



Έλενα Γκίκα

Δημιουργός του «Μαζί με Αγάπη» -
Περιγεννητικές Υπηρεσίες
Βιοχημικός-Βιοτεχνολόγος, MSc, MBA,
Φοιτήτρια Μαιευτικής (ΠΑΔΑ), Health Coach,
Πιστοποιημένη Βοηθός μητρότητας
τοκετού/λοχείας (CD, DONA),
Μαθήματα KG Hypnobirthing,
Μαθήματα Dancing for Birth™,
Βρεφικό μασάζ (IAIM),
Συναντήσεις γονέων «Δεσμοί Καρδιάς» (Attachment
Parenting International),
Μασάζ εγκυμοσύνης,
Ήπια Βιοενεργειακή της Εύας Ράιχ, Συγγραφέας

Χανιά, Κρήτη
Τηλ. 6982252469 (κλήση, viber, whats app)
email: mazimeagapi@gmail.com
website: www.mazimeagapi.com
Follow/Like (Facebook, Instagram, TikTok,
YouTube, Pinterest) @mazimeagapi

Οι προκλήσεις της λοχείας και ο ρόλος της βοηθού μητρότητας λοχείας στη φροντίδα και ενδυνάμωση της μητέρας

Μία νέα καθημερινότητα που κανείς δεν προετοιμάζει πραγματικά

Η γέννηση ενός παιδιού θεωρείται από τις πιο σημαντικές στιγμές στη ζωή μιας γυναίκας. Συνήθως περιγράφεται ως «η πιο ευτυχισμένη περίοδος» και συνδέεται με εικόνες πληρότητας, ενθουσιασμού και αμέτρητης αγάπης. Όμως, η πραγματικότητα για πολλές γυναίκες είναι πιο σύνθετη. Η περίοδος της λοχείας συνοδεύεται από μια καταιγίδα σωματικών, συναισθηματικών και ορμονικών αλλαγών, ενώ η καθημερινότητα ενός νεογέννητου φέρνει μαζί της ένταση, αϋπνία, απαιτήσεις και μια νέα πραγματικότητα που δεν μοιάζει πάντα με αυτό που είχας φανταστεί.

Είναι σημαντικό να ειπωθεί ότι δεν βιώνουν όλες οι γυναίκες αγάπη «με την πρώτη ματιά» για το μωρό τους. Κάποιες μπορεί να νιώσουν απόλυτη ευτυχία, άλλες συγκίνηση και κάποιες αποστασιοποίηση, αμηχανία, ενοχές ή και φόβο. Αυτά τα συναισθήματα είναι φυσικά και

ανθρώπινα. Όπως πολύ όμορφα διατυπώνει και η La Leche League International: «Η αγάπη κάποιες φορές δεν έρχεται σαν κεραυνός, αλλά πάντα έρχεται». Η σχέση μητέρας-παιδιού είναι μια δυναμική διαδικασία που χτίζεται με τον χρόνο, την τρυφερότητα, την καθημερινή φροντίδα και τη συνύπαρξη.

Ταυτόχρονα, η μητέρα καλείται να αντεπεξέλθει σε πληθώρα προκλήσεων: σωματική κόπωση, ορμονικές μεταβολές, αλλαγές στη σχέση με τον σύντροφο, συχνά περιορισμό της κοινωνικής ζωής, και την πίεση να ανταποκριθεί στον



ρόλο της «καλής μαμάς» σύμφωνα με κοινωνικά πρότυπα. Όλα αυτά σε μια περίοδο όπου η γυναίκα συνήθως στερείται επαρκούς συστηματικής φροντίδας για την ίδια.

Σε αυτήν τη μεταβατική και φορτισμένη περίοδο, ο ρόλος της βοηθού μητρότητας λοχείας μπορεί να γίνει ανεκτίμητος. Μια εξειδικευμένη συνοδοιπόρος στη λοχεία, που προσφέρει ενημέρωση, πρακτική βοήθεια, συναισθηματική στήριξη και πάνω απ' όλα, τη βεβαιότητα ότι η μητέρα δεν είναι μόνη. Σε αυτό το άρθρο θα δούμε γιατί η λοχεία είναι μια τόσο κρίσιμη φάση για τη γυναίκα, ποιες δυσκολίες μπορεί να προκύψουν και πώς η παρουσία μιας βοηθός μητρότητας λοχείας μπορεί να κάνει τη διαφορά.

Η λοχεία: Μια περίοδος που διαρκεί περισσότερο απ' όσο νομίζουμε

Συχνά θεωρείται ότι η λοχεία διαρκεί 6 έως 8 εβδομάδες, ωστόσο, οι αλλαγές που βιώνει η μητέρα μετά τον τοκετό εκτείνονται σε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Η λοχεία μπορεί να διαρκέσει έως και 6 μήνες, με ορισμένες αλλαγές να συνεχίζονται μέχρι και 12 μήνες μετά τον τοκετό (Romano et al., 2010).

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, η μη-

τέρα αντιμετωπίζει σημαντικές σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές, όπως η αποκατάσταση των ορμονικών επιπέδων, η επούλωση οργάνων και ιστών του σώματος, και η προσαρμογή στη νέα της ταυτότητα ως μητέρα. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η λοχεία δεν είναι μόνο μια βιολογική διαδικασία, αλλά και μια βαθιά συναισθηματική εμπειρία που απαιτεί υποστήριξη και κατανόηση. Ας δούμε με μεγαλύτερη λεπτομέρεια τις προκλήσεις της μητρότητας τον πρώτο καιρό μετά τον τοκετό.

Οι προκλήσεις της μητρότητας τον πρώτο καιρό μετά τη γέννα

Η μετάβαση στη μητρότητα συνοδεύεται από πληθώρα προκλήσεων που επηρεάζουν τη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ευημερία της γυναίκας.

Σωματικές αλλαγές και αποκατάσταση

Μετά τον τοκετό, το σώμα της γυναίκας περνά από διαδικασίες αποκατάστασης που περιλαμβάνουν:

- **Αιμορραγία (λόχεια):** Φυσιολογική αιμορ-



ραγία που μπορεί να διαρκέσει έως και 6 εβδομάδες.

- **Πόνος και δυσφορία:** Ενδέχεται να υπάρχει πόνος στην περιοχή του περινέου, ειδικά αν υπήρξε περινεοτομή ή ρήξη.
- **Κόπωση:** Η φροντίδα του νεογέννητου, σε συνδυασμό με την ανάρρωση, μπορεί να προκαλέσει έντονη κόπωση.

Συναισθηματικές προκλήσεις

Οι ορμονικές αλλαγές και η νέα πραγματικότητα μπορούν να οδηγήσουν σε:



- **«Baby blues»:** Συμπτώματα όπως ευερεθιστότητα, θλίψη και άγχος που εμφανίζονται τις πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό και συνήθως υποχωρούν εντός δύο εβδομάδων.
- **Επιλόχεια κατάθλιψη:** Πιο σοβαρή κατάσταση που επηρεάζει περίπου το 10-20% των γυναικών και απαιτεί επαγγελματική υποστήριξη.

Κοινωνικές και πρακτικές δυσκολίες

Η νέα μητέρα μπορεί να αντιμετωπίσει (Lopez-Gonzalez and Korrarapu, 2022):

- Έλλειψη υποστήριξης: Αίσθημα απομόνωσης ή ανεπαρκούς βοήθειας από το περιβάλλον.
- Πίεση για επιστροφή στην εργασία: Σύμφωνα με την Αμερικανική Ένωση Γυναικολόγων (2018), πολλές γυναίκες επιστρέφουν στην εργασία εντός λίγων εβδομάδων, χωρίς να έχουν ολοκληρώσει την ανάρρωσή τους.
- Προκλήσεις στον θηλασμό: Δυσκολίες στην έναρξη ή διατήρηση του θηλασμού, που μπορεί να προκαλέσουν άγχος, αποδυνάμωση στην ικανότητά της να θηλάσει το μωρό της και απογοήτευση.

Η ανάγκη για φροντίδα στη λοχεία: Παλιά και σήμερα

Η φροντίδα της μητέρας μετά τον τοκετό **δεν είναι μια καινούρια ιδέα**. Από την αρχαιότητα, οι γυναίκες φρόντιζαν η μία την άλλη στη λοχεία. Στις παραδοσιακές κοινωνίες — και σε αρκετές γωνιές του κόσμου ακόμη και σήμερα — η λοχεία ήταν μια περίοδος 40 ημερών (ή και παραπάνω) απόσυρσης, ξεκούρασης και φροντίδας της νέας μητέρας, με σκοπό την ανάρρωση, την προσαρμογή στη μητρότητα και τη σταδιακή επαναφορά της στην καθημερινότητα.

Άλλες γυναίκες της κοινότητας, συγγενείς και φίλες αναλάμβαναν να μαγειρεύουν, να περιποιούνται τη μητέρα, να κρατούν το μωρό για να ξεκουραστεί ή να την καθοδηγούν στα πρώτα της βήματα με το παιδί. **Ποτέ μια γυναίκα δεν άφηνε μόνη μια λεχώνα να φροντίζει τον εαυτό της και το νεογέννητο τις πρώτες ημέρες ή εβδομάδες.**

Στη σημερινή κοινωνία, όμως, με τις οικογένειες να ζουν απομακρυσμένες και τις παραδοσιακές δομές αλληλοϋποστήριξης να έχουν χαθεί, πολλές νέες μητέρες βρίσκονται ξαφνικά **μόνες**. Να πρέπει να φροντίσουν ένα απαιτητικό νεογέννητο, να επουλωθούν σωματικά — συχνά μετά από μια πολύ απαιτητική εμπειρία όπως μια **καισαρική τομή**, που είναι μια μεγάλη κοιλιακή επέμβαση — και ταυτόχρονα να διαχειριστούν τη συναισθηματική φόρτιση των ημερών.



Ακριβώς εκεί έρχεται ο ρόλος της **βοηθού μητρότητας λοχείας**, όχι ως μια νέα τάση, αλλά ως **σύγχρονη συνέχεια μιας βαθιά ανθρώπινης και διαχρονικής ανάγκης**: να περιβάλλεται η νέα μητέρα από υποστήριξη, φροντίδα, γνώση και ενσυναίσθηση.

Η **βοηθός μητρότητας λοχείας** είναι μια επαγγελματίας που έχει εκπαιδευτεί να στέκεται δίπλα στη νέα μητέρα και την οικογένεια, προσφέροντας **πρακτική βοήθεια, συναισθηματική υποστήριξη και έγκυρη ενημέρωση** τις πρώτες εβδομάδες και μήνες μετά τον τοκετό. Η βοηθός μητρότητας λοχείας **δεν αντικαθιστά την οικογένεια**, αλλά έρχεται να συμπληρώσει και να υποστηρίξει, με εξειδίκευση, διακριτικότητα και σεβασμό. Προσφέρει ενημέρωση, πρακτική βοήθεια, συναισθηματική στήριξη και ανακούφιση, συμβάλλοντας ώστε η μητέρα να βιώσει μια **πιο όμορφη, ασφαλή και ενδυναμωτική λοχεία**.

Η ανάγκη, λοιπόν, παραμένει η ίδια μέσα στους αιώνες — απλώς προσαρμόζεται στον τρόπο ζωής και στις συνθήκες της κάθε εποχής.

Προτάσεις για μια πιο όμορφη εμπειρία λοχείας

Σε μια περίοδο που όλα αλλάζουν και τίποτα δεν μοιάζει γνώριμο, μικρές, προσεγμένες κινήσεις μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Χωρίς να ζητούν από τη μητέρα να γίνει «άλλη μια εκδοχή του εαυτού της», αλλά αναγνωρίζοντας τις ανάγκες της και σεβόμενες το δικαίωμά της να βιώσει την εμπειρία της λοχείας με ηρεμία, φροντίδα και ενσυναίσθηση.

Μερικές πρακτικές και νοητικές επιλογές,



όπως οι παρακάτω, μπορούν να βοηθήσουν τη νέα μητέρα να διαμορφώσει μια καθημερινότητα λιγότερο απαιτητική και περισσότερο ανθρώπινη:

• **Εξασφάλισε έναν ήρεμο χώρο για εσένα και το μωρό**

Δεν χρειάζεται να είναι τέλειος ή απόλυτα



τακτοποιημένος. Αρκεί να υπάρχει ένα μικρό σημείο στο σπίτι όπου η μητέρα νιώθει άνετα να θηλάσει, να ξεκουραστεί ή απλώς να μείνει για λίγο ήσυχη με το μωρό στην αγκαλιά της. Το περιβάλλον επηρεάζει σημαντικά την ψυχολογία, ειδικά όταν οι ορμονικές μεταβολές εντείνουν την ευαισθησία στις εξωτερικές συνθήκες.

• **Φρόντισε τον εαυτό σου χωρίς ενοχές**

Συχνά οι μητέρες βάζουν τις δικές τους ανάγκες στο περιθώριο. Όμως, ένα χλιαρό ντους, ένα ποτήρι δροσερό νερό, ένα σνακ με φρέσκα φρούτα ή λίγα λεπτά με κλειστά μάτια δεν είναι πολυτέλεια — είναι επιβίωση. Η αυτοφροντίδα στις μικρές, καθημερινές της εκδοχές ενισχύει την αντοχή και μειώνει το αίσθημα εξάντλησης.

• **Επίλεξε με ποιους ανθρώπους θέλεις να σε περιβάλλουν**

Η λοχεία δεν είναι περίοδος για να αποδείξεις τίποτα σε κανέναν. Αν κάποιοι άνθρωποι σου προκαλούν άγχος ή σε κουράζουν, έχεις κάθε δικαίωμα να ζητήσεις χρόνο και χώρο. Επίλεξε να σε πλαισιώνουν άτομα που σέβονται τις ανάγκες σου και κατανοούν ότι αυτός ο καιρός

αφορά εσένα και το μωρό σου.

• **Δημιούργησε μια μικρή καθημερινή ρουτίνα**

Όχι για να έχεις πρόγραμμα με την έννοια της υποχρέωσης, αλλά για να προσφέρεις στον εαυτό σου μια αίσθηση σταθερότητας μέσα στην αβεβαιότητα των πρώτων εβδομάδων. Ίσως είναι ένα ωραίο βιβλίο, λίγα λεπτά στη βεράντα



ή μια αγαπημένη μουσική το βράδυ. Αυτές οι μικρές συνήθειες λειτουργούν σαν ήρεμο αγκυροβόλιο σε μια φουρτουνιασμένη περίοδο.

• **Ζήτη βοήθεια όταν τη χρειάζεσαι**

Το να ζητήσεις βοήθεια δεν σε κάνει λιγότερο ικανή μητέρα. Αντίθετα, είναι ένδειξη υπευθυνότητας και φροντίδας για τον εαυτό σου και το παιδί σου. Είτε πρόκειται για πρακτικά θέματα στο σπίτι, είτε για ψυχολογική στήριξη, είτε για καθοδήγηση στον θηλασμό ή στις ανάγκες του νεογέννητου, αναζήτησε ανθρώπους και επαγγελματίες που μπορούν να σταθούν δίπλα σου χωρίς κριτική.

• **Κράτησε επαφή με τον εαυτό σου**

Η λοχεία αλλάζει τις προτεραιότητες και τον ρυθμό της ζωής, αλλά δεν ακυρώνει την προσωπικότητα και τις ανάγκες της γυναίκας. Μπορεί να μην είναι η κατάλληλη στιγμή για μεγάλες εξόδους ή δραστηριότητες, όμως το να διαβάσεις μερικές σελίδες από το αγαπημένο σου βιβλίο, να γράψεις λίγες σκέψεις ή να δεις μια σειρά που σου αρέσει, βοηθά να διατηρείς τη σύνδεση με τον εαυτό σου, πέρα από τον ρόλο της μητέρας.

Γιατί αξίζει όλο αυτό;

Γιατί η λοχεία μπορεί — και αξίζει — να είναι μια τρυφερή, όμορφη περίοδος με τις δυσκο-

λίες και τις συγκινήσεις της, αρκεί να υπάρχει χώρος για τη μητέρα μέσα σε αυτήν. Όχι για να είναι «τέλεια», αλλά για να είναι αυθεντική, αληθινή και φροντισμένη.

Μια τέτοια εμπειρία λοχείας δεν προστατεύει μόνο τη γυναίκα από τη σωματική και ψυχική εξάντληση. Προσφέρει και βαθιά οφέλη:

- Ενισχύει τον συναισθηματικό δεσμό με το μωρό, που αποτελεί θεμέλιο για την ψυχοσυναισθηματική του ανάπτυξη.
- Θωρακίζει την ψυχική υγεία της μητέρας, μειώνοντας τον κίνδυνο επιλόχειας κατάθλιψης και μακροπρόθεσμων ψυχολογικών δυσκολιών.
- Καλλιεργεί θετικές μνήμες για εκείνη τη μοναδική πρώτη περίοδο της ζωής μαζί με το παιδί της.

Όμως, τα οφέλη δεν σταματούν εκεί. Όταν μια μητέρα φροντίζεται, όταν νιώθει ότι έχει δίπλα της ανθρώπους που τη στηρίζουν και την αναγνωρίζουν ως ολόκληρη προσωπικότητα, **δεν ωφελείται μόνο η ίδια και το παιδί της.**



Ωφελείται ολόκληρη η κοινωνία.

Γιατί μια μητέρα που νιώθει ασφάλεια και υποστήριξη:

- έχει μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα,
- αναπτύσσει πιο υγιείς σχέσεις με το παιδί της,
- μεγαλώνει παιδιά με ενσυναίσθηση, αυτοπεποίθηση και εσωτερική ισορροπία,
- ενισχύει το δίκτυο φροντίδας και αλληλεγγύης γύρω της,
- συμβάλλει σε μια κοινωνία που δεν βλέπει τη μητρότητα ως ατομική υπόθεση, αλλά ως υπόθεση όλων και επένδυση στη μελλοντική γενιά.

Όπως σημειώνουν επιστημονικές έρευνες, η υποστήριξη στη λοχεία σχετίζεται με χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης, καλύτερη ανατροφή και λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς στα παιδιά¹. Η κοινωνία που φροντίζει τις μητέρες, φροντίζει τα παιδιά της. Και αυτό είναι επένδυση στο σήμερα και στο αύριο.

Συμπεράσματα: Η μητρότητα θέλει κοινότητα, όχι ηρωίδες.

Η λοχεία είναι μια βαθιά μεταβατική φάση για κάθε γυναίκα και μια περίοδος έντονων αλλαγών (σωματικών, συναισθηματικών και κοινωνικών) που συχνά υποτιμάται. Κάθε γυναίκα αξίζει να βιώσει αυτό το στάδιο με φροντίδα, ενημέρωση και ενδυνάμωση, όχι μέσα στην απομόνωση και την αόρατη κούραση.

Η **βοηθός μητρότητας λοχείας** μπορεί να καλύψει ένα ουσιαστικό κενό στη φροντίδα της μητέρας, προσφέροντας πρακτική και συναισθηματική υποστήριξη, προσαρμοσμένη στις ανάγκες της κάθε γυναίκας, χωρίς επικρίσεις και χωρίς να παίρνει τον έλεγχο από τα χέρια της σε μια εποχή που η ατομική ευθύνη υπερτονίζεται και η συλλογική φροντίδα υποτιμάται.. Δεν έρχεται να «σώσει», αλλά να σταθεί πλάι, να αφουγκραστεί, να εκπαιδεύσει και να υπενθυμίσει ότι η **μητρότητα περιλαμβάνει το δικαίωμα του να φροντίζεις κι εσύ ως μητέρα, όχι μόνο να φροντίζεις και να αναθρέφεις. Δεν είναι αγώνας δρόμου να τα προλαβαίνεις όλα.**

Στον κόσμο που ζητά από τις μητέρες να είναι «δυνατές» και «αυτάρκες» από την πρώτη μέρα, η βοηθός μητρότητας λοχείας αντιπροσωπεύει τη φωνή της κοινότητας, της ανθρωπίνης επαφής και της συντροφικότητας. Η φροντί-

δα της μητέρας είναι φροντίδα της οικογένειας. Και καμία γυναίκα δεν πρέπει να νιώθει μόνη στη μητρότητα.

Βιβλιογραφικές πηγές

- Postpartum period: three distinct but continuous phases – PMC
- Romano M, Cacciatore A, Giordano R, La Rosa B. (2010) Postpartum period: three distinct but continuous phases. J Prenat Med. Apr;4(2):22-5. PMID: 22439056; PMCID: PMC3279173.
- Lopez-Gonzalez DM, Kopparapu AK. Postpartum Care of the New Mother. [Updated 2022 Dec 11]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565875>
- Αμερικανική Ένωση Γυναικολόγων (2018). Optimizing Postpartum Care. Ανακτήθηκε online από <https://www.acog.org/>