

Με λένε Πένυ, και η γνωριμία μου με την Δέσποινα ξεκίνησε λίγο μετά τον 1<sup>ο</sup> μου τοκετό. Πολλές φορές ευχήθηκα να την είχα γνωρίσει κατά την κύηση. Θυμάμαι ούσα έγκυος, ρώτησα κάποιες γνωστές μου μαμάδες αν είχαν δική τους μαία στον τοκετό και αν το θεωρούσαν απαραίτητο. Η απάντηση και στις 2 ερωτήσεις ήταν αρνητική. Ωστόσο κ εγώ η ίδια, μην έχοντας γνώσεις και μην έχοντας ψαχεί, δεν προβληματίστηκα... Πολλές γυναίκες, είχαν να μου πουν αρνητικά για τον τοκετό τους, είτε γέννησαν φυσιολογικά (αλλά αισθάνθηκαν ένα γλυκό - πικρό συναίσθημα), είτε με καισαρική.

Στην πορεία βρέθηκα σε μια ομάδα θηλασμού στο facebook, και άρχισα να διαβάζω posts και αρχεία. Όλες όσες είχαν προβλήματα με τον θηλασμό, είχαν ακολουθήσει συγκεκριμένες παρόμοιες «συμβουλές» και άρχισα να βλέπω ότι «βρωμάει η υπόθεση με τους ειδικούς». Ύστερα μπήκα σε μια ομάδα που αφορούσε τον τοκετό και το θηλασμό. Εκεί διαπίστωσα ότι πολλές γέννησαν ή ήθελαν να γεννήσουν σπίτι τους ή σε μαιευτήριο χωρίς καμία παρέμβαση. Μου ακουγόταν τρομακτικό! Πώς δηλαδή? Χωρίς επισκληρίδιο? Διάβασα για birth plan και για δικές τους μαίες. Κι όμως ακόμα δεν ήξερα τίποτα! Τελικά μίλησα με τον γυναικολόγο μου, ρωτούσα τι ακριβώς γίνεται στον τοκετό, αν θα το καταλάβω, αν χρειάζομαι μαία, αν χρειάζομαι προετοιμασία στο περίνεο ή στο στήθος μιας και είχα επίπεδες θηλές. Δυστυχώς οι απαντήσεις ήταν λακωνικές έως ανύπαρκτες... ένα «μην ανησυχείς, θα τα πούμε».

Φτάνω λοιπόν μια μέρα πριν γεννήσω (σαν χθες το θυμάμαι). Πάω για την τυπική εξέταση και ο γιατρός μου κάνει κοιλιακή εξέταση για να δει αν έχω διαστολή, παρόλο που δεν είχα συμπτώματα που να προμηνύουν έναρξη τοκετού (θα ήθελα να αναφέρω την 1<sup>η</sup> μου εμπειρία και ύστερα τον 2<sup>ο</sup> τοκετό μου, το θεωρώ σημαντικό ως σύγκριση και θα προσπαθήσω να μην κουράσω). Πόνεσα τόσο πολύ με την κοιλιακή εξέταση! Με σκάλιζε κανονικά! Έφυγα, και ύστερα από ώρες, στις 4 τα ξημερώματα μου έσπασαν τα νερά. Πήγα νοσοκομείο με διαστολή 2. Με ξύρισαν - και ας ήμουν ουσιαστικά ξυρισμένη - μου έκαναν κλύσμα, μου έβαλαν φλεβοκαθετήρα και ορό και στα 2 χέρια - όπως είπαν για ενυδάτωση. Και τέλος μου έκαναν την επισκληρίδιο που είχα ζητήσει. Ο ένας μου πνεύμονας υπολειτουργεί εκ γενετής, και μια ζωή φοβόμουν την φυσιολογική γέννα, θεωρώντας ότι δεν θα έχω ανάσα. Μην τα πολυλογώ έβλεπα να πέφτουν οι παλημοί του μωρού, μα μου έλεγαν είναι φυσιολογικό, μου έλεγαν ποτέ να σπρώξω γιατί δεν ένιωθα τίποτα. Είχα κατά αγχωθεί και φώναζα «δεν έχω άλλη ανάσα, δεν έχω, βγάλ'το!» Είχα πανικοβληθεί και κανείς δεν μου έλεγε μια κουβέντα που θα βοηθήσει. Κάποια στιγμή ήρθε η μαία του νοσοκομείου και πίεσε την κοιλιά μου με τόση δύναμη που ασυνείδητα της έριξα σφαλιάρα στο πρόσωπο! Μεταξύ μας μόλις κατάλαβα ποια ήταν το ευχαριστήθηκα γιατί μέχρι να έρθει ο γιατρός (που ήρθε 10' πριν βγει το μωρό), εκείνη έστειλε μηνύματα στο κινητό και όλο έφευγε... άλλη ιστορία! Τελικά το μωρό βγήκε, μου έκαναν μια περινεοτομή για σιγουριά και επίσης 3-4 ράμματα. Ήμουν ένα ράκος.... για μέρες αισθανόμουν αδύναμη και δεν μπορούσα να καθίσω από τον πόνο. Έβαζα γάζες με αλουμινόνερο για 10 μέρες σίγουρα. Στον θηλασμό καμία δεν ήξερε να με βοηθήσει. Θήλασα 2 φορές, μετά με άγχωσαν κ έβαλα ψευδοθηλές που τις έβγαλα στους 21 μήνες, όταν δηλαδή το παιδί αποθήλασε.

Έτσι γνώρισα την Δέσποινα. Την φώναξα στον 1=ο μήνα νομίζω για να με βοηθήσει να βγάλω τις ψευδοθηλές. Όμως δεν είχα την δύναμη να το κάνω, ενώ μου είπε πως θεωρεί ότι δεν προσπάθησα όσο θα μπορούσα. Μόλις έμαθα ότι ήμουν πάλι έγκυος, την κάλεσα για να φροντίσω αυτήν την φορά να κάνω μαζί της τον τοκετό. Είχα πλέον καταλάβει ότι αυτό που έζησα δεν ήταν φυσιολογικό, δεν μπορεί να σου αφήνει ασχήμια ο τρόπος που γεννάς το παιδί σου. Διάβασα και είδα τί λάθη έγιναν, ρώτησα, και αποφάσισα να γεννήσω χωρίς παρεμβάσεις, με τον φόβο πάντα της ανάσας.

Πόσο διαφορετικά ήταν όλα στον 2<sup>ο</sup> τοκετό! Είχα κάποιες μικρό-συσπάσεις, αλλά σε φυσιολογικά πλάγια. 2-3 μέρες πριν τον τοκετό ήταν πιο έντονες και τακτικές. Ο γιατρός μου ζήτησε να πάω να με δει, είχα αλλιάξει εννοείται γυναικολόγο. Με ενημέρωσε όταν έφτασα ότι θα μου κάνει κοιλιακή εξέταση για να δει αν είχα διαστολή. Κατευθείαν θυμήθηκα την 1<sup>η</sup> φορά, κι όμως αυτή η εξέταση ήταν αλλιώς. Δεν πόνεσε, ούτε με σκάλισε. Τελικά είχα διαστολή 1. Την επόμενη ημέρα το πρωί, οι συσπάσεις ήταν ακόμα συχνότερες. Κάθε 5'. Πήρα τον γιατρό και τη Δέσποινα και κατευθύνθηκα στο νοσοκομείο. Είχε έρθει η ώρα της γέννας! Δεν θα το κρύψω, αγχώθηκα! Αυτή την φορά με ρώτησαν αν επιθυμώ ξύρισμα, και μου είπαν ότι δεν χρειάζεται να γίνει κήλυσμα καθώς είχα ήδη πάει 2 φορές τουαλέτα πριν μισή ώρα. Δεν μου έβαλαν όρους. Μέχρι να έρθει η μαία και ο σύζυγός μου (μένουμε εκτός Αθηνών), ο γιατρός κάθισε στο πλευρό μου.

Θυμάμαι μόλις μπήκε η Δέσποινα στο δωμάτιο μου είπε «σήκω όρθια» και κατευθείαν οι πόνοι μειώθηκαν. Μου πρότεινε να περπατήσω αν αντέχω, ή να είμαι καθιστή δείχνοντας μου μια συγκεκριμένη στάση. Κάποια στιγμή έφαγα και ένα ζελέ! Ύστερα ξεκίνησε το πιο ωραίο μέρος ΜΑΣΑΖ !!! Όσο η διαστολή μεγάλωνε και οι συσπάσεις γίνονταν πιο έντονες, η Δέσποινα (με μια μικρή συμμετοχή του συζύγου μου!) μου έκανε μασάζ κι ο πόνος ήταν υποφερτός έως μηδαμινός! Μου έκανε τόσο εντύπωση! Πέρασαν έτσι 3+ ώρες, ξαφνικά τα νερά έσπασαν! Η Δέσποινα μου ήλπιε τώρα ήρθε η ώρα! Εγώ δεν σας κρύβω ότι, όχι απλά αγχώθηκα αλλά τρομοκρατήθηκα, μου είπαν να ανέβω στο κρεβάτι για να με μεταφέρουν στο δωμάτιο του τοκετού, και πριν μεταφερθώ άρχισα να ουρλιάζω! Αγχώθηκα γιατί θυμήθηκα την 1<sup>η</sup> γέννα.. χωρίς να το πω η μαία το κατάλαβε ότι σκεφτόμουν το προηγούμενο βίωμα. Μου ήλπιε τώρα ξεκινάμε, θα κάνεις ότι σου ήλω. Εγώ όμως σαν να μην άκουγα, άρχισα να ιδρώνω, έβγαλα ότι φορούσα, ένιωθα ότι δεν ανασαίνω, ο σύζυγός μου έκανε αέρα, φώναζα, ούρλιαζα να μου κάνουν επισκληρίδιο.

Η μαία μου προσπαθούσε να με ηρεμήσει! Μου έλεγε «θα έρθει ο γιατρός και θα σου κάνει». Είχα αγχωθεί πολύ! Ξεκινήσαμε να μεταφερθούμε στην αίθουσα τοκετού. Και ξαφνικά μου πιάνει το χέρι η μαία και μου ήλπιε «ηρέμησε και άκουσε με, μόλις με ακούσεις δεν θα πονάς, είμαι δίπλα σου». Αυτό ήταν! ... Ήταν ακριβώς αυτό που χρειαζόμουν να ακούσω! Ένα μαγικό άγγιγμα και να νιώσεις ότι όντως έχεις δίπλα σου κάποιον. Κάθε φορά που το ήλω συγκινούμαι! Μου έλεγε πως έπρεπε να σπρώξω, τον κατάλληλο τρόπο, την άκουσα και, όσο απίστευτο και αν σας φαίνεται, δεν πονούσα πια !!!! 3-4 φορές έσπρωξα και το μωρό βγήκε!!! Προτού βγει, μου είπε ο γιατρός «όταν σου πούμε μην σπρώξεις, θα μας ακούσεις και δεν θα σπρώξεις, θα κάνεις σαν να βήχει!»». Το είπε ώστε να με προφυλάξει από το σκίσιμο, η μαία έκανε κάτι κόλλητα πιέζοντας-κρατώντας το σημείο του περινέου, δεν ξέρω ακριβώς. Το μωρό βγήκε, δεν σκίσηκα! Δεν πόνεσα! Όλα ήταν υποφερτά. Όχι όπως αυτά που ακούμε και μας αγχώνουν. Είχαν δίκιο: μόλις τους άκουσα και έσπρωχνα όπως μου είπαν, δεν είχα πόνο πια ....

Θυμάμαι την γέννα αυτή και χαμογελάω! Άνετα γεννούσα αλλά 5 παιδιά!!!! Τελικά επισκληρίδιο μπορούσα να κάνω αν ήθελα σε οποιαδήποτε στιγμή, αλλά ο γιατρός μου είπε πως «σεβαστήκαμε το αρχικό πλάνο σου και ξέραμε ότι μπορείς να γεννήσεις και χωρίς επισκληρίδιο (ήμουν στα 10 εκατοστά όταν τη ζήτησα!)». Το μωρό μπήκε αμέσως στήθος: θήλασε πολλή ώρα, όχι 5 λεπτά!!! Το μωρό θηλάζει χωρίς ψευδοθηλές, έχει μια χαρά βάρος, είναι ήρεμο. Εγώ με μωρό και παιδί 2 χρονών, και χωρίς ουσιαστική βοήθεια, την πάλεψα αυτόν τον 1<sup>ο</sup> μήνα, βρήκαμε ρυθμό αμέσως! Από την 1<sup>η</sup> ώρα που γεννήσα ήμουν σχεδόν όπως πριν μείνω έγκυος, μόνο λίγη αδυναμία ένιωθα. Στο σπίτι έκανα δουλειές κανονικά χωρίς πόνους. Δεν είχα ράμματα να με πονάνε. Την 8<sup>η</sup> μέρα βγήκαμε στις κούνιες! Ο τρόπος που θα γεννήσουμε επηρεάζει τόσο εμάς όσο και την οικογένεια μας!

**Πένυ Κατσέπα**