

«Τον Ιανουάριο του 2016 έμαθα ότι ήμουν έγκυος και η χαρά ήταν μεγάλη. Με τον σύζυγό μου θέλαμε να έχουμε μια φυσιολογική γέννα, και ακούγοντας εμπειρίες γνωστών, ευχόμεσταν να πάνε όλα καλά και να είμαι τυχερή ώστε να μη κάνω καισαρική. Όταν έγινα 3 μηνών, ξεκίνησα μαθήματα γιόγκα για εγκύους.

Εκεί γνώρισα ως δασκάλα την Δέσποινα. Μια γυναίκα χαμογελαστή, δυναμική αθλήτρια και ήρεμη, άρτια καταρτισμένη που σου εμπνέει σιγουριά. Έμαθα ασκήσεις που βοηθούν το σώμα να χαλαρώσει, πώς να ελέγχω την αναπνοή μου, και έτσι διατήρησα μια όμορφη ψυχολογία στην εγκυμοσύνη μου. Λίγο καιρό αργότερα, αποφασίσαμε με τον σύζυγο μου να παρακολουθήσουμε τα μαθήματα προετοιμασίας γονέων που διοργάνωνε. Ήταν η καλύτερη απόφαση που μπορούσαμε να πάρουμε!

Μάθαμε όλη την διαδικασία της γέννας και φυσικές τεχνικές ανακούφισης για τον πόνο. Επίσης καταλάβαμε ότι είναι φυσιολογικό και ακίνδυνο να περιμένεις το μωρό σου ακόμα και αν έχεις κλείσει τις 40 εβδομάδες, και ότι μπορείς να έχεις ελευθερία κινήσεων την ώρα του τοκετού. Ακόμα, ότι ο μπαμπάς μπορεί να έχει ενεργό ρόλο σε μια τέτοια στιγμή! Η Δέσποινα περιέγραφε τα πάντα απλά και κατανοητά και με έκανε να νιώθω σίγουρη για τον εαυτό μου. Εκεί κατάλαβα ότι θέλω να την έχω μαζί μου σε μια τέτοια προσωπική στιγμή. Έτσι και έγινε! Ήταν δίπλα μου μέχρι το τέλος αυτού του όμορφου ταξιδιού, σβήνοντας κάθε στιγμή, κάθε ανασφάλειά μου.

Την νύχτα που μου έσπασαν τα νερά, ήταν ο πρώτος άνθρωπος που πήρα τηλέφωνο. Έφτασε μαζί μας στο μαιευτήριο και δεν μας άφησε λεπτό! Με το σωτήριο μασάζ της αθλήτριας και την υποστήριξη της, κατάφερα και γέννησα φυσιολογικά, χωρίς καμία παρέμβαση και χωρίς επισκληρίδιο. Ήταν μια εμπειρία ανεπανάληπτη! Χάρη στη βοήθεια της, ζήσαμε ολοκληρωτικά την εμπειρία της γέννας και θυμόμαστε με χαρά και συγκίνηση εκείνες τις στιγμές! Το έργο της όμως δεν τελείωσε εκεί. Ήταν δίπλα μου και στη συνέχεια να με βοηθήσει με τον θηλασμό και να με υποστηρίξει ψυχολογικά στο έπακρον!

Δέσποινα, κατέχει μια ξεχωριστή θέση στη καρδιά μας! Μακάρι να υπήρχαν περισσότεροι άνθρωποι με την ηθική σου, για να ζήσει κάθε γυναίκα, τόσο ευχάριστα όσο εμείς, την εμπειρία της γέννας! Σ ευχαριστούμε πολύ για όλα!»

Χριστίνα Λεπτικά