

## Η γνώμη μου για εσάς τις Μαιές

**Μαρία Πολίτου, Μητέρα** (Ομιλία στην 1η Ημερίδα για την “Παγκόσμια Ημέρα Μαιίας-Μαιευτή”, που πραγματοποιήθηκε στο “ΑΡΕΤΑΙΕΙΟ” Νοσοκομείο στις 16 Μαΐου 2005).

*Κυρίες και Κύριοι καλησπέρα σας,*

Ονομάζομαι Μαρία Πολίτου και είμαι μητέρα δύο παιδιών: μιας κόρης 4 ετών και ενός αγοριού 15 μηνών. Βρίσκομαι σήμερα εδώ, για να μοιραστώ μαζί σας μια εμπειρία ζωής. Μια εμπειρία μέσα από την οποία δημιουργήθηκε μια δυνατή φιλική σχέση. Μια εμπειρία ζωής, που με προετοίμασε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο για το ωραιότερο ραντεβού της ζωής μου. Μια εμπειρία, που με έκανε να νιώσω “Μάνα” πριν ακόμα φέρω στον κόσμο το πρώτο μου παιδί: η γνωριμία με τη μαία μου.

Τα μαθήματα ανώδυνου τοκετού ξεκίνησαν στα μέσα του 7ου μήνα της κύησης. Όμως, όπως συμβαίνει στις περισσότερες μέλλουσες μητέρες, τα ακούσματα και οι εμπειρίες από το οικείο περιβάλλον για τη συμβολή της μαίας στον τοκετό, δεν είναι πάντοτε θετικά. Τα σχόλια που μου είχαν μεταφερθεί για την παρακολούθηση των μαθημάτων Ψυχοπροφυλακτικής, ήταν περισσότερο αποτρεπτικά παρά ενθαρρυντικά. Σχόλια όπως: «Είναι περιττός χρόνος. Στην κατάστασή σου καλύτερα να ξεκουράζεσαι» ή «Δεν θα βοηθηθείς, γιατί τη στιγμή του τοκετού, ό,τι και αν έχεις μάθει θα το ξεχάσεις!».

Όμως, κανείς μέχρι τότε δεν μου είχε πει ότι αυτός ο άνθρωπος, η μαία, επιτελεί ένα σπουδαίο λειτούργημα. Ότι στις δύσκολες στιγμές των τελευταίων μηνών της εγκυμοσύνης, η μαία είναι πάντα διαθέσιμη για να σου ανατρέψει τις ανασφάλειες, να σου εξηγήσει βήμα προς βήμα

τη διαδικασία του τοκετού, αλλά και τη μετέπειτα φροντίδα του νεογέννητου. Να σε προετοιμάσει ψυχολογικά για να ζήσεις, να απολαύσεις θα έλεγα στο μέγιστο βαθμό, χωρίς φόβο και αναστολές, το μεγαλείο του τοκετού ως την πιο ξεχωριστή στιγμή της ζωής σου.

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να διευκρινίσω ότι η θέση της μαίας δεν υποκατέστησε σε καμία περίπτωση το γιατρό μου. Οι ρόλοι ήταν εκ των πραγμάτων διαφορετικοί. Ο γιατρός μου ήταν καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης διαθέσιμος να παρέμβει και να ελέγξει τυχόν προβλήματα της κύησής μου, αλλά δεν ήταν δυνατό να επικοινωνώ μαζί του για τις ψυχολογικές μου μεταπτώσεις. Το ρόλο αυτό τον είχε αναλάβει η μαία μου και, πιστέψτε με, η καθοδήγησή της επενεργούσε πάντα καταλυτικά στην τότε περιέργη συμπεριφορά και διάθεσή μου.

Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων του ανώδυνου τοκετού, η ομάδα των εγκύων δέθηκε κατά περίεργο τρόπο πάρα πολύ γρήγορα. Στα μαθήματα οι απορίες μου λύθηκαν, οι περιέργες και πολλές φορές νευρωτικές συμπεριφορές μου εξηγήθηκαν μαθαίνοντάς με ν' ακούω το μητρικό μου ένστικτο. Όμως, η σημαντικότερη συμβολή της μαίας ήταν το χτίσιμο της προετοιμασίας της **ψυχής** και του **σώματος** για τον τοκετό. Ακόμα έχω πολύ ζωντανά στη μνήμη μου τα λόγια της:

*«Μαρία, τη μεγάλη στιγμή δεν έχεις να φοβηθείς τίποτα, γιατί δεν υπάρχει πόνος. Υπάρχει μόνο αγάπη για το παιδί, που θα*

κρατάς μετά τον τοκετό στην αγκαλιά σου. Μην ξεχάσεις ούτε στιγμή ότι ο τοκετός είναι μια θάλασσα αγάπης, που πρέπει να τη διανύσεις με σωστές κινήσεις για να φτάσεις στη στεριά. Το νεογέννητο χρειάζεται τη βοήθειά μας, αλλά και την αγάπη μας και εκείνη τη στιγμή θα πρέπει να του τα προσφέρουμε απλόχερα».

Έτσι, λοιπόν, μ' αυτά τα ψυχικά εφόδια προετοιμάστηκα για το σημαντικότερο ραντεβού της ζωής μου, με όπλο την αγάπη μου για το παιδί μου, που ολοένα φούντωνε μέσα μου, αλλά και την υπομονή που θα έπρεπε να δείξω την ώρα του τοκετού.

Στον πρώτο μου τοκετό τα νερά έσπασαν στις 3 περίπου το πρωί και μετά από λίγη ώρα δόθηκε το πολυπόθητο ραντεβού με το γιατρό και τη μαία στο Μαιευτήριο. Ήξερα ότι αυτοί οι άνθρωποι, που μου στάθηκαν τους προηγούμενους 9 μήνες με τόσο επαγγελματισμό, θα αναλάμβαναν να φέρουν σε πέρας την πολυτιμότερη εμπειρία της ζωής μου κι αυτό με πλημμύριζε με αυτοπεποίθηση.

Ένωθα σαν την ηθοποιό – πρωταγωνίστρια την ημέρα της προεμιέρας του έργου της ζωής της, που μετά από πολλές πρόβες έχει μάθει το ρόλο της και έχει κυριολεκτικά μπει στο πετσί του. Με τη μόνη όμως διαφορά, ότι οι καλοί ηθοποιοί έχουν πάντοτε τρακ πριν από την προεμιέρα. Εγώ όχι μόνο δεν είχα, αλλά εγκεφαλικά ήμουν τόσο καλά προετοιμασμένη, που στη διάρκεια της παραμονής μου στην αίθουσα των οδύνων απορούσα ακούγοντας τις σπαρακτικές φωνές των άλλων επιτόκων, ενώ αναρωτιόμουν:

– «Γιατί δεν μπορούν να ελέγξουν τον πόνο»;

– «Μα που είναι η αγάπη και η υπομονή τους για το πλασματάκι, που σε λίγο θα έχουν στην αγκαλιά τους»;

Οι ώρες, τα λεπτά, τα δευτερόλεπτα κυ-

λούσαν με πολύ αργούς ρυθμούς, μιας και η μικρή ήθελε να μας κρατήσει σε αγωνία, με αποτέλεσμα οι πρώτες συσπάσεις να κάνουν αισθητή την παρουσία τους νωρίς το μεσημέρι. Έτσι, πέρασαν οι ώρες, όμως ο χρόνος εκείνο το πρωινό δεν είχε καμία σημασία.

Η ατμόσφαιρα ήταν αρκετά ευχάριστη και σε κάθε μου ερώτημα σχετικά με το πότε επιτέλους θα ξεκινήσει ο τοκετός, υπήρχε μια εύστοχη και καθησυχαστική απάντηση είτε από το γιατρό, είτε από τη μαία. Οι πρώτοι πόνοι ήρθαν αργά το μεσημέρι μαζί με τη βοήθεια της επισκληρίδιας αναισθησίας. Οι εξωθήσεις αμέτρητες... Θυμάμαι ότι προσπαθούσα να συμμετέχω όσο το δυνατό καλύτερα, με μοναδικό σκοπό να βοηθήσω την έξοδο του παιδιού. Η μαία αγκαλιάζοντάς με μου έδινε συνεχώς θάρρος, ενώ ο γιατρός παρέμενε σιωπηλός στο έργο του.

Όταν πρωτάκουσα το κλάμα της μικρής, η ζωή μου πλέον είχε γυρίσει σελίδα. Εκείνη τη στιγμή η μαία μου ψιθύρισε:

«Μαρία, ήταν δύσκολος τοκετός. Το κεφάλι του παιδιού δεν κατέβαινε σωστά, γι' αυτό ταλαιπωρήθηκες. Αλλά τα κατάφερες αρκετά καλά. Μπράβο!»

Δεν της απάντησα, αλλά σασιτισμένη για αρκετή ώρα αναρωτιόμουν αν μιλούσε σε μένα ή σε κάποια άλλη, γιατί εγώ είχα ζήσει ένα υπέροχο θαύμα και σε καμία περίπτωση δεν είχα καταλάβει ότι ο τοκετός μου ήταν δύσκολος. Εκείνες τις στιγμές σκεφτόμουν μόνο ότι έπρεπε να βοηθήσω το μωρό μου και να του δείξω την αγάπη μου και την υπομονή μου, όπως τις είχε δείξει και σε μένα η μαία.

Στο δεύτερο τοκετό τα πάντα εξελίχθηκαν με ταχύτατους ρυθμούς. Οι πόνοι ξεκίνησαν ταυτόχρονα με το σπάσιμο των νερών και σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα βρισκόμουν πάλι στην αίθουσα τοκετών με τη γνώριμη παρέα... του γιατρού και της

μαίας. Όμως, αυτή τη φορά ήταν απαγορευτικό να κάνω επισκληρίδια αναισθησία, γιατί το παιδί ήταν ήδη πολύ χαμηλά και έτοιμο για την πρώτη επίσημη έξοδό του στη ζωή. Με ξάφνιασε το ότι δεν θα έκανα επισκληρίδιο, αλλά σε δεύτερη σκέψη δέχτηκα την κατάσταση όπως ήταν μιας και δεν μπορούσα να αλλάξω κάτι.

Τώρα σκέφτομαι ότι υπήρξα τυχερή, γιατί χωρίς την επισκληρίδια αναισθησία βίωσα εντελώς διαφορετικά το δεύτερο τοκετό μου, κάτω από άλλες, ασύλληπτες διαστάσεις, αφήνοντας τη φύση στο μεγαλύτερο έργο της. Η επισκληρίδια αναισθησία του πρώτου τοκετού μού στέρησε μια ανεπανάληπτη εμπειρία, μια στάση ζωής. Όταν μετά τον τοκετό ρώτησα το γιατρό μου γιατί δεν με απέτρεψε στο να κάνω την επισκληρίδια, μου απάντησε:

*«Δεν μπορούσα να στο αρνηθώ, γιατί το είχαμε συζητήσει από τους πρώτους κιόλας μήνες. Είναι μια ανακούφιση για όλες τις γυναίκες, αλλά τώρα ξέρεις και μπορείς να συγκρίνεις τη διαφορά. Οι νόμοι της φύσης γνωρίζουν καλύτερα από όλους εμάς».*

Μοναδικό μελανό σημείο μέσα σε όλες τις ευχάριστες αναμνήσεις μου από το Μαιευτήριο υπήρξε ένα περιστατικό, που θα προτιμούσα να μην το είχα ζήσει. Στο διπλανό κρεβάτι η κοπέλα είχε κάποιο πρόβλημα με το θηλασμό του νεογέννητου, αφενός γιατί φοβόταν, αφετέρου γιατί δεν ήξερε τι έπρεπε να κάνει. Η παρουσία της μαίας της μετά τον τοκετό ήταν ανύπαρκτη. Όταν κάποια στιγμή ήρθε η μαία στο δωμάτιο, ήταν εντυπωσιακή η αποτρεπτική συμπεριφορά της στο να μην θηλάσει. Την αποθάρρυνε και δεν μπήκε καν στη διαδικασία να ακούσει για το πρόβλημα που παρουσιάστηκε. Την απογοήτευσε και την προέτρεψε στο να μην θηλάσει λέγοντάς της:

*«Τόσα μωρά μεγαλώνουν με ξένο γάλα,*

*δεν θα είναι μόνο το δικό σου»!*

Φυσικά, η κοπέλα παραιτήθηκε των προσπαθειών της, αφού της είχε μεταφερθεί η συμπεριφορά τού **«Δε βαριέσαι! Αφού έτσι είναι τα πράγματα, δεν μπορούμε να τα αλλάξουμε και άρα δεν προσπαθούμε παραπέρα»**. Αμέσως σκέφτηκα πως αν την άκουγε η δική μου μαία, σίγουρα δεν θα αισθανόταν περήφανη για τη συνάδελφό της.

Η σύγκριση με τη δική μου μαία ήταν ολοφάνερη. Η βοήθεια αλλά και το ενδιαφέρον της για μένα και το μωρό μου δεν σταμάτησαν μετά τον τοκετό. Κατά την παραμονή μου στο Μαιευτήριο οι επισκέψεις της ήταν τακτικές. Ήταν παρούσα στον πρώτο θηλασμό και τη θυμάμαι ακόμα, που εκπαίδευε το σύζυγό μου για την ανοχή που θα έπρεπε να επιδείξει στις πρώτες μου ψυχολογικές μεταπτώσεις, που είχαν ήδη φανεί.

Αρκετές φορές σκέφτομαι και αναρωτιέμαι: Δέχτηκα τόση γνώση; Πώς έκανα κτήμα μου τόσα πολλά πράγματα; Άραγε, είχα διδαχθεί τόσα πολλά μέσα απ' αυτή τη σχέση; Ναι, λοιπόν, αυτός ο άνθρωπος, η μαία μου, με γέμισε με ανεκτίμητες γνώσεις και ανεπανάληπτες εμπειρίες.

Την εμπιστεύτηκα στις δυο πιο ιερές στιγμές της ζωής μου και ήταν δίπλα μου. Με βοήθησε με τις γνώσεις της, αλλά και την υπομονή που επέδειξε, να ελέγξω τον πόνο της γέννας μέσα από την αγάπη για το παιδί μου. Εδώ, επιτρέψτε μου να επαναλάβω κάτι που ανέφερα και στην αρχή: *«Ήταν ο άνθρωπος που με έκανε "Μάνα", πριν ακόμα φέρω στον κόσμο το πρώτο μου παιδί»*.

Τελειώνοντας θα ήθελα να δώσω μια ευχή: **«Εύχομαι η συμβολή και η συμπαράσταση όλων των μαιών προς τις μέλλουσες μητέρες να είναι αντίστοιχες της δικής μου εμπειρίας»**.

Σας ευχαριστώ θερμά που με ακούσατε.