

H

Εσθονία φέτος γιορτάζει τα 100 χρόνια ίδρυσής της και μετρά 1,3 εκατομμύρια κατοίκους. Παρόλη τη μικρή της διαδρομή ως ανεξάρτητη χώρα και τους λίγους, συγκριτικά με άλλες χώρες, κατοίκους της είναι εξαιρετικά ανεπτυγμένη. Η τεχνολογία είναι αδιάσπαστο κομμάτι της καθώς η πληθώρα των καθημερινών ενεργειών μπορεί να γίνει διαδικτυακά, από όλες τις ηλικιακές ομάδες. Η νοσοτροπία των ανθρώπων δεν ξεχωρίζει ιδιαίτερα από την ελληνική, όσον αφορά τη φιλοξενία και τη φιλική διάθεση των ατόμων. Σε ζητήματα όπως η τήρηση των νόμων, των προγραμμάτων, η περίθαλψη, η διασκέδαση και οι καθημερινές συνήθειες η Εσθονία υιοθετεί ένα πιο σκανδιναβικό πρότυπο.

Η επαφή μου με το νοσοκομείο του Vogu, μικρής πόλης της χώρας, με εξέπληξε θετικά. Από τη στιγμή που έφτασα η υπεύθυνη μου, η κα Anneli, μαία του νοσοκομείου που συνεργάζεται με τα πανεπιστήμια σε άλλες πόλεις της χώρας, με υποδέχθηκε θερμά. Αφού οδηγήθηκα στο δωμάτιο που μου παρείχε το νοσοκομείο, με ξενάγησε στους χώρους του. Σαν πρώτη εντύπωση το Louha Eesti Haigla δε θυμίζει το κλασικό νοσοκομείο που προσωπικά έχω σαν εικόνα. Η εντύπωση αυτή επιβεβαιώθηκε όταν έφτασα στο γραφείο παρακολούθησης της κύησης, στην αίθουσα τοκετών, την πτέρυγα των λεχώνων και το ιατρείο των νεογνών.

Αρχικά, η διαπίστωση και παρακολούθηση της κύησης γίνεται από μαίες αποκλειστικά, εκτός εάν εμφανιστεί κάποιο παθολογικό εύρημα οπότε και υπάρχει παρακολούθηση και από γυναικολόγο και άλλες ειδικότητες. Ο χώρος αναμονής του γραφείου αλλά και το ίδιο θυμίζουν οτιδήποτε άλλο πέρα από νοσοκομείο όσον αφορά τη διακόσμηση, που ακολουθεί τις οδηγίες από το μάθημα της ψυχοπροφυλακτικής. Η μαία εκεί έχει δύο ρόλους, αυτό της ενημέρωσης και αυτό της φίλης. Στη γυναίκα από την αρχή της κύησης δίνονται γενικές οδηγίες, που με την πάροδο του χρόνου και τις ανάγκες της κάθε δυάδας εξατομικεύονται, καθώς και οπτικοακουστικό υλικό που απευθύνεται στην ίδια και το σύντροφο. Σε αυτό αναπτύσσονται η φυσιολογία της κύησης, του τοκετού και της λοχείας, η διατροφή και η άσκηση πριν και μετά τον τοκετό, η σημασία του μητρικού θηλασμού και η φροντίδα του νεογνού. Σε κάθε επίσκεψη στο εν λόγω γραφείο γίνεται κλινική εξέταση της γυναίκας και του εμβρύου (λήψη ζωτικών σημείων της γυναίκας και βάρους, έλεγχος οιδήματος, λήψη δείγματος από τον κόλπο, όταν χρειαστεί, χειρισμοί Leopold και ακρόαση εμβρυικών παλμών), προγραμματισμός εργαστηριακών εξετάσεων και υπερήχων καθώς και συμβουλευτική ανάλογα με την κάθε περίπτωση. Οι υπέρηχοι πραγματοποιούνται από μαιευτήρα-γυναικολόγο και όχι από τη μαία. Ωστόσο υπάρχουν οι βασικές γνώσεις στο χειρισμό των υπερήχων για την περίπτωση που η γυναίκα θέλει να δει το έμβρυο και να ακούσει και από εκεί τον παλμό του.

Ακόμη στο νοσοκομείο υπάρχουν 2 αίθουσες τοκετού, όπου πέρα του ιατρικού εξοπλισμού υπάρχουν στρώματα, σπηρίγματα, μπάλες και μπανιέρες για ασκήσεις και ανακούφιση των πόνων κατά την εξέλιξη του τοκετού καθώς και ραδιόφωνο. Η επίτοκος έχει το δικαίωμα να έχει μαζί της όσα άτομα θέλει, είτε έχει συγγένεια με αυτά είτε όχι και τα οποία συμβάλλουν ενεργά στην ανακούφισή της και τον τοκετό. Οι παρεμβάσεις στην επίτοκο, σε οποιαδήποτε φάση του τοκετού, γίνονται μόνο όταν κρίνονται απαραίτητες και δεν τοποθετείται ούτε

φλεβοκαθετήρας εάν δεν χρειαστεί. Η γυναίκα μπορεί να βάλει μουσική, να φάει ελαφριά, να πει νερό και να περπατήσει όποτε επιθυμεί. Επίσης, η θέση του τοκετού επιλέγεται από την ίδια και όπως ήδη ανέφερα, περινεοτομή γίνεται εφόσον είναι απαραίτητη. Μετά την γέννηση του νεογνού αυτό τοποθετείται απευθείας στην αγκαλιά και το στήθος της μητέρας, διασφαλίζοντας την δέρμα με δέρμα επαφή αλλά και το μητρικό θηλασμό, εφόσον και οι δύο είναι σε καλή κατάσταση. Ο ομφάλιος λώρος κόβεται συνήθως από το άτομο το οποίο φέρει η γυναίκα μαζί της, όταν αυτός σταματήσει να έχει παλμό. Ακολουθεί ο έλεγχος του πλακούντα και της μήτρας, του κόλπου και των έξω γεννητικών οργάνων και συρραφή σε περίπτωση που χρειάζεται. Οι γυναίκες έτσι είναι ευχαριστημένες από το τοκετό τους.

Λίγη ώρα μετά τον τοκετό η λεχώνα πλέον μεταφέρεται στο δωμάτιό της. Όλα τα δωμάτια είναι μονόκλινα και όπως και οι υπόλοιποι χώροι του νοσοκομείου έτσι και αυτά δε σε παραπέμπουν στο περιβάλλον όπου βρίσκεσαι. Υπάρχουν ήρεμα χρώματα, διπλό κρεβάτι, κρεβατάκι για το νεογνό, αλλαξιέρα, μικρό τραπέζι με πολυθρόνες και ντουλάπα που διασφαλίζουν την ευχάριστη και άνετη διαμονή της λεχώνας και του συντρόφου της. Εκεί τους παρέχεται συμβουλευτική από το μαιευτικό προσωπικό για το θηλασμό και τις διάφορες στάσεις του, δοκιμάζοντάς τις προκειμένου να βρεθεί η καταλληλότερη για την κάθε δυάδα μητέρας-νεογνού καθώς δίνονται οδηγίες και για την εφαρμογή του θηλάστρου εάν υπάρχει πρόβλημα με το θηλασμό. Επιπλέον, η μαία δείχνει στη νέα μητέρα πως και πότε αλλάζει πάντα στο νεογνό και τη διαδικασία του μπάνιου του. Καθημερινά επίσης γίνεται και ο κλινικός, έμμεσα και ψυχολογικός, έλεγχος της λεχώνας και του νεογνού στο ιατρείο δίπλα από την εν λόγω πτέρυγα. Η εξέταση του γίνεται από τη μαία με παρουσία παιδιάτρου, όπου ελέγχεται το σώμα του νεογνού, η θερμοκρασία, το βάρος, τα αντανακλαστικά του, ο ομφαλός του για παρουσία λοίμωξης, η ακοή του. Επιπλέον, γίνεται λήψη του Guthrie Test, έλεγχος για υπερχολερυθριναιμία και το εμβόλιο της Hep B. Η γυναίκα εφόσον είναι καλά μπορεί να φύγει από το νοσοκομείο την επόμενη μέρα όπως και το νεογνό, με έγγραφη αίτησή της. Πριν φύγει ωστόσο γίνεται ένας τελευταίος έλεγχος και συμβουλευτική από τη μαία.

Μέσα από την ευκαιρία που μου δόθηκε από το γραφείο Erasmus και το πρόγραμμά του After Placement, αλλά και τη βοήθεια της υπεύθυνης καθηγήτριάς μου, κας Μπουρουτζόγλου Μαρίας και της υπεύθυνης μαίας στο Louna Eesti Haigla κας Anneli, κλήθηκα να εφαρμόσω όλα τα παραπάνω και να δω μία προσέγγιση της μαιευτικής που μέχρι πριν δύο μήνες είχα μόνο πληροφορηθεί. Πήρα νέες εικόνες, εμπειρίες και μαθήματα που αδιαμφισβήτητα θα εφαρμόσω όχι μόνο στον χώρο του επαγγέλματός μου αλλά και στην προσωπική μου ζωή. Ελπίζω να δοθεί και σε πολλούς ακόμη φοιτητές, ανεξαρτήτως σχολής, αυτή η ευκαιρία. Δε μπορώ παρά να είμαι ευγνώμων για το ταξίδι αυτό.

Ιωαννίδου Ζαχαρούλα, BSc Μαιευτικής
Lõuna-Eesti Haigla, Võru, Estonia
2018