγγίξει με τα ακροδάχτυλά της. Μετά, γίνεται όλο και πιο τολμηρή και θέλει να κρατήσει το νεογέννητο στα χέρια της. Σ’ αυτήν ακριβώς τη στιγμή, οι περισσότερες γυναίκες μοιάζουν να έχουν εντυπωσιαστεί από τα μάτια του νεογνού.

Η πρώτη ώρα μετά τον τοκετό, ως ώρα έναρξης γαλακτοπαραγωγής

Υπήρξε εποχή που δεν θεωρούσαμε την πρώτη ώρα μετά από τον τοκετό, ως χρόνο που υποτίθεται ότι άρχιζε η γαλακτοπαραγωγή. Φανταστείτε τον τοκετό έναν αιώνα πριν. Η διατομή του ομφάλιου λώρου γινόταν αμέσως. Μετά, έπλεναν και έντυναν το νεογνό και το έδειχναν στη μητέρα πριν το βάλουν στην κούνια του. Μέχρι το 1977 κανένας δεν μπορούσε να πιστέψει, πως ένα νεογνό μπορεί να βρει το μαστό της μητέρας του κατά το διάστημα της πρώτης ώρας μετά τον τοκετό.

Σήμερα οι περισσότερες μαίες γνωρίζουν ότι ένα φυσιολογικό νεογνό είναι προγραμματισμένο από τη φύση να βρίσκει το μαστό κατά τη διάρκεια της πρώτης ώρας μετά τον τοκετό. Επιπλέον, μπορούμε να αντιληφθούμε, ότι σε φυσιολογικές συνθήκες και όταν το νεογέννητο είναι έτοιμο να βρει το μαστό, η μητέρα ακόμα βρίσκεται σε μια ιδιαίτερη ορμονική ισορροπία. Η μητέρα είναι ακόμη σε φάση που ακολουθεί το ένστικτό της. Ξέρει πώς να κρατήσει το νεογνό από ένστικτο. Ενδεχομένως ο μητρικός θηλασμός στους ανθρώπους να αποτελεί ένστικτο, τουλάχιστον σε ό,τι αφορά την πρώτη ώρα μετά τον τοκετό. Αργότερα ο θηλασμός μπορεί να είναι αποτέλεσμα εκπαίδευσης, μίμησης ή ακόμα και τεχνικής.

Η πρώτη ώρα μετά τον τοκετό και η μεταβολική προσαρμογή

Όπως γνωρίζουμε, όσο το έμβρυο βρίσκεται στη μήτρα, όλα τα θρεπτικά συστατικά και ιδίως το βασικότερο καύσιμο που είναι η γλυκόζη, του παρέχονται συνεχώς μέσω του ομφάλιου λώρου. Αμέσως μετά τον τοκετό το νεογνό πρέπει να προσαρ-

μοστεί στα νέα δεδομένα. Όπως προείπαμε, στον οργανισμό του νεογνού την πρώτη ώρα μετά τον τοκετό αυξάνονται τα επίπεδα αδρεναλίνης. Αυτή η αύξηση έχει ως άμεση συνέπεια την αύξηση της στάθμης της γλυκόζης στο αίμα.

Η πρώτη ώρα μετά τον τοκετό από βακτηριολογική άποψη

Το έμβρυο πριν τον τοκετό δεν έχει καθόλου μικρόβια. Όμως, μετά τον τοκετό εκατομμύρια μικρόβια καλύπτουν τους βλεννογόνους του. Η γέννηση μπορεί να χαρακτηριστεί ως η είσοδος μας στον κόσμο των μικροβίων. Το ερώτημα θα μπορούσε να είναι: ποιά μικρόβια είναι τα πρώτα που εγκαθίστανται στο σώμα του νεογνού; Από τις γνώσεις της Μικροβιολογίας, που έχουμε, μπορούμε να καταλάβουμε, πως τα μικρόβια που θα εγκατασταθούν σε μια περιοχή του σώματος θα είναι και οι, κατά κάποιο τρόπο, εξουσιαστές της περιοχής.

Η μικροβιακή χλωρίδα της μητέρας είναι φιλική ως προς το νεογνό, εφόσον το νεογνό και η μητέρα διαθέτουν τα ίδια αντισώματα (IgG). Με άλλα λόγια, από μικροβιολογικής άποψης το νεογέννητο έχει την ανάγκη να βρίσκεται αποκλειστικά με τη μητέρα του. Επιπλέον, εάν προσθέσουμε και το γεγονός ότι η κατανάλωση του πρωτογάλατος υποβοηθά στην εγκατάσταση της ιδανικής μικροβιακής χλωρίδας του εντέρου, συνειδητοποιούμε πως δεν υπάρχει αμφιβολία από μικροβιολογικής άποψης, ότι η ώρα που ακολουθεί τον τοκετό είναι μια κρίσιμη στιγμή με ισόβιες συνέπειες. Η μικροβιακή μας χλωρίδα θα μπορούσε να παρομοιαστεί με μια πλευρά της προσωπικότητάς μας, που δεν θα μπορούσε να αλλάξει εύκολα κατά τη διάρκεια της ζωής μας.

Η θερμορρύθμιση του νεογνού

Κατά τη διάρκεια της ενδομήτριας ζωής το έμβρυο δεν έχει την ευκαιρία να βιώσει διαφορές στη θερμοκρασία του περιβάλλοντος, εκτός, βέβαια, από πυρετικά επεισόδια της μητέρας. Και σ' αυτή την περίπτωση ο τοκετός δρα ως παράγοντας διακοπής μιας συνηθισμένης για το έμβρυο κατάστασης. Δεδομένου ότι οι μηχανισμοί θερμορρύθμισης δεν είναι αρκετά ώριμοι σ' ένα νεογνό, υπάρχουν θεωρητικοί λόγοι ανησυχίας σχετικά με τη μητρική υποθερμία, λόγω επισκληρίδιας αναισθησίας ή ενός πολύ ζεστού μπάνιου κατά τη διάρκεια του τοκετού. Τέτοιου είδους συνθήκες μπορεί να προκαλέσουν με επικίνδυνο τρόπο τους θερμορρυθμιστικούς μηχανισμούς του νεογνού, μεγιστοποιώντας τη διαφορά θερμοκρασίας μεταξύ του ενδομήτριου και εξωμήτριου περιβάλλοντος.

Η προσαρμογή στη βαρύτητα

Κατά τη διάρκεια της πρώτης ώρας μετά τον τοκετό καθιερώνεται μια νέα σχέση με τη βαρύτητα. Ξαφνικά, το αιθουσαίο νεύρο –υπεύθυνο για την αίσθηση της ισορροπίας– μεταφέρει στον εγκέφαλο πρωτοφανή αριθμό ώσεων, που ξεκινάνε από τους ημικύκλιους σωλήνες.

Η πρώτη ώρα μετά τον τοκετό από εθνολογική άποψη

Η Εθνολογία έχει καθιερωθεί ως επιστήμη από την έκδοση βάσεων δεδομένων. Σήμερα έχουμε εύκολη πρόσβαση στο υλικό που διαθέτει αυτή η επιστήμη σχετικά με την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και το χρονικό διάστημα που ακολουθεί τον τοκετό.

Η πλειοψηφία των πολιτισμών παρεμβαίνει στην πρώτη επαφή μητέρας–νεογνού κατά τη διάρκεια της πρώτης ώρας μετά τον τοκετό. Ο πιο γενικός (και ραδιούργος) τρόπος είναι απλά η προώθηση μιας πεποιθήσης, όπως π.χ. ότι το πρωτόγαλα είναι μολυσμένο ή επιβλαβές για το νεογνήτο, ή ακόμη, μια ουσία που απορρίπτεται. Μια τέτοια πεποίθηση απαιτεί την απομάκρυνση του νεογνού από τη μητέρα αμέσως μετά τον τοκετό. Αυτό, βέβαια, παραπέμπει σε διαδικασίες, όπως αυτή της διατομής του ομφάλιου λώρου αμέσως μετά το στάδιο της εξώθησης. Η πρώτη επαφή μεταξύ μητέρας και νεογέννητου μπορεί να διαταραχθεί και με άλλα πολλά τελετουργικά, όπως το λούσιμο του νεογνού, το τρίψιμο, το σφιχτό φάσκωμα, το τρύπημα των αυτιών των μικρών κοριτσιών, το άνοιγμα της πόρτας, ιδίως σε βόρειες χώρες κ.ά.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ανδρέου Α.:** Μαθήματα Νεογνολογίας. Έκδοση Συλλόγου Μαιών – Μαιευτών Θεσσαλονίκης. Θεσσαλονίκη, **2001**.
- Αντζίρ Ν.:** Γυναίκα, μια εσωτερική γεωγραφία. Εκδόσεις “Πατάκη”. Αθήνα, **1999**.
- Αντωνιάδης Χ.Σ.:** Στοιχεία Νεογνολογίας. Ιατρικές Εκδόσεις “Πασχαλίδης”. Αθήνα, **2000**.
- Αποστολάκης Μ.:** Φυσιολογία του ανθρώπου, Τόμος Γ', Τεύχ. 1. Θεσ/νίκη, **1971**.
- Βαρσαμίδης Κ.:** Φυσιολογία του ανθρώπου. University Studio Press. Θεσσαλονίκη, **2001**.
- Βουλγαρίδης Γ.:** Η αναπαραγωγή. Επιστημονικές Εκδόσεις “Παρισιάνου Α.Ε.”. Αθήνα, **2002**.
- Καλογερόπουλος Α.Χ.:** Γυναικολογία. University Studio Press. Θεσ/νίκη, **1992**.
- Κασίμος Δ.Χρ.:** Γενική Παιδιατρική, Τόμος Α'. University Studio Press. Θεσσαλονίκη, **1995**.

Κάντζος Ν.: Πρακτική Παιδιατρική Ενδοκρινολογία. Εκδόσεις "Φιλώτας". Θεσσαλονίκη, **1993**.

Κρεμενόπουλος Γ.: Νεογνολογία. Εκδόσεις "Α. Τριανταφύλλου". Θεσ/νίκη, **1989**.

Κωνσταντόπουλος Α.: Κλινική παιδιατρική και υγεία παιδιού. Επιστημονικές Εκδόσεις "Παρισιάνου Α.Ε.". Αθήνα, **2002**.

Λάινγκ Ντ.Ρ.: Τα γεγονότα της ζωής. Εκδόσεις "Καστανιώτη". Αθήνα, **1978**.

Λυμπεράκης Α.Σ.: Εγκέφαλος και Ψυχολογία. Εκδόσεις "Ελληνικά Γράμματα". Αθήνα, **1997**.

Λώλης Δ.: Γυναικολογία και Μαιευτική, Τόμος Α'. Εκδόσεις "Παριζιάνου". Αθήνα, **1995**.

Μανταλενάκης Σ.: Σύνοψη Μαιευτικής και Γυναικολογίας. Εκδόσεις "Παριζιάνου". Αθήνα, **1985**.

Μελισσά-Χαλικοπούλου Χ.: Η εξελικτική και η κλινική ψυχολογία στο χώρο της

υγείας. Θεσσαλονίκη, **1996**.

Μωραΐτου Μ.: Γένεσις. Εκδόσεις "Πράσινο Φύλλο". Θεσσαλονίκη, **1996**.

Παπανικολάου Ν.: Γυναίκοι, Γ' Έκδοση. Εκδ. "Παριζιάνου". Αθήνα, **1994**.

Πιπερόπουλος Γ.: Ένας ψυχολόγος κοντά σου, Β' Έκδοση. Εκδόσεις "Ελληνικά Γράμματα". Αθήνα, **1995**.

Σμοκοβίτης Α.: Φυσιολογία, Α' και Β' Τόμος. Εκδοτικός Οίκος "Αφών Κυριακίδη". Θεσσαλονίκη, **1986**.

Τσαούσης Γ.Δ.: Κοινωνική Ανθρωπολογία. Εκδόσεις "Gutenberg". Αθήνα, **1985**.

Χρυσανθόπουλος Χ.: Παιδιατρική Πρωτοβάθμια Φροντίδα, Β' Έκδοση. Θεσσαλονίκη, **1999**.

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ
www.homebirth.org.uk/
www.gentlebirth.org/archives/
www.midwiferytoday.com

Συνάδελφοι,

Με ιδιαίτερη ικανοποίηση σας ανακοινώνουμε ότι με την ευγενή χορηγία της Εταιρείας "PROCTER & GAMBLE HELLAS" κυκλοφόρησε από τις Εκδόσεις "ΑΚΙΔΑ" Α. ΜΑΚΡΗ και για λογαριασμό του Συλλόγου μας το βιβλίο:

"ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ν. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ

Σύντομη αναφορά στη ζωή και το έργο του" του γνωστού και από τις στήλες του περιοδικού μας ιατρού και συγγραφέα Νίκου Α. Παπανικολάου, Ομότιμου Καθηγητού Μαιευτικής και Γυναικολογίας στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Ο συγγραφέας δώρισε το δικαίωμα της έκδοσης του βιβλίου του στο Σ.Ε.Μ.Α., από τα γραφεία του οποίου θα διατίθεται δωρεάν προς όλους τους Συνάδελφους, θέλοντας έτσι να κάνει ευρύτερα γνωστή τη μεγάλη προσφορά του Γεωργίου Ν. Παπανικολάου στην ανθρωπότητα με το σωτήριο "TEST PAP", που τόσα έχει προσφέρει στην πρόληψη, διάγνωση και καταπολέμηση του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας. Περιττή η αναφορά στη σημασία του ρόλου της Μαίας και του Μαιευτή στην αντιμετώπιση του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.



Υστερεκτομία: μετά τί; Φοβίες, προκαταλήψεις, ενοχές

Ράνια Μπρίζη, Μαία – Ψυχοπροφυλάκτρια Κέντρου Υγείας Νότιας Λευκάδας.

Αφορμή γι' αυτό το άρθρο μου δόθηκε όταν στο Κέντρο Υγείας Νότιας Λευκάδας, στα πλαίσια μιας γυναικολογικής εξέτασης για λήψη "test-Pap" ρωτήθηκα από κάποια γυναίκα να πω τη γνώμη μου για το όλο θέμα. Ίσως, απ' ό,τι κατάλαβα, να μην την έπεισα 100%, γιατί οι απαντήσεις της ήταν στο ίδιο μοτίβο: «*Μα, μια γνωστή μου, μου είπε πως όταν... κ.λπ.*».

Για το μεγάλο αυτό θέμα θα πρέπει να ξεκαθαριστεί μια για πάντα, πως εμείς οι γυναίκες πρέπει να αντιμετωπίσουμε την αλήθεια κατά πρόσωπο βασισμένες σε σωστή και υπεύθυνη ενημέρωση και να ξεχάσουμε συνειδητά τα λόγια και τα μισοψιθυρίσματα γνωστών μας κυρίως γυναικών, για το τι ξέρουν αυτές ή τι δεν ξέρουν. Σε ότι αφορά δε το τελευταίο, είναι γεγονός ότι αποκλείεται να βρούμε Ελληνίδα γυναίκα, ιδίως μεσήλικη, που να παραδεχτεί ότι κάτι δεν ξέρει(!) πάνω σ' αυτό το θέμα.

Η κυριότερη ανησυχία, λοιπόν, των γυναικών που πρόκειται να υποβληθούν σε κάποια καθοριστικής σημασίας μερική ή ολική εξαίρεση της μήτρας, είναι αυτή που αφορά τη συσχέτιση ή όχι της πρότερής τους σεξουαλικής ζωής, ιδίως όταν ανήκουν στη μέση ηλικία, δηλαδή περίπου στα 40 ± 5

χρόνια. Έτσι, λοιπόν, η ερώτησή τους συνοδεύεται, δυστυχώς, φορτωμένη με προκαταλήψεις αιώνων και σκοταδιστικές νομοθεωρίες, με αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και με απαξίωση της προσωπικότητάς τους, καθώς δεν είναι ασυνήθιστο να τρέμουν –και όχι απλώς να φοβούνται– στη σκέψη ότι μετά την εξαίρεση της μήτρας θα πάνε να είναι φυσιολογικά άτομα και ότι θα πρέπει να παραιτηθούν(!) από το φύλο τους ως μάνες και ως σύζυγοι, δηλαδή, δεν θα είναι πλέον γυναίκες!

Και οι γιατροί και εμείς γνωρίζουμε από πρώτο χέρι την αγωνία αυτών των γυναικών. Ξέρουμε όμως τελεσίδικα, πως όλοι αυτοί οι φόβοι, όλα αυτά τα "μαύρα κι άραχνα" προαισθήματα δεν είναι η αλήθεια και προσπαθούμε να πείσουμε τις γυναίκες –άλλοτε με επιτυχία και άλλοτε χωρίς αυτή– ότι ναι, σίγουρα, μετά την εγχείρηση όλα θα είναι όπως και πριν. Αυτό, όμως, θα πρέπει και η ίδια η γυναίκα να το καταλάβει, για να μην ευνουχιστεί πρώτα απ' όλα ψυχολογικά.

Σε πρόσφατη έρευνα, που δημοσιεύθηκε σε γνωστό περιοδικό του χώρου μας και αφορούσε 1.100 γυναίκες που υποβλήθηκαν σε υστερεκτομία, αποδείχθηκε περίτρανα και με αδιαμφισβήτητο έγκυρο ερευνητικό τρόπο, ότι με-

τά την εγχείρηση, όχι μόνο η σεξουαλική ζωή των γυναικών αυτών ήταν φυσιολογική, αλλά και για την πλειοψηφία τους έγινε ακόμη καλύτερη!

Επίσης, η έρευνα έδειξε πως πολλές από τις γυναίκες που πριν την εγχείρηση είχαν σεξουαλικά προβλήματα, μετά απ' αυτήν ανέφεραν ότι εξαφανίστηκαν! Άλλες που δεν είχαν κανένα πρόβλημα, δεν εμφάνισαν κάποιο αντίστοιχο μετά την επέμβαση.

Όμως, το πιο εντυπωσιακό απ' όλα τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας, ήταν το ιδιαίτερα υψηλό ποσοστό των γυναικών που δήλωσαν αύξηση της σεξουαλικής τους δραστηριότητας μετά την υστερεκτομία. Η μόνη κατηγορία

γυναικών που δεν παρουσίασε βελτίωση, ήταν εκείνες οι γυναίκες που λόγω κατάθλιψης δεν μπορούσαν να χαρούν μια καθ' ολοκληρία φυσιολογική σεξουαλική ζωή.

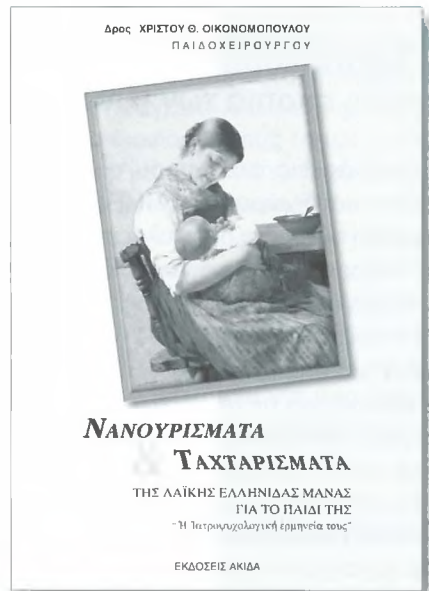
Συμπερασματικά, λοιπόν, θα πρέπει κατά τη γνώμη μου να συνεχιστεί όπου γίνεται, ή να γίνει όπου δεν γίνεται, η σωστή ενημέρωση και μάλιστα "έξω από τα δόντια", ούτως ώστε οι γυναίκες να νιώσουν την "κληρονομικότητα" των φόβων τους και να μην κάνουν αποδοχή τέτοιας σκοταδιστικής κληρονομιάς, γιατί είναι σίγουρο, πως όταν η γυναίκα ξέρει τι κάνει, ξέρει τι θέλει και είναι ενημερωμένη για το πώς να το κάνει, τότε σίγουρα ΜΠΟΡΕΙ!

Συνάδελφοι,

Όπως ήδη έχετε διαβάσει σε προηγούμενα τεύχη του "ΕΛΕΥΘΩ", κυκλοφόρησε από τις Εκδόσεις "ΑΚΙΔΑ" Α. ΜΑΚΡΗ και για λογαριασμό του Συλλόγου μας το βιβλίο:

**"ΝΑΝΟΥΡΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑΧΤΑΡΙΣΜΑΤΑ
ΤΗΣ ΛΑΪΚΗΣ ΕΛΛΗΝΙΔΑΣ ΜΑΝΑΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΗΣ"**

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



Συνεργασία του Σ.Ε.Μ.Α. με το Ε.Σ.Ε.

**ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ
ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΑΡΓΥΡΟ ΜΕΤΑΛΛΙΟ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΘΗΝΩΝ**

ΓΡΑΦΕΙΑ:

ΒΟΥΛΗΣ 38 - 105 57 ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ.: 210.32 27 609 – 210.32 32 418

Αρ. Πρωτ. 437

Αθήνα, Δεκέμβριος 2002

Προς όλες τις Οργανώσεις
και τα Μέλη του Ε.Σ.Ε.

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ

Σας ενημερώνουμε για τις σημαντικότερες εξελίξεις σε θέματα ειδικού ενδιαφέροντος των γυναικών, καθώς και στα κυριότερα γεγονότα που συνδέονται με τους σκοπούς και τη δράση της Οργάνωσής μας το τελευταίο εξάμηνο:

A. Αποτελέσματα Δημοτικών και Νομαρχιακών Εκλογών Οκτωβρίου από τη σκοπιά των γυναικών

Στη διάρκεια ολόκληρου του τριμήνου που προηγήθηκε των παραπάνω εκλογών, ο χρόνος και ο χώρος των ΜΜΕ μονοπωλήθηκε σχεδόν από το θέμα της Τρομοκρατίας. Το στοιχείο αυτό είχε αρνητικές συνέπειες για όλες τις “νέες υποψηφιότητες”, έπληξε όμως σε σοβαρό βαθμό τις γυναίκες, καθώς αυτές, ενθαρρυνόμενες από το νέο Νόμο και σε εφαρμογή του έθεσαν υποψηφιότητα για πρώτη φορά σε τόσο μεγάλους αριθμούς.

Τα πρώτα αποτελέσματα (καθώς οι σχετικές αναλύσεις δεν έχουν ολοκληρωθεί) δείχνουν μια υπολογίσιμη αύξηση, όχι όμως αντίστοιχη προς το άνοιγμα του 1/3, που έγινε σχετικά για τις υποψηφιότητες. Και φαίνεται ότι και πάλι τα παλαιότερα δοκιμασμένα στελέχη ή/και γυναίκες ήδη προβεβλημένες από τις επιδόσεις τους σε άλλους τομείς, είναι αυτά που εξελέγησαν.

Σε αντιστάθμισμα, είναι πολύ θετική η επιτυχία γυναικών στο ανώτατο επίπεδο, όπως η εκλογή ως Δημάρχου Αθηναίων της κυρίας Μπακογιάννη και η κατάκτηση της Υπερνομαρχίας από την κυρία Γεννηματά, και μάλιστα με ισχυρές πλειοψηφίες. Τους ευχόμαστε Καλή Επιτυχία και θέλουμε να ελπίζουμε, ότι οι γυναίκες που έθεσαν υποψηφιότητα και δεν εξελέγησαν, θα διατηρήσουν το ενδιαφέρον τους για την Αυτοδιοίκηση και τα σοβαρά προβλήματά της και θα επιμένουν την επόμενη φορά.

Β. Ετήσια Γενική Συνέλευση του Ευρωπαϊκού Λόμπι Γυναικών: Τροποποίηση Καταστατικού

Το σημαντικότερο στοιχείο στην Ετήσια Γενική Συνέλευση του Ευρωπαϊκού Λόμπι Γυναικών, που έγινε στις Βρυξέλλες στα τέλη Σεπτεμβρίου, ήταν η τροποποίηση του Καταστατικού του, που μετά από 12 χρόνια από την ίδρυσή του είχε ανάγκη προσαρμογών. Είχαν άλλωστε προηγηθεί δυο ακόμη απόπειρες χωρίς επιτυχία.

Η ελληνική 4μελής αντιπροσωπεία στη Γενική Συνέλευση είχε σοβαρές επιφυλάξεις, τόσο σχετικά με τις διαδικασίες που ακολουθήθηκαν στην τροποποίηση, όσο και για ορισμένες από τις εισαγόμενες νέες ρυθμίσεις. Υπερασπίστηκε τις θέσεις της με μεγάλη απήχηση και είχε την ικανοποίηση να διαπιστώσει, ότι το 1/3 της Γενικής Συνέλευσης συμμερίζετο τις απόψεις μας.

Τελικά, το νέο Καταστατικό εγκρίθηκε με διαφορά μόνο μιας ψήφου. Δεν είναι αυτό που θα θέλαμε, ελπίζουμε, όμως, ότι δεν θα γίνει κακή χρήση των νέων διατάξεων που εισήχθησαν, από το νέο Συμβούλιο του Ευρωπαϊκού Λόμπι Γυναικών.

Γ. Διημερίδα στη Θεσσαλονίκη για την Ελληνίδα της Διασποράς

Στις αρχές του 2002 πληροφορηθήκαμε την κοινή απόφαση των Υπουργών Εξωτερικών και Εσωτερικών να ανακηρυχθεί το έτος αυτό “Έτος Απόδημης Ελληνίδας”, και να τιμηθεί στη διάρκειά του η Ελληνίδα της Διασποράς μ’ ένα φιλόδοξο πρόγραμμα Συνεδρίων και Εκδηλώσεων εδώ και σε άλλα μεγάλα κέντρα του Απόδημου Ελληνισμού. Μάλιστα, το πρώτο Συνέδριο θα γινόταν στην Αθήνα το Μάιο.

Ακολούθησε μακρά σιωπή. Και μόλις την πρώτη εβδομάδα του Δεκεμβρίου, πραγματοποιήθηκε τελικά στη Θεσσαλονίκη η παραπάνω Διημερίδα με τη συμμετοχή ελάχιστων “αποδήμων” και αρκετών “ημεδαπών”. Βραβεύθηκαν τρεις πραγματικά διακεκριμένες Ελληνίδες της Διασποράς, για τα επιτεύγματά τους σε τρεις διαφορετικούς τομείς (εκπαίδευση, πολιτική, επιχειρήσεις), αφού παρουσιάστηκε στους μετέχοντες το έργο τους με σχετικά videos, έγινε έκθεση έργων ζωγραφικής Γυναικών από τη Μαύρη Θάλασσα και συναυλία από ομάδα ομογενών καλλιτεχνών. Με την ευκαιρία αυτή πληροφορηθήκαμε, ότι εδώ και δυο χρόνια λειτουργεί στο πλαίσιο του ΣΑΕ (Συμβούλιο Απόδημου Ελληνισμού) Δίκτυο Αποδήμων Ελληνίδων με αξιόλογη δράση. Δεν είναι εύκολο να εκτιμήσει κανείς τι απεκόμισαν οι φιλοξενούμενές μας. Σε ό,τι όμως αφορά τη δική μας συμμετοχή και παρά τις φιλότιμες προσπάθειες των οργανωτών, δεν μπορούσε να συγκριθεί με τη συνάντηση του 1999 στα πλαίσια του ΣΑΕ, οπότε υπήρχε ευκαιρία για πραγματική επαφή και γνωριμία με απόδημες από όλες τις χώρες και τις ηπείρους και εκπροσώπους ολόκληρου του φάσματος των σχετικών συνθηκών και εμπειριών.

Δ. Α΄ Εξάμηνο 2003: Οι προτεραιότητες της Ελληνικής Προεδρίας

Αμέσως μετά τις Δημοτικές και Νομαρχιακές εκλογές, στις 12 Νοεμβρίου, σε μια μεγάλη συγκέντρωση ΜΚΟ (Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις) Γυναικών ενημερωθήκαμε από τη Γενική Γραμματεία Ισότητας για τις προτεραιότητες και το πρόγραμμα της Ελληνικής

Προεδρίας τής Ε.Ε. στο πρώτο εξάμηνο του 2003. Η έμφαση θα δοθεί στην ένταξη της οπτικής του φύλου σε όλες τις πολιτικές (Gender Mainsteraming), στην εξάλειψη όλων των μορφών βίας κατά των γυναικών και στην προώθηση των γυναικών στην απασχόληση και στην προσαρμογή τους στις νέες προκλήσεις της Κοινωνίας της Πληροφορίας. Από εμάς ζητείται, εκτός από την ανάπτυξη και άλλων συμπληρωματικών πρωτοβουλιών σε μεγαλύτερο βαθμό ή σε ειδικότερα θέματα, η πλαισίωση των υπηρεσιών της Γενικής Γραμματείας, κατά περίπτωση με στελέχη υψηλής εξειδίκευσης, για την αποτελεσματικότερη διεκπεραίωση του έργου της Ελληνικής Προεδρίας, ιδίως σε συναντήσεις εξωτερικού.

Ε. Διεθνές Συμβούλιο Γυναικών: Συγκέντρωση εισηγήσεων για καταστατικές τροποποιήσεις ενόψει της Γενικής Συνελεύσεως του 2003 στην Αυστραλία

Τα δεδομένα αλλάζουν ταχύτατα και απαιτούν προσαρμογές από όλους, προκειμένου να εξακολουθήσουμε να λειτουργούμε αποδοτικά. Αυτό το πνεύμα επικράτησε και στις πρόσφατες συναντήσεις του Δ.Σ. του Διεθνούς Συμβουλίου Γυναικών (International Council of Women), μιας από τις σημαντικότερες Παγκόσμιες Οργανώσεις Γυναικών, που διανύει ήδη τη δωδέκατη δεκαετία λειτουργίας του.

Έτσι, στην προσεχή Γενική Συνέλευσή του, που θα γίνει στην Αυστραλία το καλοκαίρι του 2003, η Διοίκηση θα επιχειρήσει καταστατικές αλλαγές λαμβάνοντας υπόψη τις σχετικές εισηγήσεις όλων των Εθνικών Συμβουλίων Γυναικών.

Σημαντική καινοτομία θα αποτελούσε η δημιουργία κατάλληλων περιφερειακών οργάνων (ένα για κάθε ήπειρο) κατά το πρότυπο του αντίστοιχου Ευρωπαϊκού Κέντρου του Δ.Σ.Γ., ώστε να εξειδικεύονται οι προτεραιότητες και τα προγράμματά τους ανάλογα με τις ειδικότερες ανάγκες τους, που φυσικά διαφέρουν.

ΣΤ. Μια σοβαρή καταγγελία του Συλλόγου Επιστημόνων Μαιών – Μαιευτών Αθηνών

Έφθασε στα χέρια μας το Δελτίο του Συλλόγου αυτού, που είναι και παλιό μέλος της Ομοσπονδίας μας, με σοβαρότατες καταγγελίες για τον τρόπο που ασκείται η Μαιευτική στη χώρα μας. Με δυο λόγια, μια απλή φυσιολογική λειτουργία, η γέννηση ενός παιδιού, μετατρέπεται έντεχνα και συστηματικά σε ιατρική πράξη. Και αν σας μένουν αμφιβολίες "για του λόγου το αληθές" και για την ακρίβεια των καταγγελλομένων, την απάντηση δίνει η στατιστική: Οι γεννήσεις με καισαρική τομή στη χώρα μας έφθασαν σε ποσοστό που υπερβαίνει το 40%(!!!), με όλα τα δυσμενή επακόλουθα και προγνωστικά για μελλοντικούς τοκετούς κ.λπ.

Ζ. Συστηματοποίηση της συνεργασίας του ΥΠΕΞ με ΜΚΟ

Σε συνέχεια των ενημερωτικών συναντήσεων, που είχαν φιλοξενηθεί το καλοκαίρι στο Υπουργείο Εξωτερικών και αφορούσαν την πρόοδο των εργασιών της Ευρωπαϊκής Συνέλευσης (Convention for the Future of Europe), στις αρχές Νοεμβρίου διοργανώθηκαν

από το ΥΠΕΞ δυο Ημερίδες με σκοπό την ενημέρωση των ΜΚΟ Ευρωπαϊκού προσανατολισμού, καθώς και εκείνων που συνεργάζονται μαζί του στα πλαίσια του ΥΔΑΣ για τις τρέχουσες ελληνικές θέσεις σε θέματα εξωτερικής πολιτικής. Η πρώτη αφορούσε θέματα Μέσης Ανατολής, Ελληνοτουρκικά και Κυπριακό, καθώς και τις προτεραιότητες της Ελληνικής Προεδρίας της Ε.Ε., ενώ η δεύτερη κάλυψε τις σχέσεις μας με άλλες χώρες πιο μακρινές και τις αντίστοιχες επιδιώξεις μας.

Στις αρχές Δεκεμβρίου, μια τρίτη συνάντηση απέβλεπε στην ενεργότερη συμμετοχή των ελληνικών ΜΚΟ στις εργασίες της Συνέλευσης και στην ενημέρωσή τους για τις θέσεις του Προέδρου της σχετικά με το υπό διαμόρφωση Ευρωπαϊκό Σύνταγμα.

Στις συναντήσεις αυτές δόθηκε ο χρόνος για την υποβολή ερωτήσεων, ακόμη και προτάσεων από τους εκπροσώπους των ΜΚΟ, οι οποίες απαντήθηκαν ή σχολιάστηκαν με προσοχή και ειλικρίνεια από έμπειρα στελέχη του ΥΠΕΞ.

Από τα παραπάνω προκύπτει η σαφής πρόθεση συστηματικότερης τροφοδότησης με κατάλληλη πληροφόρηση, των οργανώσεων εκείνων με τις οποίες το ΥΠΕΞ συνεργάζεται συχνά, έτσι ώστε και εκείνες να καταστούν πιο χρήσιμες.

Η. Γυναίκες Αρχηγοί Μονογονεϊκών Οικογενειών

Ημερίδα μ' αυτό το θέμα οργάνωσε στα μέσα Δεκεμβρίου η Ένωση Γυναικών Ελλάδας, κατά την οποία και παρουσίασε τα αποτελέσματα ενός διακρατικού προγράμματος, του οποίου είχε το συντονισμό στα πλαίσια του 5ου Μεσοπρόθεσμου Προγράμματος για την Ισότητα των Φύλων, της Πέμπτης Διεύθυνσης της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η έρευνα του φαινομένου κάλυψε έξι χώρες –μια από τις οποίες και η Ελλάδα– και απέδωσε έναν “Οδηγό” με τη μορφή μιας έκδοσης, που περιλαμβάνει ένα γενικό κεφάλαιο με στατιστικές και άλλα συγκριτικά στοιχεία και έξι ακόμα κεφάλαια, ένα για κάθε μια από τις χώρες που μετείχαν στο πρόγραμμα.

Η έκδοση αυτή είναι δίγλωσση (ελληνικά και αγγλικά) και εύχρηστη.

Θ. Ενημερωτικές συναντήσεις με Ελληνίδες Ευρωβουλευτές

Πριν κλείσει ο χρόνος δυο μέλη του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, οι κυρίες Ρόδη Κράτσα και Άννα Καραμάνου που μετέχουν στην Επιτροπή Ισότητας Ευκαιριών του Ε.Κ. –μάλιστα η τελευταία ως Πρόεδρος του– έκριναν σκόπιμο να προσκαλέσουν τις ελληνικές γυναικείες ΜΚΟ και να τις ενημερώσουν για τις σημαντικές εξελίξεις σε θέματα κοινού ενδιαφέροντος. Στις δυο αυτές χωριστές συναντήσεις, που έγιναν με διαφορά λίγων εβδομάδων, δόθηκε η ευκαιρία για μια γόνιμη ανταλλαγή απόψεων και αμοιβαία ενημέρωση, τόσο για το δικό τους προβληματισμό και προτεραιότητες όσο και για τις δικές μας δυσκολίες και ανάγκες.

Θετικό στοιχείο από τις συναντήσεις αυτές ήταν η αίσθηση ότι οι ολιγάριθμες εκπροσωποί μας στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, παρά τις ιδεολογικές τους διαφορές έχουν αναπτύξει μεταξύ τους καλές συνεργασίες για την προώθηση των θεμάτων κοινού ενδιαφέροντος, που μας αφορούν.

THE 7th ICM ASIA PACIFIC REGIONAL CONFERENCE

27-28 November 2003



First Announcement

Revitalizing Midwifery: Refocus, Redefine, Rebirth

- Conference
Date: 27.11.2003 - 28.11.2003
Venue: Sheraton Hotel, TST, Kowloon, Hong Kong
- Pre-conference workshop
Date: 25.11.2003 - 26.11.2003
Venue: Hospital Authority Building, Kowloon, Hong Kong
- Post-conference workshop
Date: 1.12.2003 - 2.12.2003
Venue: Hospital Authority Building, Kowloon, Hong Kong



Καρδιοαναπνευστική Ανάνηψη (C.P.R.)

Από το μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα Σωματείο «ΠΝΟΗ – ΦΙΛΟΙ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΟΥ», λάβαμε τα παρακάτω με την παράκληση να δημοσιευθούν στο περιοδικό μας.

Σας αφορά!!!

ΜΑΘΗΜΑ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΝΗΨΗΣ (C.P.R.)

Το Σωματείο «ΠΝΟΗ – Φίλοι Εντατικής Θεραπείας Παιδιού», στα πλαίσια των δραστηριοτήτων του οργανώνει **Μαθήματα Καρδιοαναπνευστικής Ανάνηψης** (μαλάξεις, φιλή της ζωής, χειρισμός Heimlich) για την αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών υγείας ενηλίκων, παιδιών και βρεφών, που έχουν ανάγκη άμεσης παροχής πρώτων βοηθειών.

Τα μαθήματα αυτά είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για **γονείς** και **εκπαιδευτικούς**, καθώς τα παιδιά εκτίθενται σε πολλούς κινδύνους, που αδυνατούν να αντιληφθούν και να αντιμετωπίσουν και που μπορεί να οδηγήσουν σε αναπνευστική ή καρδιοαναπνευστική ανακοπή, π.χ. τραυματισμός, πνιγμός από κατάποση ξένου σώματος, πνιγμός σε θάλασσα ή πισίνα.

Τα μαθήματα αυτά γίνονται από γιατρούς και ειδικά εκπαιδευμένα άτομα στο δικό σας χώρο, με τρόπο κατανοητό σε όλους και με τη βοήθεια του κατάλληλου υλικού (κούκλες Καρδιοαναπνευστικής Ανάνηψης, slides κλπ.). Η διάρκεια του μαθήματος είναι περίπου **τέσσερις (4) ώρες** και γίνεται σε **μια μέρα**, σχηματίζοντας μικρές ομάδες 12 ατόμων με σκοπό τη σωστότερη εκπαίδευση και τη δυνατότητα πρακτικής εξάσκησης στις ειδικές κούκλες. Σεμινάρια (μέχρι 12 άτομα) γίνονται και στα γραφεία της «ΠΝΟΗΣ», στην οδό Μιχαλακοπούλου αρ. 159.

Το κόστος για κάθε εκπαιδευόμενο είναι 20 ευρώ, ποσό που καλύπτει τα έξοδα του σεμιναρίου.

Όπως συστήνει η **American Heart Association**, όσοι έχουν εκπαιδευτεί στο παρελθόν θα πρέπει να επαναλαμβάνουν το Σεμινάριο **μια φορά το χρόνο** για καλύτερη εμπέδωση της γνώσης τους.

Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής απευθυνθείτε στο Σωματείο «ΠΝΟΗ» καθημερινά 13.00 - 17.00, στα τηλέφωνα: 210.7486801-2 (κα Όλια Ιακωβίδη).

**Αναζητήστε μας: www.pnoe.gr
e-mail: pnoe@ath.forthnet.gr**

Το Σωματείο «ΠΝΟΗ – Φίλοι Εντατικής Θεραπείας Παιδιού» ιδρύθηκε το 1991 από γονείς, παιδίατρος και φίλους εθελοντές. Συντηρείται από δωρεές ιδιωτών, εταιρειών και δωρεές εις μνήμην.

Οι κυριότεροι στόχοι της «ΠΝΟΗΣ» είναι:

1. Εξοπλισμός των Μονάδων Εντατικής Θεραπείας Παιδιών και Νεογνών.
2. Υλική ενίσχυση και ηθική συμπαράσταση των γονιών, που τα παιδιά τους νοσηλεύονται σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας.
3. Αποκατάσταση των παιδιών όταν βγουν από την Εντατική.
4. Εκπαίδευση και επιμόρφωση του Ιατρικού, Νοσηλευτικού και Παραϊατρικού προσωπικού των Μονάδων.
5. Παροχή βασικών γνώσεων Καρδιοαναπνευστικής Ανάνηψης (φιλί της ζωής).
6. Δημιουργία Μονάδων Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ) Παιδιών στα πανεπιστημιακά νοσοκομεία της περιφέρειας.

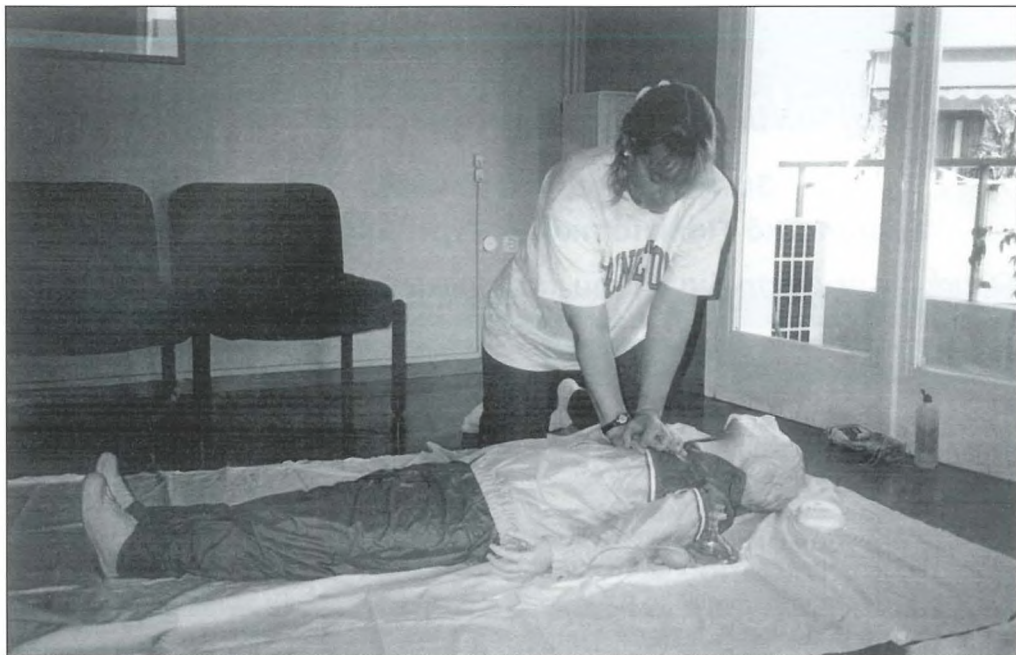
Για την υλοποίηση των στόχων έχουν γίνει μέχρι σήμερα τα ακόλουθα βήματα:

1. Υποστηρίχθηκαν 16 Μονάδες Εντατικής Θεραπείας Παιδιών και Νεογνών σε 11 νοσοκομεία της χώρας.
2. Βοηθήθηκαν δεκάδες οικογένειες κατά τη διάρκεια νοσηλείας των παιδιών τους στην Εντατική.
3. Συμβουλευτικός σταθμός λειτουργεί στα γραφεία της «ΠΝΟΗΣ» με φυσιοθεραπευτή και ψυχολόγο.
4. Σεμινάριο Προχωρημένης Καρδιοαναπνευστικής Ανάνηψης πραγματοποιήθηκε στα γραφεία της «ΠΝΟΗΣ», όπου εκπαιδεύτηκαν ιατροί και νοσηλευτές από όλα τα νοσοκομεία της χώρας.
5. Από τα μέσα του 1996 μέχρι σήμερα εκπαιδεύτηκαν περισσότερα από 3.000 άτομα στη Βασική Καρδιοαναπνευστική Ανάνηψη.
6. Στις 13 Ιουνίου 2001 εγκαινιάστηκε η νέα Μονάδα Εντατικής Θεραπείας Παιδιών στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ηρακλείου Κρήτης, δυναμικότητας 6 κλινών, εξοπλισμένη από την «ΠΝΟΗ» με μηχανήματα αξίας 150.000.000 δρχ.

Ο επόμενος και άμεσος στόχος της «ΠΝΟΗΣ» είναι η δημιουργία Μονάδας Εντατικής Θεραπείας Παιδιών στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ρίου – Πάτρας.

Κάθε χρόνο, περίπου 4.000 παιδιά και νεογνά έχουν ανάγκη νοσηλείας σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας.

Η πλήρης διεύθυνση της «ΠΝΟΗΣ» είναι:
«ΠΝΟΗ – ΦΙΛΟΙ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΟΥ»
 ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ
 Μιχαλακοπούλου 159, 115 27 Αθήνα, Τηλ.: 210-7486801-2 – Fax: 210-7486803
 e-mail: pnoe@ath.forthnet.gr, www.pnoe.gr



5ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ελληνικής Μαιευτικής Ψυχοπροφυλακτικής Εταιρείας

30 Απριλίου, 1 & 2 Μαΐου 2004

Ευρωπαϊκό Πολιτιστικό Κέντρο Δελφών - ΔΕΛΦΟΙ

Θέμα: "Η γέννηση δια μέσου των αιώνων – Σύγχρονες εμπειρίες"

Οργανωτική Επιτροπή

Πρόεδρος: Πανόπουλος Κ.
 Αντιπρόεδρος: Αθανασιάδης Ν.
 Μέλη: Γερμανού Ε.
 Δημητροπούλου Ε.
 Δημοπούλου Ε.
 Κασίκη Κ.
 Κωνσταντινίδου Ε.
 Μάλφα Κ.
 Μουλά Α.
 Μωραΐτου Μ.
 Παληκαρά Λ.
 Παναγή Π.
 Πλεύρη Ε.
 Ποντίκη Γ.
 Σαρρή Μ.
 Στάμου Μ.
 Στεφανάκη Φ.
 Σωτήρη Π.
 Τραγέα Ρ.
 Φίλη Μ.
 Φρουδάκη Δ.
 Χρονοπούλου Ε.

Επιστημονική Επιτροπή

Πρόεδρος: Μιχαλάς Σ.
 Αντιπρόεδροι: Κρεατσάς Γ.
 Τσιγγούνης Β.
 Αβραμίδου Κ.
 Αθανασιάδης Ν.
 Αντσακλής Α.
 Βλαδίμηρος Λ.
 Γαλακτερός Μ.
 Δημοπούλου Ε.
 Καραντάνης Ι.
 Λυκερίδου Α.
 Μουζάλας Ι.
 Μπόντης Ι.
 Πανόπουλος Κ.
 Ροσόλυμος Χ.
 Σαλάκος Ν.
 Τραγέα Ρ.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- Ιατροί: 60 €
- Μαίες: 60 €
- Φοιτητές: Δωρεάν

ΔΙΑΜΟΝΗ

- Ξενοδοχείο: Ξενώνας "ΕΥΡΩΠΗ"
- Τιμές με πρόγευμα: • Μονόκλινο: 80 €
 • Δίκλινο: 120 € • Τρίκλινο: 125 €.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η καταβολή του Δικαιώματος Συμμετοχής στο Συνέδριο μπορεί να γίνει με **μέσω ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ**, στο λογαριασμό της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΜΑΙΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ. **Αριθμός λογαριασμού: 2071- 43601001115 - 94**

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

- Ιστορική αναδρομή.
- Ανθρωπολογική εξέλιξη των τεχνικών γύρω από τον τοκετό.
- Επικοινωνία με την επίτοκο.
- Τοκετός: Φόβος – Ωδίνες και αντιμετώπισή τους.
- Ο ρόλος του πατέρα και της οικογένειας.
- Περιγεννητική Ψυχολογία.

ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Επώνυμο: Όνομα:

Ιδιότητα: Τίτλος:

Εργασιακός χώρος:

Διεύθυνση:

Πόλη: Τ.Κ.

Τηλ.: Fax: E-mail:

Σας γνωρίζω ότι επιθυμώ να λάβω μέρος στο παραπάνω Συνέδριο με:

- Εργασία Ελεύθερη Ανακοίνωση Poster

Τίτλος Εργασίας:

Ημερομηνία αποστολής: Υπογραφή:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: 1. Οι εργασίες θα πρέπει να σταλούν το αργότερο μέχρι τις 15/2/2004.

2. Απαραίτητο είναι να προηγείται η ΠΕΡΙΛΗΨΗ της εργασίας, να ακολουθεί η ΕΙΣΑΓΩΓΗ, η ΚΥΡΙΩΣ ΕΡΓΑΣΙΑ, τα ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ και να κλείνει με τη ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Για την “ΥΠΟΒΟΛΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ” παρακαλούνται οι κ.κ. συγγραφείς να ακολουθήσουν πιστά τις παρακάτω οδηγίες:

- Πληκτρολογήστε με μονό διάστημα ανάμεσα στις αράδες. Φροντίστε το κείμενο της ΠΕΡΙΛΗΨΗΣ να μην ξεπερνά τις 250 λέξεις.
- Ονομάστε το αρχείο με το όνομα του παρουσιαστή της εργασίας. Τοποθετήστε στη δισκέτα ετικέτα με το όνομα του παρουσιαστή και τον τύπο του επεξεργαστή κειμένου που χρησιμοποιήσατε.
- Γράψτε τον τίτλο της εργασίας με κεφαλαία γράμματα. Στην επόμενη αράδα γράψτε τα ονόματα των συγγραφέων και το Ίδρυμα απ’ όπου προέρχεται η εργασία.
- Μετά το διπλό διάστημα πληκτρολογήστε το πλήρες κείμενο της ΠΕΡΙΛΗΨΗΣ με τον εξής τρόπο:

α) ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, β) ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ, γ) ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ, δ) ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ. Παρακαλούμε η “ΥΠΟΒΟΛΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ” να αποσταλεί στη Γραμματεία του Συνεδρίου, στη διεύθυνση:

Μαιευτήριο “ΜΗΤΕΡΑ” – Ερυθρού Σταυρού 6 – 151 23 Μαρούσι – Υπόψη κ. Δώρας Φωφάκη
Fax: 210. 6830559 – E-mail: mitera@otenet.gr

ΥΠΟΒΟΛΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Επώνυμο: Όνομα:

Ιδιότητα: Τίτλος:

Χώρος εργασίας:

Διεύθυνση:

Πόλη: Τ.Κ.

Τηλ.: Fax: E-mail:

Επιθυμώ να συμμετέχω με: Εργασία
 Ελεύθερη Ανακοίνωση
 Poster

Τρόπος παρουσίασης: Προβολή slide
 Διαφανοσκόπιο
 PC Power Point Office 2000
 Video

Ημερομηνία: Υπογραφή:

Προθεσμία Υποβολής Περιλήψεων το αργότερο μέχρι τις 15 Φεβρουαρίου 2004.

Θα βραβευθούν οι δυο καλύτερες πρωτότυπες ερευνητικές εργασίες.
 Το Α΄ Βραβείο θα δοθεί εις μνήμην Χαράς Κλαδάκη.
 Το Β΄ Βραβείο εις μνήμην Αναστασίου Τσιγγούνη.

Συνέδριο της UNICEF για το Μητρικό Θηλασμό

UNICEF UK 2003 Annual Conference:

Successful Breastfeeding:

Practical and effective ways to deliver the benefits

Bournemouth International Centre: 18 & 19 November 2003

The UNICEF UK Baby Friendly Initiative presents its sixth annual conference for professionals involved in the care of mothers and babies.

The conference follows highly successful events over the past five years and will again offer a mixture of innovative, entertaining and challenging presentations on a wide range of issues associated with supporting successful breastfeeding.

Speakers and presentations include:

- *Breastfeeding and breast cancer.*
Dr Gillian Reeves, Cancer Research UK Epidemiology Unit.
- *Rare complications of breast milk insufficiency: neonatal hypoglycaemia and hypernatraemic dehydration.*
Dr Jane Hawdon, University College London Hospitals.
- *Exclusive breastfeeding: how long?*
Dr Tony Williams, St. George's Hospital and Medical School.
- *Infant sleep - where and with whom?*
Prof. Peter Fleming, University of Bristol.
- *The first night - bed-sharing on the post-natal ward.*
Dr Helen Ball, University of Durham.

- *Breastfeeding, obesity and other cardiovascular risk factors.*

Dr John Reilly, University of Glasgow.

- *Tongue tie and breastfeeding.*

Dr Mervyn Griffiths, Southampton General Hospital.

- *Relieving pain and comforting breastfed babies in the neonatal unit.*

Janet Calvert, Regional Breastfeeding Co-ordinator for Northern Ireland.

- *Introducing solids: baby-led weaning.*

Gill Rapley, UNICEF UK Baby Friendly Initiative.

- *Implementing the Baby Friendly Initiative in the Community - progress and pitfalls.*

Sue Ashmore, UNICEF UK baby Friendly Initiative, and others.

Price:

Both days: £125 per person (or £115 with discount).

Single day: £70 per person (or £65 with discount).

Discount applies for bookings received before 31 August or if you book 5 or more places.

Price includes lunch and refreshments.

Το πρωτοβρωμάτισμα της λεχώνας

Δρ Χρίστος Θ. Οικονομόπουλος, Παιδοχειρουργός.

[Το παρόν αποτελεί συνέχεια άρθρου από το 1ο τεύχος του 2003, το οποίο δεν δημοσιεύθηκε στο προηγούμενο (2ο/2003) λόγω επικαιρότητας άλλου άρθρου].

49. «Την πρώτη δαγκωσιά την έκανε η λεχώνα σ' ένα αφράτο ψωμί που το λέγαμε "τριμέρι", γιατί το έτρωγε τις τρεις πρώτες μέρες. Το έβαζα μέσα στο μαντίλι της και έδενε σκόρδο, αλάτι και θυμίαμα. Όλα αυτά μαζί τα έβαζα στη φασκιά του παιδιού. Ήταν καλό για την υγεία του παιδιού. Στη λεχώνα δεν έδινε ποτέ κόκκινο κρέας γιατί πείραζε τα νεφρά της».

50. «Τις τρεις πρώτες ημέρες έδινε στη λεχώνα τον "τσουβρά", δηλ. ρύζι βρασμένο με λάδι και λεμόνι. Μετά "σουμάδα", που ήταν ζυμός από βρασμένα πικρά αμύγδαλα, νερό και ζάχαρη».

51. «Τις τρεις πρώτες ώρες μετά τη γέννα έκανα σ' όλες μου τις λεχώνες τα δικά μου "πότια", όπως μου τά 'χε μάθει η μακαρίτισσα η μάνα μου λίγο πριν πεθάνει. Ήταν κι αυτή μαμή. Μέσα σ' ένα φλιτζάνι του καφέ που είχε ούζο και λάδι, έσβηνε τρεις φορές ένα σίδερο κόκκινο από τη φωτιά, και έτσι όπως ήταν ζεστό το έδινε και το έπινε υποχρεωτικά η λεχώνα. Αυτό ήταν το πρώτο "πότι" αντί για φαγητό. Μετά απ' αυτό τις τρεις πρώτες ημέρες έτρωγε γάλα, ρυζόγαλο και έπινε τσάι. Από την τρίτη ημέρα και μετά επιτρέπονταν όλα τα φαγητά. Μετά από κάθε φαγητό έπινε και ούζο ή βρασμένο κρασί, το "τσουκαλοκαφτό". Το ούζο το

είχε πάντοτε η λεχώνα στο προσκέφαλό της, ποτέ όμως κρύο νερό. Αν ήθελε να πιεί νερό, έπρεπε να είναι βρασμένο ή αγιασμένο από τον ιερέα».

52. «Αν η λεχώνα ήταν πρωτάρα και βοσκοπούλα, για να της έρθει το γάλα έτρωγε ψωμί από το ταγάρι τσοπάνου, που το γυρνούσε όλη την ημέρα στη στάνη. Το βοσκημένο αυτό ψωμί το έβρεχα σε τρία ρυάκια με νερό και μετά της το έδινε. Ήταν άφθαστο για να κατεβάσει γάλα». (Η μαγική αυτή πράξη της μαμής έχει ιατρική σημασία γιατί επανέφερε το οσμηγόνο εξαρτημένο αντανακλαστικό, που έδινε το αίσθημα της ψυχολογικής ασφάλειας σε ποιμενίδα λεχώνα).

53. «Εγώ έδινε στις μικρές λεχωνίτσες που ήταν γολώζες (λαίμαργες), χταποδομανέστρα και πολύ κρασί».

54. «Όταν η λεχώνα είχε πολύ γάλα, τότε άρμεγα προσεκτικά τις ρώγες της για να μη μου "σβολιάσουν" τα βυζιά της. Άρμεγα τα στήθη της με ξύλινα αρμεχτήρια και έχυνα το γάλα σε μέρος απάτητο. Ποτέ δεν έκανε να ρίξουμε το γάλα της μάνας σε φωτιά, γιατί το γάλα είναι το ιερότερο πράγμα, και είναι μεγάλη αμαρτία γιατί το γάλα δεν καίγεται, για να μην καούν τα στήθια της γυναίκας, ούτε κάνει να πατιέται και να κόβεται».

55. «Όταν η λεχώνα ήταν πρωτάρα και

δεν κατέβαζε γάλα, της έδινα και έτρωγε μαυρομάτικα φασόλια. Ακόμη, πολλές σουύπες, γιατί όλες οι σουύπες πληθαίνουν το γάλα». (Τα μαυρομάτικα φασόλια έχουν το αμινοξύ “λυσίνη”, που ενεργοποιεί την έκκριση της προλακτίνης και γι’ αυτό είναι από τα κατεξοχήν γαλακταγωγά).

56. «Στις μικρολεχωνίτσες έδινα και έτρωγαν γαλατσίδες (γαλόχορτο). Ακόμη και πίτες με γαλατσίδες που κατεβάζουν άφθονο γάλα».

57. «Στις πλούσιες που είχαν τη δύναμη τις τρεις πρώτες μέρες έδινα κοτόσουπες και στήθος βρασμένης όρνιθας, “του πουλιού το γάλα” όπως το νοματίζουμε. Μετά από κάθε τέτοιο γεύμα έβαζα τις λεχώνες να μολογάνε ευχές με μεγάλα ποτάμια, που τους ορμήνευα εγώ και να τα ξαναλένε δυνατά. Έτσι, ονομάτιζαν ποτάμια, π.χ. Δούναβης, Ευφράτης, Τίγρης, Έβρος, Λάδωνας, Αλφέτος, Αχελώος, Νείλος κλπ. Ακόμη, έδινα και τις δικές μου μαγικές ευχές, όπως:

“Σαν βρύση να τρέχει το γάλα σου, λεχωνίτσα μου και γλυκειά τσουπίτσα μου, και νά ‘ναι περίσσιο όλο το καιρό, πάντα γλυκογαλιασμένο, μα όχι πικρόχολο”.

Στις καλομαθημένες έδινα και λίγο κρασί με μέλι».

58. «Το γάλα της μάνας είναι ζωντανό πράγμα που εύκολα ματιάζεται και χάνεται, όπως λέμε “πισωστρέφει”. Γι’ αυτό μάλωνα όποιο συγγενή ή γνωστό θαύμαζε το γάλα της λεχώνας. Όσες λεχώνες ήταν φτωχές και δεν είχαν ξεχωριστό δωμάτιο για να βυζιάσουν το παιδί μακριά από τα μάτια των δικών τους, για να μην είναι μπροστά άλλα πρόσωπα συγγενικά, σκέπαζα ολόκληρη τη λεχώνα μ’ ένα μεγάλο πανί ή μ’ ένα σεντόνι.

Δεν έκανε ποτέ η λεχώνα να βυζαίνει το παιδί παρουσία τρίτου προσώπου, ακόμα και του άντρα της. Μόνο εγώ η μαμή και η μάνα της έπρεπε να τη βοηθάμε, με τη βοήθεια της Σκέπης και της Χάρης της Παναγίας. Γι’ αυτό, το σεντόνι αυτό ή το πανί το λέγαμε “Σκέπη της Παναγίας της Γαλατιανής”».

59. «Για να έρθει το γάλα στις μικρολεχώνες τις ορμήνευα να κοιτάνε στο λιμάνι ποιό καΐκι θά ‘ρθει από τα ξένα. Σαν μαμή πήγαινα και παρακαλούσα τον καπετάνιο και μου έδινε γαλέτες, που είναι ταξιδεμένο ψωμί και έχει περάσει θάλασσα (40 κύματα). Οι γαλέτες τραβούν τα κακά υγρά και φυλάνε τη λεχώνα από το “χάλι” (το οίδημα της εκλαμψίας). Όταν έφευγε το “χάλι”, το γάλα ερχόταν από μόνο του».

60. «Για να κατεβάσει η λεχώνα γάλα κρέμαγα στο λαϊμό της τη γαλατόπετρα. Η πέτρα αυτή ήταν και άφθαστο φυλαχτό για την αιμορραγία της λεχώνας και τη φύλαγε από τους υστερόπορους».

61. «Αν μιας πρωτάρας μικρολεχώνας που ήταν βοσκοπούλα (ποιμενίδα), της έφευγε το γάλα ή δεν είχε γάλα, όταν βράδιαζε την έβαζα να περιμένει τα γελάδια που έρχονταν απ’ τη βοσκή. Μόλις τα έβλεπε και πλησίαζαν έπρεπε να τα “μαυλίσει” (μαυλίζω=καλώ, προσκαλώ, κράζω όρνιθες ή άλλα οικόσιτα ζώα το καθένα με τη δική του φωνή) λέγοντας:

“Πτρ..., πτρ.... Πού είσαι, γαλατάκι μου; Γιατί χάθηκες; Πού βόσκεις; Να ξανάρθεις στον κόρφο μου, να φάει το παιδάκι μου!». (Εξαρτημένο οσμηγόνο αντανακλαστικό).

62. «Για να κατεβάσει γάλα η λεχώνα τις πρώτες μέρες της έδινα γαλατσίδα, μαυρομάτικα φασόλια ζυμωμένα με

“ταξιδιαρικό ψωμί” και ταχινόσουπα. Η ταχινόσουπα φέρνει γρήγορα γάλα. Μετά της έκανα ζεστό μπάνιο με βαγιόφυλλα. Ακόμα, τη δεύτερη και τρίτη μέρα τής έδινα ρυζόγαλο για να “ριζώσει” το γάλα».

63. «Αν η λεχώνα είχε κακοπάθει στη γέννα (δυστοκία), της έκανα πρώτα “ζεστασιές” και πάντοτε έβανα να την πρωτοβυζάζει μεγαλύτερο παιδί. Το δικό της το θήλαζε άλλη, που είχε γεννήσει πρωτύτερα και τη λέγανε “βυζάστρα” ή “ψυχομάνα” ή “παραμάνα” και συνήθως ήταν κάποια συγγενής ή φίλη της. Το κουτσουνάκι (αρτιγέννητο) εκείνο δεν έκανε να πιεί “πρωτογαλιά” απ’ την κακοπαθημένη στη γέννα λεχωνίτσα, γιατί το γάλα ήταν πικρόχολο».

64. «Σαν πολλά χρόνια μαμή είχα το συνήθειο να γητεύω το σιτάρι πριν το βράσω και μετά το έδινα να το φάει η λεχώνα. Το μαγεμένο αυτό σιτάρι το άλεθα και έκανα το “μπουμούκι”, που ήταν ένα μικρό ψωμάκι. Την ώρα που η λεχώνα έτρωγε το “μπουμούκι”, της έκανα “σταυρώματα” και “αγιάσματα” με αγιωτικά για να έρθει στον κόρφο της γλυκό γάλα. Αφού έτρωγε τρία “μπουμούκια”, την έβαζα έξω στο παράθυρο να αντικρίζει τα βουνά και την ορμήνευα να λέει αυτά τα λόγια:

- “Βουνά μου, καλά βουνά μου και γλυκά μου βουναλάκια και κοντοραχούλες μου, όπως τρέχουν σε σας, βουνά μου, οι νερομάνες σας και τα νερά τα καθαρά, έτσι να τρέχει και το δικό μου γάλα στα στήθια μου, για να έχει να φάει το παιδάκι μου, το βυζασταρούδι μου, το γαλοκαμένο”.

- “Καλά μου βουνά, διώχτε το πικρόχολο και το φαρμακογαλιασμένο και

στείλτε μου γλυκό γάλα, σαν της Παναγιάς της Γαλατιανής, για να ‘χω και την ευχή της”».

65. «Αν η λεχώνα ήταν πλούσια αρχόντισσα και μετά απ’ την τρίτη μέρα δεν είχε κατεβάσει γάλα, τότε έλεγα στον άντρα της και φώναζε τρεις σαραντίστρες, που τις λέγανε “γαλομάνες” και τις “αργυροχρύσωνε”. Αυτές μαζί μ’ εμένα πηγαίναμε τη λεχώνα και τη σαραντίζαμε στα “στεφάνια του βουνού”, εκεί που έβγαине το γαλοχόρτι με τα φύλλα τα πλατιά, που όταν τα έκοβες έβγαине πολύ γάλα. Μπουσουλώντας η λεχώνα με τα στήθια της γυμνά, έβοσκε σαν προβατίνα το γαλοχόρτι με το στόμα της, χωρίς να βάλει χέρι. Οι σαραντίστρες γυναίκες που έφερναν το γάλα με μαγικά βότανα λέγονταν και “μανοσαραντίστρες” ή “γαλοσαραντίστρες”. Αυτές γνώριζαν πολλά διαβάσματα (γητειές) κι εξορκισμούς ή άλλες ευχές. Συνήθως, οι σαραντίστρες ήταν πολύτεχνες μητέρες και επιτυχημένες βυζάστρες».

66. «Σαν παλιά μαμή είχα ένα άφθαστο γιατρικό για να έρθει το γάλα της λεχώνας. Έκοβα μια κουλούρα και την έβαζα στον κόρφο της τρυφερολεχώνας (πρωτάρας) για τρεις μέρες κι έτσι της ερχόταν άφθονο γάλα. (Εξασκείτο πίεση στα μασχالياία λεμφαγγεία με αύξηση της αιμάτωσης των μαστών. Επίσης, κεντρομόλα ερεθίσματα έφθαναν προς το δρέπανο του εγκεφάλου, τα οποία ενεργοποιούσαν την έκκριση της προλακτίνης και επίσης την παραγωγή των πολυπεπτιδίων της ευεξίας, όπως της ντοπαμίνης, της στιμουλίνης, των β-ενδορφινών κλπ.). Σ’ όλη τη διάρκεια των πρώτων τριών ημερών που κρατούσε από μισή κουλούρα στη μασχάλη της,

της έδινα και έπινε σπόρο κοπανισμένου άνηθου (αφέψημα), μετά άφθονες κρεμμύδοσουπες και κοτόσουπες».

67. «Όταν δεν μπορούσα να φέρω το γάλα της λεχώνας στον κόρφο της, τότε φώναζα τον παπά να διαβάσει στη λεχώνα την “ευχή του γαλάτου”. Αν κι έτσι δεν γινόταν τίποτα, τότε φώναζα τις ειδικές γιάτρισσες του γαλάτου που τις λέγαμε “νεραϊδάρες” ή “γαλούσες”. Αυτές ήταν γριές μαμές που ήξεραν μαγικά και ξανάφερναν το γάλα στη λεχώνα με λόγια, μαλάξεις των βυζιών με βυζόχτενα και λοιπά ξορκιολογίσματα».

68. «Παλιότερα υπήρχαν μαμές που στα νιάτα τους ήταν βυζάστρες και αργότερα έγιναν μαμές, ήταν δε κατάλληλες για τις επιπλοκές του θηλασμού από κακή ή ανεπαρκή διατροφή ή άλλες αιτίες. Αυτές ήταν τρεις: η “Κλώστρα”, η “Σφοντύλω” κι η “Καλόψυχη”. Στην ηλικία συνήθως ήταν μεσόκοπες, έγκωμες (παχύσαρκες) και χαρούμενοι τύποι γυναικών (εύχαρεις), γνώριζαν δε πολλά για τους μαστούς και το γάλα τους.

Επειδή οι μαστοί της μητέρας λόγω του θηλασμού είχαν σπουδαία αποστολή για την επιβίωση του παιδιού, αυτές γνώριζαν ότι η καλή λειτουργία τους επηρεαζόταν από την καλή ή ανεπαρκή διατροφή της λεχώνας κι από πολλούς άλλους εξωγενείς παράγοντες. Όπως έλεγαν δηλαδή, οι μαστοί της λεχώνας ήταν επιρρεπείς στη διάθεση των “απ’ έξω”, των “ξωτικών” ή των “νεραϊδών”. Αυτός ήταν ο λόγος που η αντιμετώπισή τους από τις τρεις παραπάνω γριές μαμές γινόταν πολλές φορές με ξόρκια και αντικείμενα των νεραϊδών, όπως ήταν τα βυζοσφόντυλα, τα γαλοσφόντυλα κλπ. Τα σφονδύλια αυτά που τους τα κρεμούσαν στο

λαιμό, ήταν από γερό ξύλο καρυδιάς, κέδρου, σφένδαμου ή πιξαριού, από ελεφαντοστούν (αρχαία εποχή) ή από κόκαλο, ώστε να μην τα τρώει το σαράκι, να μην καίγονται εύκολα, να μη σπάνε ή να μην πατιώνται, γιατί όπως έλεγαν, το γάλα δεν έπρεπε να κόβεται, να καίγεται και να πατιέται. Αναφέρω για παράδειγμα μια από τις πιο συνήθεις μαγικές πράξεις των γυναικών αυτών, που γινόταν ως εξής:

Διάλεγαν ένα δρόμο από το χωριό, απ’ όπου προηγουμένως είχαν περάσει αγελάδες ή προβατίνες. Βάδιζε η πρώτη μαμή και σκόρπιζε μικρά κομμάτια ψωμιού, ενώ ακολουθούσε η δεύτερη μαμή που τα μάζευε. Η λεχωνίτσα με τη βοήθεια της μητέρας της τις ακολουθούσε από πολύ κοντά. Η πρώτη μαμή ρωτούσε μεγαλοφώνως τη δεύτερη:

– “Τί βρήκες αυτού”;

Η δεύτερη μαμή απαντούσε:

– “Βρήκα το γάλα της μάνας”.

Μετά από αρκετό δρόμο έδιναν τις μπουκιές αυτού του ψωμιού στη μικρομάνα και τις έτρωγε. Την άλλη μέρα της ερχόταν το γάλα. (Εξαρτημένο οσμηγόνο αντανακλαστικό για ποιμενίδα χωρική λεχώνα, προερχόμενο από την οσμή κοπράνων αγελάδων ή προβατίνων. Αίσθημα ασφάλειας και παραγωγή πολυπεπτιδίων ευεξίας κλπ.). Την άλλη μέρα που της ερχόταν το πρώτο πολύ γάλα, για να μην “πισωστρέψει” έλεγαν στη μικρομάνα λεχώνα διάφορα ευτράπελα και αστεία. Επίσης, διάφορα νιώσματα (αινίγματα) και ορμήνιες για το γάλα, όπως το παρακάτω αίνιγμα:

“Άκοπο απ’ το μαχαίρι,
άβαλτο μες στο σκουτέλι.

Όλοι απ’ αυτό έφαγαν,

κι ο βασιλιάς όταν ήτανε κοπέλι”.

– Τί είναι;

– Το μητρικό γάλα.

Έτσι ορμήνευαν οι παλιές αυτές μαμές με το δικό τους τρόπο τη λεχώνα και της έδιναν ευχές να μην κοπεί ποτέ το γάλα της, δηλ. να μη χαθεί. Να είναι άβαλτο, δηλ. να μην αναγκασθεί να πάρει ξένο γάλα για το παιδί της και να το βάλει στο σκουτέλι».

69. «Το πρώτο πολύ γάλα το έλεγαν “κλιάστρα” ή “κολάστρα”. Πίστευαν ότι ήταν φάρμακο για τον πονόματο και τον αυτόπονο του παιδιού (γιατί έχει κορτικοειδή και αντισώματα από τη μητέρα). Ορμήνευαν τη λεχώνα ότι το γάλα της γυναίκας δεν το βράζουμε, ούτε το πετάνε στη φωτιά, για να μην καούν τα στήθια της και στερέψει. Μόνο όταν έχει περισσογαλιά (άφθονο), το αρμέγουμε και το βάζουμε σε απάτητο μέρος. Μετά τον ερχομό του γάλακτος, για να μην κοπεί η όρεξη της λεχώνας δεν την άφηναν να δει καθρέφτη, να δει λείψανο (κηδεία) ή να επισκεφθεί ξένο σπίτι, για να μην τη γλωσσοφάνε (νευρογενής ανορεξία).

Την πρώτη μέρα απ’ τη γαλακτοφορία έπινε ζωμό από ρόδι και έτρωγε μέλι με λίγο τριμμένο μοσχοκάρυδο. Τη δεύτερη και τρίτη μέρα έβαναν μια “καλόφαγη” γυναίκα που είχε πολλά παιδιά, που την τάζε με στηθάμι κότας και της έδινε κι έπινε πολλές σούπες».

70. «Στα “τρινύχτια”, τότε που γινόταν το γράψιμο της μοίρας του παιδιού, πριν της δώκω τις ορμήνιες για το πρώτο βύζαγμα συνήθιζα να κρατάω πάνω απ’ το κεφάλι της λεχώνας ένα αφόρεγο κόσκινο (καινούργιο, αμεταχείριστο), που μέσα είχα βάλει ψωμί, αλάτι, ένα μικρό

μπουκάλι κρασί και βρασμένο στηθάμι κότας που το λέγαμε “του πουλιού το γάλα”, γιατί κατέβαζε πολύ γάλα (γαλακταγωγό). Επίσης, για να καλωσορίσουμε τις Μοίρες έπρεπε η μάνα της λεχώνας να έχει ετοιμάσει πάνω στο τραπέζι πολλά καλοστρωμένα και καλοσερβιρισμένα φαγητά και ποτά. Όταν της κρατούσα το κόσκινο, έλεγα στη λεχωνίτσα ότι πριν παρακαλέσει τις Μοίρες έπρεπε να φάει με όρεξη και να είναι φαγανή και τροφαντή, γιατί αλλιώς θα θυμώσουν οι Μοίρες και θα κακομοιράνουν το παιδί. Μετά μαζί με τη μάνα της την ορμήνευαμε πώς να βυζαίνει το παιδί της. Πριν ξεκινήσει η μικρομάνα να βυζάξει το βρέφος της, τη ρωτούσα αν έφαγε με όρεξη κι εκείνη έπρεπε να μου απαντήσει μεγαλόφωνα:

– Μαμή: Έφαγες καλά, λεχωνίτσα μου;

– Λεχώνα: Έφαγα καλά.

– Μαμή: Ήπιες καλά, τρυφερολεχωνίτσα μου;

– Λεχώνα: Ήπια καλά, κυρα-Μαμή.

– Μαμή: Χόρτασες, μικρή μανούλα;

– Λεχώνα: Χόρτασα, κυρα-Μαμή μου, σεβαστή μου.

– Μαμή: Πάντα χορτασμένη νά ‘σαι και πάντα τροφαντή, calorίζικο νά ‘ναι το βυζασταρούδι σου και πάντα γαλακτερή.

Μετά το βύζαγμα τη συμβούλευα πώς να παρακαλέσει τις Μοίρες και της έλεγα τι έπρεπε να πει:

“Καλές μου Μοίρες, Μοίρες των Μοιρών και καλή μου Παναγία Γαλατιανή, Σκουπιώτισσα και Μεγαλοσπηλιώτισσα, θαυματουργές, ελάτε να μοιράνετε το παιδί μου να το καλοαναθρέψω, να ζήσει χρόνους πολλούς, δίχως σκοτούρες, πόνους και βάσανα”».

Ανοιχτό Ταχυδρομείο Οδηγίες για συγγραφείς

Αγαπητοί Αναγνώστες,

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

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

1. Η έκταση των κειμένων δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 1.000 λέξεις. Κατ' εξαίρεση δεχόμαστε μεγαλύτερα άρθρα κατόπιν συνεννοήσεως με τη Συντακτική Επιτροπή.

2. Σε περίπτωση που το κείμενο ξεπερνά τις 1.000 λέξεις, καλό θα ήταν να προτάσσεται περίληψη αυτού. Επίσης, απαραίτητο είναι να αναφέρεται και η βιβλιογραφία.

3. Τα άρθρα πρέπει να φθάνουν έγκαιρα στη Συντακτική Επιτροπή του περιοδικού, ώστε να υπάρχει η χρονική άνεση επεξεργασίας τους.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συνεργασία σας
Από τη Σύntαξη του “ΕΛΕΥΘΩ”

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ Σ.Ε.Μ.

Αγαπητοί Συνάδελφοι,

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

β) Εν όψει υπηρεσιακών ελέγχων της Υγειονομικής Υπηρεσίας της Νομαρχίας στην οποία ανήκει ο χώρος που εργάζεσθε, θα θέλαμε να είστε 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	
ΑΡ. ΠΑΠΠΑ 2, 115 21 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210 6465691 (FAX)	
ΔΕΛΤΙΟ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ	
Όνοματεπώνυμο: _____	
Αρ. Μητρώου _____	
Α. Δελτ. Αστ. Ταυτότητας _____	
Ισχύει μέχρι 31 Ιανουαρίου 200.....	
Αθήνα Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ <i>Αικατερίνη Δαλιανή</i>	Αθήνα Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ <i>Ελένη Σαμαριτάκη</i>
	

	
GREEK MIDWIVES ASSOCIATION	
2, AR. PAPPAS Str., 115 21 ATHENS - GREECE TEL.: 210 6465691 (FAX)	
MEMBERSHIP CARD	
NAME: _____	
This card is valid until JANUARY 31 st 200.....	
Αθήνα The Secretary General <i>Αικατερίνη Δαλιανή</i>	Αθήνα The President <i>Ελένη Σαμαριτάκη</i>

Μαία και Ποίηση

ΘΡΑΚΗ

Θράκη πανέμορφη,
πατρίδα αγαπητή,
ήσουν και θά 'σαι πάντοτε
χώρα ελληνική.

Η θάλασσα η πλατιά
με τα γαλάζια τα νερά,
τ' απέραντα ακρογιάλια,
φωνάζουνε Ελλάδα.

Από τον Όλυμπο στο Δούναβη
τα σύνορά σου τα παλιά,
πατρίδα πονεμένη,
πατρίδα λατρεμένη.

Θράκη πανέμορφη,
πατρίδα αγαπητή,
μána και χώρα ελληνική,
καμάρι στων Ελλήνων την ψυχή.

Τα ψηλά σου τα βουνά,
τα πράσινα λιβάδια,
κι οι κάμποι σου οι χρυσοί
φωνάζουνε Ελλάδα.

Με του Ορφέα τη λύρα τη μελωδική
και του Δημόκριτου την αρχή,
είσαι στον κόσμο ξακουστή,
πατρίδα λατρεμένη, ελληνική.

Οι τρεις μεγάλοι ποταμοί
με γάργαρα νερά,
ποτίζουν και πλουτίζουν
της Θράκης τα σπαρτά.

Θεσσαλονίκη, 25/3/2002
Ευαγ. Κωνσταντινίδου-Παπαδοπούλου
Μαία – Ποιήτρια

Ανακοίνωση προσεχούς Συνεδρίου

en Intimidad... con Seguridad... en Casa

II Congreso Internacional de Parto y Nacimiento en Casa

17, 18 y 19 de Octubre de 2003

Manresa, Barcelona, Espana

Museo de la Tecnica de Manresa

Ctra. de Santpedor, 55

Organiza: Asociacion «Nacer en Casa»



*Επιτέλους, μπορείτε να χαιδέψετε 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 ξεπλώνει ή μεταφέρεται στην αγκαλιά σας.

4. Ποια πάνα είναι κατάλληλη για το μωρό μου;

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

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

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

Μια απλή απάντηση.



Μεγέθη 2-6



Μεγέθη 1-2



Μεγέθη 3-5




Μεγέθη 4-6



Ειόμηνη καλύτερη πάνα

Pampers

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

Έμπνευση από τα μωρά.
Δημιουργία από τα 



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

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

Έμπνευση από τα μωρά.
Δημιουργία από τα

