

## Ρωξάννη Φράγκου

Η γνωριμία μου με τη Δέσποινα, αν και συμπτωματική, ήταν ό,τι καλύτερο συνέβη – μαζί με την επιλογή του αγαπημένου μας γυναικολόγου – τόσο σε μένα και το σύντροφό μου, όσο και στο παιδάκι μας που ήρθε στον κόσμο την 1<sup>η</sup> Δεκεμβρίου 2016, με φυσιολογικό τοκετό, στην 40<sup>η</sup> εβδομάδα κύησης. Η Δέσποινα μας συντρόφευσε και στα τρία χρονικά στάδια της κύησης, του τοκετού και της λοχείας, επιτρέποντάς μας να ζήσουμε τη μαγική αυτή εμπειρία από την αρχή.

Όλα ξεκίνησαν όταν μου τη σύστησαν για τα μαθήματα prenatal yoga, τα οποία και κάναμε μαζί 2 τουλάχιστον φορές την εβδομάδα από τον 5<sup>ο</sup> μήνα της κύησης μέχρι και λίγες ημέρες πριν γεννήσω. Οι συνεδρίες yoga βέβαια με τη Δέσποινα ήταν από μόνες τους μια ξεχωριστή εμπειρία, όχι μόνο γιατί αποτελούσαν όαση στη δύσκολη καθημερινότητα μιας εγκύου που εργάζεται, αλλά και γιατί περιλάμβαναν ταυτόχρονα μίνι μαθήματα ψυχοπροφυλακτικής προετοιμασίας, αφού η Δέσποινα είχε το πλεονέκτημα της διπλής ιδιότητας της μαίας και ταυτόχρονα της yoga instructor.

Ταυτόχρονα, κατά τους τελευταίους δύο μήνες της κύησης, η Δέσποινα μας προετοίμασε με το σύντροφό μου και για τον τοκετό, τον οποίο ασφαλώς, όπως κάθε ζευγάρι περιμέναμε με ανυπομονυσία, αλλά και με κάποιο φόβο. Η Δέσποινα μας βοήθησε πολύ να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας, με τη σωστή ενημέρωση και συζητώντας μαζί μας για το τί θα έπρεπε να περιμένουμε. Οι πέντε αυτές συναντήσεις που κάναμε με τη Δέσποινα και άλλα 2 ζευγάρια ενίσχυσαν σημαντικά την απόφασή μας για ενεργή συμμετοχή του συντρόφου μου στον τοκετό. Το σημαντικό όμως είναι ότι μας βοήθησαν να αποβάλουμε κάθε στρες και φόβο. Ήταν δεδομένο ότι όλα θα πάνε καλά. Και όλα πήγαν πράγματι εξαιρετικά.

Εκτός βέβαια από τον τοκετό, ένα άλλο θέμα που με απασχολούσε πολύ και κατά την εγκυμοσύνη και στο οποίο η συμβολή της Δέσποινας ήταν εξίσου καθοριστική, ήταν ο θηλασμός. Ήδη από τους πρώτους μήνες της κύησης, είχα αρχίσει να ενημερώνομαι σχετικά και να απογοητεύομαι με τα χαμηλά ποσοστά γυναικών που θηλάζουν πέρα από τον πρώτο μήνα. Οι διάφορες ιστορίες που άκουγα γύρω μου και οι εμπειρίες γνωστών και φίλων που δεν «κατάφερναν» να θηλάσουν το παιδί τους είτε καθόλου είτε περισσότερο από το απαραίτητο πρώτο 40ήμερο ή δίμηνο μου είχαν δημιουργήσει μια αγωνία για το αν θα μπορούσα κι εγώ να θηλάσω. Γι' αυτό και έκανα ό,τι μπορούσα για να ενημερωθώ πριν γεννήσω. Καταρχάς κάναμε με τη Δέσποινα ατέλειωτες συζητήσεις σχετικά με κάθε πιθανό σενάριο ή δυσκολία που θα μπορούσε να προκύψει σχετικά με το θηλασμό και πρότεινε κάθε φορά λύσεις και διεξόδους. Επίσης, παρακολούθησα κάποια σεμινάρια της για το θηλασμό, τα οποία οφείλω να ομολογήσω γίνονταν ανάρπαστα κάθε φορά. Είναι η γνώση και η εμπειρία της, η ενσυναίσθησή της, ο τρόπος της να προσεγγίζει τα θέματα ; Όλα αυτά μαζί το πιθανότερο, γιατί τελικά πάντα κατάφερνε να μας φέρει κοντά στο θαύμα της φύσης που λέγεται ζωή, εισάγοντάς μας σε ένα άγνωστο μέχρι τότε για εμάς θέμα, με τρόπο πάντα επιστημονικά τεκμηριωμένο και απόλυτα πειστικό.

Μέχρι τότε βέβαια δεν είχα σκεφτεί ότι μπορεί να χρειαστώ μαία στον τοκετό μου. Άλλωστε τυχαία είχα γνωρίσει τη Δέσποινα καταρχάς ως yoga instructor και είχα απόλυτη εμπιστοσύνη στο γυναικολόγο μου, με τον οποίο συμφωνούσαμε απόλυτα σε βασικά θέματα της εγκυμοσύνης και του τοκετού. Γιατί μπορεί λοιπόν να χρειαζόμουν μια μαία στο μαιευτήριο; Σήμερα μπορώ να βρω άπειρους λόγους για να δικαιολογήσω αυτήν την τόσο σημαντική απόφαση πήραμε από κοινού με το γιατρό μας να έχουμε στο πλάι μας τη Δέσποινα, θα περιοριστώ όμως μόνο σε ένα: μας βοήθησε να βιώσουμε τον τοκετό ως την ομορφότερη εμπειρία στην κοινή μας ζωή ως ζευγάρι με το σύντροφό μου και όχι ως μια τραυματική εμπειρία, όπως συνήθως συμβαίνει στα περισσότερα ζευγάρια. Παρότι ο τοκετός διήρκεσε αρκετές ώρες και ήταν εξαντλητικός σωματικά, η ανάμνησή του είναι πραγματικά πολύ ευχάριστη. Τα πρώτα γενέθλια της κόρης μας, οι πρώτες χαρούμενες στιγμές από πολλές άλλες που επρόκειτο να ακολουθήσουν. Και πράγματι η συμβολή της Δέσποινας σε αυτό το κλίμα ήταν καθοριστική.

Ήταν μαζί μας ήδη από το σπίτι, μας συνόδευσε στο μαιευτήριο και ήταν δίπλα μου κάθε δευτερόλεπτο ολόκληρης εκείνης της μέρας στο μαιευτήριο. Δεν είναι υπερβολή να πω ότι αν δεν ήταν μαζί μας θα το είχα βιώσει εντελώς διαφορετικά. Είχα βέβαια μάθει τις αναπνοές και είχαμε συζητήσει τις διάφορες εναλλακτικές στάσεις για τον τοκετό αλλά τώρα ήταν διαφορετικά. Ο τοκετός είχε φτάσει και οι ωδύνες ήταν υπαρκτές. Μέχρι και σήμερα πιστεύω πώς με την τεχνική της απάλυνε στο μισό τις ωδύνες του τοκετού και με βοήθησε να αντεπεξέλθω με απίστευτο θάρρος σε πρωτόγνωρες για εμένα και το σύντροφό μου καταστάσεις.

Η Δέσποινα με άλλα λόγια έγινε ο άνθρωπός μας σε αυτό το τόσο όμορφο ταξίδι της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της λοχείας.

Ρωξάνη

ΥΓ Είναι δύσκολο να μοιράζεται κανείς τόσο προσωπικές ιστορίες. Ο μόνος λόγος που το κάνω είναι γιατί πιστεύω πολύ στη Δέσποινα και σε αυτό που κάνει και γιατί θεωρώ ότι είναι σημαντικό όχι μόνο να γνωρίζουμε – δεν έχουμε πια δικαιολογία εξάλλου να μην είμαστε ενημερωμένες – αλλά και να μην είμαστε μόνες στον τοκετό και τη λοχεία.