



**15 – 22 Μαΐου 2011**  
**Ανοιχτή Εβδομάδα για τον Σεβασμό στη Γέννα**  
**ENCA Hellas**  
**European Network of Childbirth Associations (ENCA)**  
<http://cienewiki.naissance.asso.fr/Enca/> - <http://www.enca.eu>  
[ENCA\\_Hellas@yahoogroups.com](mailto:ENCA_Hellas@yahoogroups.com)

---

**Σχετικά με τους διοργανωτές των εκδηλώσεων**



**Η «ΕΥΤΟΚΙΑ»**

**Φλέμινγκ 50, Μαρούσι, τηλ. 210 684 4201, e-mail: eutokia@eutokia.gr**

Το μη κερδοσκοπικό σωματείο για την προαγωγή του φυσικού τοκετού, με την επωνυμία "ΕΥΤΟΚΙΑ" ιδρύθηκε το 2001 μετά από παρότρυνση και έμπνευση ανθρώπων με αναγνωρισμένη δράση και συμβολή στο χώρο του φυσικού τοκετού, όπως οι Frederick Leboyer, Michel Odent, Suzan Arms και Emmanuel Galacteros οι οποίοι είναι επίτιμα μέλη της Ευτοκίας.

Μέλη της «Ευτοκίας» είναι σήμερα μητέρες, μαιές, γιατροί, ψυχολόγοι και άλλοι, επαγγελματίες και μη, άνθρωποι ευαισθητοποιημένοι στα θέματα μητρότητας. Η Ευτοκία βρίσκεται σε μια συνεχή δραστηριότητα με ομάδες, εκπαιδευτικά σεμινάρια, ομιλίες κλπ, με πίστη στους σκοπούς και τους στόχους της. Είναι μέλος της Ομοσπονδίας μη κυβερνητικών οργανώσεων Ελλάδος και του Ευρωπαϊκού [Associations].

~ . ~



**Σύλλογος Βοηθών Μητρότητας Ελλάδος**

**Περιγραφή Υπηρεσιών Βοηθού Μητρότητας Λοχείας:**

**Η Βοηθός Μητρότητας Λοχείας (BML)** είναι η εκπαιδευμένη επαγγελματίας, σύντροφος στη λοχεία, η οποία, αναγνωρίζοντας τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε γυναίκας ή/ και του συντρόφου, παρέχει:

- **Συναισθηματική Υποστήριξη** ενθαρρύνοντας, εκπαιδεύοντας και συντροφεύοντας το ζευγάρι κατά τη μετάβαση του στη γονεϊκότητα
- **Πρακτική βοήθεια** με τη φροντίδα του βρέφους, προετοιμασία ελαφριών γευμάτων, φροντίδα του νοικοκυριού, φροντίδα άλλων παιδιών

- **Παρέχει Αντικειμενική και Εμπειριστατωμένη Πληροφόρηση** για θέματα όπως η διατροφή του μωρού και ο θηλασμός, συναισθηματική και σωματική ανάκαμψη της μητέρας μετά τον τοκετό
- **Υποστήριξη του Συντρόφου**, βοηθώντας τον πατέρα να επαναπροσδιορίσει το ρόλο του στην οικογένεια και εκπαιδεύοντας τον με το δικό της παράδειγμα

### **Περιγραφή Υπηρεσιών Βοηθού Μητρότητας Τοκετού:**

**Η Βοηθός Μητρότητας Τοκετού (BMT)** είναι η εκπαιδευμένη επαγγελματίας, σύντροφος στον τοκετό, η οποία αναγνωρίζοντας τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε γυναίκας ή/ και του συντρόφου της, παρέχει:

- **Συνεχή Φυσική Παρουσία** κατά τον τοκετό
- **Συνεχή Συναισθηματική Υποστήριξη** ενθαρρύνοντας, επαινώντας και επιβεβαιώνοντας τη γυναίκα
- **Σωματική Ανακούφιση** βοηθώντας τη γυναίκα να χαλαρώσει, να βρει το ρυθμό της, να αλλάξει θέσεις και παρέχοντας μασάζ και άλλες μη φαρμακευτικές μεθόδους ανακούφισης του πόνου
- **Υποστήριξη του Συντρόφου** δίδοντας το παράδειγμα μέσα από τη δική της στάση, ενθαρρύνοντας και επαινώντας το σύντροφο

~ . ~

### **Baby Massage Workshop – Εργαστήριο Βρεφικού Μασάζ** **Εισηγήτρια: Ήρα Φωστηροπούλου**

Απευθύνεται σε μητέρες/πατέρες μαζί με τα μωρά τους. Το εργαστήριο έχει διάρκεια δύο ωρών και στοχεύει οι γονείς να μάθουν:

- τα ωφέλη της σωματικής επαφής
- να κάνουν ένα ολοκληρωμένο μασάζ σε όλο το σώμα
- διάφορες τεχνικές αντιμετώπισης συμπτωμάτων (π.χ. κολικοί, δυσκοιλιότητα, κρύωμα, αϋπνία κλπ)
- ήπια γυμναστική
- προετοιμασία – αντενδείξεις - προϊόντα

~ . ~

### **Σοφία Τσουμάκη, σύμβουλος οικογένειας και δασκάλα ολιστικής γιόγκα.** **Ναρκίσσων 9 και Χαράς, πλατεία Ν.Ηρακλείου**

Με ενδιαφέρον για την καλλιέργεια του δεσμού με τον εαυτό μας και με τους άλλους, η Σοφία Τσουμάκη έχει εκπαιδευτεί σε εναλλακτικά συστήματα οικογενειακής θεραπείας όπως η Συστημική Αναπαράσταση Οικογένειας και η Θεραπεία Αγκαλιάς Αγάπης που εστιάζουν στην αποκατάσταση της διακοπής του δεσμού με τα μέλη του οικογενειακού μας συστήματος. Μέρος της εργασίας της είναι και η υποστήριξη εγκύων έτσι ώστε να δημιουργήσουν βαθύ δεσμό με το παιδί τους κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Στο σεμινάριο με τίτλο «Η σημασία της ανάπτυξης του δεσμού με το παιδί κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης» θα επιχειρήσει να εξηγήσει τι σημαίνει δεσμός και γιατί είναι εξαιρετικά σημαντική η ανάπτυξη του κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, πότε και πως διακόπτεται αυτός ο δεσμός, ποιές είναι οι επιπτώσεις από την διακοπή του δεσμού στην σχέση μας με το παιδί μας και θα παρουσιάσει τρόπους αποκατάστασης του διακεκομμένου δεσμού και τρόπους ενδυνάμωσης του δεσμού.

~ . ~

«Εγκυμονώ - Γεννώ –Επιλέγω», [info@birthchoices.gr](mailto:info@birthchoices.gr)

Η Εκστρατεία για τις Επιλογές Τοκετού «Εγκυμονώ - Γεννώ –Επιλέγω», στην Ελλάδα ξεκίνησε το Μάρτιο του 2008 στη Θεσσαλονίκη. Στόχος της είναι η υποστήριξη και προώθηση του φυσικού τοκετού και η κατάδειξη, από τη μια της συνεχώς αυξανόμενης εμπορευματοποίησης των μαιευτικών υπηρεσιών στην Ελλάδα και από την άλλη της έλλειψης ενημέρωσης για τις διαφορετικές δυνατότητες τοκετού που υπάρχουν. Ο Σύλλογος φιλοδοξεί να δημιουργήσει ένα διάλογο που θα ρίξει φως στην αμέλεια των ιδιωτικών κλινικών και των νοσοκομείων, και θα δώσει στις γυναίκες τη δύναμη να απαιτούν μεθόδους τοκετού και μεταγεννητικής φροντίδας διαφορετικές από αυτές που παρέχονται τώρα.

~ . ~



Το [mitrikosthilasmos.com](http://mitrikosthilasmos.com) ξεκίνησε τον Αύγουστο '09 σαν μια προσπάθεια ανάδειξης και προώθησης του μητρικού θηλασμού. Σήμερα, η ομάδα του μεγαλώνει και η προσπάθεια συνεχίζεται! Στόχος; Το αναφαίρετο δικαίωμα των βρεφών στο θηλασμό να ανακτήσει τη θέση που του αξίζει στη διατροφή τους!

Το [mitrikosthilasmos.com](http://mitrikosthilasmos.com) δεν απευθύνεται μόνο σε γυναίκες που θέλουν να θηλάσουν ή μαμάδες που θηλάζουν ήδη, απευθύνεται σε όλους τους νέους που είναι ή σκοπεύουν να γίνουν γονείς. Απευθύνεται σε όσους θέλουν υποστήριξη στον πιο δύσκολο ρόλο! Αυτών του να είναι κανείς γονιός!

Φιλοξενεί καθημερινά θέματα που αφορούν τη γονιμότητα, την τεκνοποίηση, την εγκυμοσύνη, τον τοκετό, τη μητρότητα, το θηλασμό, την οικογένεια, την υγεία και γενικά τη ζωή με το παιδί μέχρι και την εφηβεία του και με έγκαιρες ειδήσεις από έγκυρες πηγές και μέσα από μια πλούσια επιστημονική αρθρογραφία παρέχει μια ολοκληρωμένη, καθημερινή ενημέρωση και πληροφόρηση.

Η επιστημονική του [ομάδα](#) που απαρτίζεται από έγκριτους επιστήμονες και πιστοποιημένους συμβούλους γαλουχίας (θηλασμού) IBCLC, μέσα από τη ΔΩΡΕΑΝ on-line υπηρεσία «[Ρώτα τον ειδικό](#)», προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες, αξιόπιστες συμβουλές και ουσιαστική υποστήριξη. Επίσης το [mitrikosthilasmos.com](http://mitrikosthilasmos.com) διοργανώνει ΔΩΡΕΑΝ θεματικές συναντήσεις συμβουλευτικής "[Ρώτα από κοντά](#)" για το θηλασμό, τη μητέρα, το παιδί.

Στόχος της ομάδας του [mitrikosthilasmos.com](http://mitrikosthilasmos.com) είναι το «Μητρικός θηλασμός - Μητέρα & Παιδί» να γίνει μια ενεργή δικτυακή κοινότητα στην οποία θα μπορούν όλοι να επικοινωνούν, να ανταλλάσσουν απόψεις, να θέτουν προβληματισμούς, να καταθέτουν εμπειρίες, να μοιράζονται ανησυχίες, να αναζητούν λύσεις, να προσφέρουν ουσιαστική καθημερινή αλληλοϋποστήριξη!

~ . ~