

Καλησπέρα σας, Σας ευχαριστώ από καρδιάς που είστε εδώ.

Είμαι η Βασιλάκη Ιωάννα πρόεδρος της ΕΑΜΜΕ μαια και σύμβουλος γαλουχίας. Σήμερα θα μιλήσουμε για κάτι που αφορά όλες μας, είτε ως μητέρες, είτε ως κόρες, είτε ως άνθρωποι που νοιαζόμαστε για τη ζωή: τον φυσιολογικό τοκετό — όχι απλώς ως βιολογική διαδικασία, αλλά ως δικαίωμα, δύναμη και πολιτισμική μνήμη.

Δεν υπάρχει τίποτα πιο ριζικά ανθρώπινο, πιο πρωτογενές και πιο ισχυρό, από τη γέννα. Και όμως — παρά την ιερότητα της στιγμής — η γέννα σήμερα συχνά αφαιρείται από τα χέρια της γυναίκας. Ιατρικοποιείται, ελέγχεται, κατευθύνεται. Η γέννα δεν είναι πια εμπειρία. Είναι "πρωτόκολλο".

Η γέννα σήμερα —σε πολλές χώρες— έχει απομακρυνθεί από τη φύση της. Οι γυναίκες γεννούν σε φωτεινά δωμάτια, με ιατρικές παρεμβάσεις, κάτω από ρολόγια και φωνές. Και συχνά, το σώμα τους δεν αντιμετωπίζεται με εμπιστοσύνη, αλλά με καχυποψία. Αυτό όμως δεν είναι εξέλιξη. Είναι απώλεια.

Και σε αυτήν την ομιλία θα προσπαθήσω να εξηγήσω τους λόγους για τους οποίους είναι απώλεια.

Στην εποχή μας, η γυναίκα συχνά στερείται την εμπειρία του φυσικού τοκετού. Σε πολλές χώρες —και η Ελλάδα είναι μία από αυτές— τα ποσοστά καισαρικής είναι εξαιρετικά υψηλά, πολλές φορές χωρίς ιατρική ένδειξη. Σύμφωνα με τα δεδομένα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO, 2015), το ιδανικό ποσοστό καισαρικής τομής κυμαίνεται μεταξύ 10% και 15%. Στην Ελλάδα, το ποσοστό φτάνει το 60-70%.

Αυτό σημαίνει ότι χιλιάδες γυναίκες δεν επιλέγουν — **επιλέγουν άλλοι για εκείνες**. Και όπως γνωρίζουμε, η απουσία επιλογής είναι μορφή βίας.

Ποια είναι όμως τα επιστημονικά οφέλη του φυσιολογικού τοκετού;

Ο φυσιολογικός τοκετός δεν είναι ρομαντισμός. Είναι επιστημονικά τεκμηριωμένος ως η ασφαλέστερη και πιο ωφέλιμη μορφή γέννας για τη μητέρα και το παιδί, όταν δεν υπάρχουν ιατρικές επιπλοκές.

Για τη μητέρα, ο φυσιολογικός τοκετός συνδέεται με ταχύτερη ανάρρωση και γρηγορότερη επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες, όπως αναφέρεται από το American College of Obstetricians and Gynecologists (2020). Παράλληλα, εμφανίζει λιγότερες επιπλοκές σε σύγκριση με χειρουργικές παρεμβάσεις, όπως μικρότερο κίνδυνο λοιμώξεων, αιμορραγίας και μετεγχειρητικού πόνου. Επιπλέον, η άμεση επαφή μητέρας και νεογνού μετά τη γέννηση συμβάλλει ουσιαστικά στην ενίσχυση

του συναισθηματικού δεσμού, προάγοντας την ψυχική ευεξία της μητέρας και τη θετική έναρξη της σχέσης με το παιδί.

Και τώρα, θέλω να σταθούμε σε αυτό.

Ο τοκετός, όταν εξελίσσεται φυσικά — χωρίς περιττές παρεμβάσεις, χωρίς παρεμπόδιση — δεν είναι απλώς μια σωματική πράξη. Δεν είναι απλώς το πώς «βγαίνει» ένα μωρό. Είναι ένα νευροβιολογικό γεγονός. Ένα γεγονός που ενεργοποιεί μέσα στη γυναίκα βαθιά, αρχέγονα ένστικτα — αυτό που ονομάζουμε: τα μητρικά αντανακλαστικά. «Η μητέρα, όταν της επιτραπεί να γεννήσει χωρίς παρεμβάσεις, μπαίνει σε μια κατάσταση τροποποιημένης συνείδησης — σχεδόν ενστικτώδους ύπαρξης.»

Και αλήθεια, είναι έτσι.

Τι είναι, λοιπόν, αυτοί οι μηχανισμοί;

Οι μηχανισμοί αυτοί είναι νευροφυσιολογικά μονοπάτια, δηλαδή πολύπλοκα κυκλώματα συνεργασίας εγκεφάλου και σώματος που ενεργοποιούνται φυσικά κατά τον τοκετό μέσω της ωκυτοκίνης — της ορμόνης που συνδέεται με την αγάπη, τον δεσμό και την ηρεμία — αλλά και μέσα από την έντονη σωματική προσπάθεια, η οποία λειτουργεί ως δημιουργική διέξοδος και όχι ως τιμωρία. Παράλληλα, η μείωση εξωτερικών ερεθισμάτων, όπως έντονα φώτα, θόρυβος, πίεση και συνεχής έλεγχος, βοηθά τη γυναίκα να στραφεί προς τα μέσα. Καθώς ο τοκετός εξελίσσεται, αποσύρεται από τον έξω κόσμο, το σώμα αναλαμβάνει τον πρωταγωνιστικό ρόλο, παίρνει τα ηνία, και ο εγκέφαλος ενεργοποιεί βαθύτερες περιοχές, όπως ο υποθάλαμος, η αμυγδαλή και το εγκεφαλικό στέλεχος, οδηγώντας την σε μια φυσιολογική κατάσταση βαθιάς συγκέντρωσης και βιολογικής σύνδεσης με την έμφυτη, πρωτόγονη σοφία του σώματός της.

Και τότε, όταν το μωρό γεννιέται... η μητέρα ξέρει τι να κάνει.

Δεν χρειάζεται να της το πει κανείς.

Δεν χρειάζεται μαθήματα ή οδηγίες.

Δεν χρειάζεται καν... σκέψη.

Ξέρει πώς να το αγκαλιάσει.

Ξέρει να το κοιτάζει στα μάτια.

Ξέρει να το βάλει στο στήθος.

Ξέρει να το προστατέψει.

Γιατί αυτό... είναι γραμμένο μέσα της. Προγραμματισμένο από χιλιάδες χρόνια εξέλιξης. Αυτή είναι η γυναικεία φύση στην πιο καθαρή μορφή της.

Θα ήθελα τώρα να στρέψουμε την προσοχή μας... στο μωρό.

Στον άνθρωπο που γεννιέται. Στο πλάσμα που έρχεται στον κόσμο.

Στον φυσιολογικό τοκετό, το ίδιο το σώμα του μωρού είναι αυτό που ξεκινά τη διαδικασία της γέννησης. Και αυτό έχει τεράστια σημασία. Ξέρουμε σήμερα, από πλήθος μελετών, ότι τα πιο σημαντικά οφέλη για την υγεία του μωρού παρατηρούνται όταν η γέννηση γίνεται με φυσιολογικό τοκετό, και όχι με προγραμματισμένη καισαρική — δηλαδή πριν ξεκινήσει ο τοκετός από μόνος του. Γιατί;

Διότι η ωριμότητα των πνευμόνων είναι αυτή που στέλνει το πρώτο σήμα στη μήτρα: «Είμαι έτοιμο. Ξεκίνα».

Το μωρό εκκρίνει έναν επιφανειοδραστικό παράγοντα, μια ουσία που δηλώνει ότι οι πνεύμονές του έχουν αναπτυχθεί αρκετά ώστε να αντέξει τη μετάβαση από το νερό στον αέρα. Αυτός ο παράγοντας, λοιπόν, πυροδοτεί τη γέννα.

Και αυτό τι σημαίνει;

Όταν επιλέγουμε να γεννηθεί ένα μωρό πριν από αυτή τη στιγμή, του στερούμε αυτή την ωριμότητα. Έτσι εξηγούνται και τα υψηλότερα ποσοστά αναπνευστικής δυσχέρειας σε νεογνά που γεννιούνται με προγραμματισμένη καισαρική.

Και δεν είναι μόνο αυτό.

Τα μωρά που γεννιούνται φυσιολογικά βιώνουν ένα "καλό στρες", ένα θετικό στρες που έχει βιολογικό σκοπό. Κατά τον τοκετό, στο σώμα τους εκκρίνεται νοραδρεναλίνη — μια ορμόνη του στρες, που όμως εδώ παίζει ευεργετικό ρόλο:

Ενεργοποιεί την αίσθηση της όσφρησης. Και γιατί είναι σημαντικό αυτό;

Επειδή το νεογέννητο βρίσκει το στήθος της μητέρας του — όχι με τα μάτια, ούτε με τη λογική. Με την όσφρηση. Αναγνωρίζει το άρωμά της. Το γάλα της. Το δέρμα της. Αυτό είναι το πρώτο του ένστικτο σύνδεσης και επιβίωσης.

Αν δεν υπάρξει τοκετός, λείπει αυτό το σήμα. Λείπει η ικανότητα σύνδεσης. Λείπει η ικανότητα σίτισης. Λείπει η πρώτη του αίσθηση ότι «είμαι ασφαλής».

Και υπάρχει και κάτι ακόμη βαθύτερο:

Το μικροβίωμα.

Το ανθρώπινο σώμα είναι ένα οικοσύστημα: δεν είμαστε μόνο κύτταρα.

Είμαστε και μικροοργανισμοί. Και αυτό το οικοσύστημα εκπαιδεύει το ανοσοποιητικό μας. Κατά τη φυσική γέννα, το μωρό περνά μέσα από τον γεννητικό σωλήνα.

Αυτό σημαίνει ότι έρχεται σε επαφή με τα φιλικά, οικεία μικρόβια της μητέρας του — όχι με το αποστειρωμένο περιβάλλον ενός χειρουργείου.

Αυτός είναι ο πρώτος του αποικισμός.

Ο φυσιολογικός τοκετός αποτελεί την πρώτη σημαντική βιολογική επαφή του νεογνού με τον μικροβιακό κόσμο, δηλαδή τον αρχικό αποικισμό του οργανισμού του, από τον οποίο ξεκινά η σταδιακή ενδυνάμωση και εκπαίδευση του ανοσοποιητικού συστήματος. Παράλληλα, κατά τον φυσικό τοκετό παρατηρείται αυξημένη παραγωγή αδιπνονεκτίνης, μιας πρωτεΐνης που συμβάλλει στην ωρίμανση του εντέρου και στη σωστή ανοσολογική ανάπτυξη του βρέφους. Όταν ο τοκετός δεν είναι φυσιολογικός, τα επίπεδα της πρωτεΐνης αυτής εμφανίζονται μειωμένα, γεγονός που ενδέχεται να επηρεάζει ακόμη και τη σύσταση του μητρικού γάλακτος, με

λιγότερους ενεργούς ανοσολογικούς παράγοντες. Σύγχρονες επιδημιολογικές μελέτες δείχνουν επίσης ότι αλλεργίες, αυτοάνοσα νοσήματα και χρόνιες φλεγμονώδεις παθήσεις σχετίζονται σε έναν βαθμό με τον τρόπο που προγραμματίστηκε το ανοσοποιητικό σύστημα ήδη από τις πρώτες στιγμές της ζωής.

Και τέλος — ένα στοιχείο που δεν είναι πολύ γνωστό, αλλά είναι εξίσου σημαντικό: Η γέννα κάτω από τεχνητό φως, σε φωτεινές αίθουσες νοσοκομείου, μειώνει τη μελατονίνη στο αίμα της μητέρας. Η μελατονίνη, εκτός από ρυθμιστής ύπνου, είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό. Όταν μειώνεται, στερείται και το μωρό από αυτή την προστασία. Και το πρώτο του βιολογικό «καλωσόρισμα» στον κόσμο, χάνει κάτι πολύτιμο.

Συμπέρασμα:

Ο φυσιολογικός τοκετός δεν είναι απλώς ένας τρόπος γέννας. Είναι μια αρχή ζωής. Μια αρχή με πλήρη ωριμότητα των πνευμόνων. Με ενστικτώδη σύνδεση και αναγνώριση της μητέρας. Με ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού. Με βιοχημική σοφία. Με ουσίες που δεν μπορούν να αναπαραχθούν στο εργαστήριο. Είναι η φύση που κάνει τη δουλειά της. **Και ίσως — αρκεί απλώς να την αφήσουμε.**

Θα ήθελα να σταθούμε σε μία ορμόνη. Μικρή στο όνομα, αλλά θεμελιώδη στην ανθρώπινη εμπειρία. Την ωκυτοκίνη. Ο Michel Odent — ο πρωτοπόρος Γάλλος μαιευτήρας, στον οποίο οφείλουμε μια τεράστια μεταστροφή στη σύγχρονη μαιευτική — λέει: «Η ωκυτοκίνη είναι η ορμόνη της αγάπης. Παράγεται στον φυσιολογικό τοκετό, στον θηλασμό και στον οργασμό. Αν δεν υπάρχει αγάπη και ασφάλεια, δεν υπάρχει τοκετός.»

Τι κάνει η ωκυτοκίνη;

Η ωκυτοκίνη δεν είναι απλώς η ορμόνη που πυροδοτεί τις συσπάσεις του τοκετού, αλλά μια βαθιά βιοχημική γλώσσα που ρυθμίζει εμπειρίες αγάπης, σύνδεσης, ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Στο σώμα της γυναίκας, ενεργοποιεί και συντονίζει τις ρυθμικές συσπάσεις της μήτρας, διευκολύνοντας την εξέλιξη του τοκετού, ενώ μετά τη γέννηση ενισχύει την έκλυση του γάλακτος και υποστηρίζει τον θηλασμό. Ταυτόχρονα, δρα σε κεντρικά εγκεφαλικά κυκλώματα, καλλιεργώντας τον συναισθηματικό δεσμό μητέρας-παιδιού και δημιουργώντας ένα ισχυρό υπόβαθρο προσκόλλησης. Συνδέει τη μητέρα συναισθηματικά με το παιδί της. Είναι η βάση του δεσμού. Είναι η χημεία της αγάπης. Μια ενδογενής διεργασία από το ίδιο το σώμα της γυναίκας, που αναδύεται φυσικά όταν η γυναίκα βιώνει τον τοκετό έχοντας ενεργό ρόλο, ως υποκείμενο της εμπειρίας της και όχι ως παθητικός αποδέκτης ιατρικών πράξεων ή ως ασθενής.

Τι γίνεται όταν η ωκυτοκίνη «σιωπά»; Όταν ο τοκετός μετατρέπεται κυρίως σε ιατροκεντρική διαδικασία, με αυξημένο άγχος, συνεχή παρατήρηση, έντονο τεχνητό φωτισμό, παρουσία πολλών αγνώστων προσώπων, έλλειψη ιδιωτικότητας ή συχνές παρεμβάσεις όπως η χρήση **συνθετικής ωκυτοκίνης**, μπορεί να ανασταλεί η φυσιολογική έκκριση της ενδογενούς ωκυτοκίνης. Η μεταβολή αυτή δεν αφορά μόνο τη βιοχημεία του σώματος, αλλά και τη συνολική εμπειρία της γυναίκας, καθώς ενδέχεται να διαταράσσεται το αίσθημα ασφάλειας, εμπιστοσύνης και σύνδεσης με το σώμα της. Όταν περιορίζεται ο ενεργός της ρόλος, η γυναίκα μπορεί να βιώσει τον τοκετό περισσότερο ως διαδικασία διαχείρισης παρά ως βαθιά προσωπική εμπειρία δύναμης και γέννησης, γεγονός που αναδεικνύει τη σημασία ενός περιβάλλοντος με σεβασμό, ιδιωτικότητα και ουσιαστική υποστήριξη. Η γυναίκα παύει να είναι ενεργή γεννήτρια ζωής, και γίνεται αντικείμενο διαχείρισης. Ένα «πεδίο παρέμβασης».

Ο τοκετός ανήκει στο θηλαστικό κομμάτι της γυναίκας. Όπως η γάτα χρειάζεται ηρεμία για να γεννήσει, έτσι και η γυναίκα χρειάζεται εμπιστοσύνη, σκοτάδι, σιωπή. Γιατί όλα τα θηλαστικά γεννούν όταν νιώθουν ασφαλή. Αποσύρονται, κρύβονται, ησυχάζουν, και τότε... ξεκινά η διαδικασία. Και η γυναίκα — παρά την πολιτισμική της εξέλιξη — είναι θηλαστικό. Δεν είναι κατασκευή μηχανισμού. Δεν είναι γρανάτζι παραγωγής. Ο τοκετός δεν είναι μόνο ιατρικό γεγονός. Και η ωκυτοκίνη είναι το μαγικό του κλειδί.

Αν θέλουμε περισσότερους τοκετούς με ασφάλεια, υγεία και σύνδεση, πρέπει να θυμηθούμε:

Η γέννα δεν χρειάζεται μόνο κλινική. Χρειάζεται χώρο ιερότητας. Η γυναίκα χρειάζεται:

- Να νιώθει ότι την εμπιστεύονται.
- Να μην παρατηρείται συνεχώς.
- Να κινηθεί ελεύθερα, να εκφραστεί χωρίς ντροπή.
- Να σκοτεινιάσει λίγο το φως. Να ηρεμήσει.

Και τότε...

Η σοφία του σώματός της θα κάνει όλη τη δουλειά.

Θέλω να σταθούμε λίγο σε μια μοναδική στιγμή που οι περισσότεροι από εμάς δεν θυμόμαστε... αλλά το σώμα μας θυμάται: την πρώτη ώρα μετά τη γέννα — αυτό που συχνά ονομάζεται «χρυσή ώρα».

Αυτή η πρώτη ώρα είναι κάτι περισσότερο από ρομαντική εικόνα. Είναι μια βιολογική και συναισθηματική πύλη. Γιατί είναι τόσο σημαντική; Γιατί όταν ένα μωρό ακουμπήσει δέρμα με δέρμα πάνω στη μητέρα του, όταν μυρίσει το δέρμα της, όταν νιώσει τον παλμό της, όταν αρχίσει να θηλάζει... ενεργοποιούνται μέσα του μηχανισμοί ζωής: Το ανοσοποιητικό του σύστημα παίρνει τα πρώτα του ερεθίσματα.

Ο εγκέφαλος του νεογνού καταγράφει την πρώτη εμπειρία σύνδεσης. Την πρώτη του σχέση. Και αυτή η σχέση δεν είναι απλώς τρυφερότητα. Είναι το θεμέλιο της εμπιστοσύνης. Της αγάπης. Της μελλοντικής ικανότητας του ανθρώπου να σχετίζεται. Κι όταν αυτό διακόπτεται; Δεν μιλάμε εδώ για ενοχές ή κατηγορίες. Η ζωή έχει πολλούς δρόμους και πολλές ανάγκες. Αλλά η επιστήμη μας δείχνει πια καθαρά: Όταν ο αποχωρισμός μητέρας-βρέφους γίνει χωρίς ιατρική αναγκαιότητα, όταν η διαδικασία γίνει ψυχρή, βιαστική, βιομηχανική, τότε χάνεται μια πολύτιμη ευκαιρία.

Όχι ο κόσμος ολόκληρος — αλλά αυτή η πρώτη επαφή. Η πρώτη "εγγραφή" της αγάπης.

Ας πάμε τώρα σε έναν τομέα που μας επιτρέπει να κοιτάξουμε τη γέννα μέσα από ένα εντελώς νέο πρίσμα: την επιγενετική.

Η επιγενετική είναι ένας σχετικά νέος αλλά ριζοσπαστικός κλάδος της επιστήμης. Δεν ασχολείται τόσο με το «τι γράφει το DNA», όσο με το πώς το περιβάλλον επηρεάζει την έκφραση του DNA. Με άλλα λόγια, δεν είμαστε μόνο αυτό που κληρονομήσαμε, αλλά και αυτό που βιώσαμε.

Είναι, με άλλα λόγια, η επιστήμη που μας δείχνει ότι δεν αρκεί να γνωρίζουμε τι γράφει το γενετικό μας υλικό· σημασία έχει και ποια γονιδιακά μονοπάτια ενεργοποιούνται, υπό ποιες συνθήκες και σε ποια χρονική στιγμή.

Και τα πιο κρίσιμα, τα πιο φορτισμένα στάδια της ανθρώπινης ζωής είναι συχνά εκείνα που δεν έχουμε συνειδητή μνήμη: η εγκυμοσύνη, ο τοκετός και οι πρώτες ημέρες μετά τη γέννηση.

Σήμερα, έχουμε πια στα χέρια μας δεκάδες μελέτες που το λένε ξεκάθαρα:

Η γέννα δεν είναι απλώς η αρχή της ζωής. Είναι το πρώτο αποτύπωμα της ζωής πάνω μας. Αυτό που επηρεάζει περισσότερο δεν είναι πάντα το «τι» — αλλά το «πότε».

Η επιρροή ενός γεγονότος κατά τη γέννηση, μπορεί να έχει πολλαπλάσια βαρύτητα από την ίδια επιρροή αργότερα στη ζωή.

Ο Michel Odent μάς δίνει ένα παράδειγμα που σοκάρει:

Τα αγγλικά μπουλντόγκ, μέσα σε μόλις τέσσερις γενιές καισαρικών τομών, έχουν χάσει εντελώς την ικανότητα να γεννούν φυσιολογικά. Οι λεκάνες των θηλυκών έγιναν στενότερες. Τα κεφάλια των κουταβιών μεγαλύτερα. Ο φυσιολογικός τοκετός δεν είναι πια δυνατός. Και πλέον, η καισαρική δεν είναι επιλογή — είναι μονόδρομος επιβίωσης. Αυτό δεν είναι απλώς ένα ζήτημα ανατομίας. Είναι επιγενετική σε δράση. Το σώμα προσαρμόζεται σε αυτό που «μαθαίνει» ως φυσιολογικό.

Και όταν η κανονικότητα είναι ο χειρουργικός τοκετός, τότε το σώμα ξε-μαθαίνει τον φυσικό. Στον άνθρωπο, αυτή η «λήθη του σώματος» παίρνει και άλλη μορφή: Αν ο

πολιτισμός μας αντιμετωπίζει τον τοκετό ως κάτι επικίνδυνο... Αν η γέννα γίνεται μια ιατρική πράξη, και όχι μια σωματική εμπειρία...

Τότε σιγά-σιγά, ξεχνάμε πώς να γεννάμε. Όχι γιατί δεν μπορούμε. **Αλλά γιατί μάθαμε ότι δεν μπορούμε.**

Γιατί φοβόμαστε. Γιατί μπλοκάρουμε. Γιατί το σώμα μας δεν θυμάται πια πώς είναι να εμπιστεύεται τον εαυτό του.

Ο Elon Musk έκανε πρόσφατα μια τολμηρή παρατήρηση: Η καισαρική τομή παρακάμπτει τον φυσικό περιορισμό της γέννας — το μέγεθος της λεκάνης. Αν λοιπόν τα κεφάλια των βρεφών μπορούν πια να μεγαλώσουν χωρίς αυτό το εμπόδιο, μήπως οδηγούμαστε σε μια επιλεκτική πίεση υπέρ των μεγαλύτερων εγκεφάλων;

Ακούγεται σαν εξέλιξη.

Αλλά εδώ μπαίνει ο φεμινισμός, για να ρωτήσει το αυτονόητο:

Εξέλιξη για ποιον; Και με ποιο κόστος;

Όπως λέει η Donna Haraway, **η τεχνολογία δεν είναι ποτέ ουδέτερη.**

Η καισαρική τομή δεν είναι απλώς μια ιατρική πράξη. Είναι ένας νέος τρόπος κατανομής εξουσίας στο σώμα της γυναίκας.

Από τότε που ο τοκετός μεταφέρθηκε στο νοσοκομείο, το σώμα της γυναίκας δεν είναι αυτό που ορίζει το πώς γεννιέται ο άνθρωπος. Το ορίζει πια το ιατρικό πρωτόκολλο. Η τεχνολογία. Ο γιατρός. Η γυναίκα δεν χάνει εξουσία — αλλά μεταβάλλεται η φύση της εξουσίας της: Από το ένστικτο, στην απόφαση. Από το σώμα, στο σύστημα. Από την μήτρα, στο μικροσκόπιο.

Τελικά, για ποιον είναι η τεχνολογία;

Η επιγενετική και ο φεμινισμός συναντιούνται σε ένα βασικό ερώτημα: Ποιος αποφασίζει τι σημαίνει πρόοδος; Αν η τεχνολογία δεν ενδυναμώνει, αλλά αποσυνδέει τη γυναίκα από τη σωματικότητά της, αν η γέννα γίνεται υπόθεση του χειρουργείου, τότε έχουμε μια εξέλιξη που δεν είναι απελευθερωτική — είναι εργαλειακή. Δεν είμαστε κατά της τεχνολογίας. Η καισαρική σώζει ζωές. Η ιατρική εξέλιξη είναι θαύμα. Αλλά πρέπει να αναρωτηθούμε: **Η τεχνολογία υπηρετεί το σώμα μας — ή το αντικαθιστά;**

Και πώς βρίσκουμε ξανά την ισορροπία;

Με περισσότερη γνώση. Με εμπιστοσύνη στο σώμα.

Με επιλογές που σέβονται, όχι που επιβάλλονται.

Με ιατρική που συνεργάζεται με τη φύση, όχι που την υποτάσσει.

Η επιγενετική μάς θυμίζει ότι η γέννα δεν είναι ουδέτερη.

Είναι μήνυμα στο σώμα. Μνήμη. Βάση για τη ζωή.

Κάθε φυσιολογικός τοκετός που “επιτρέπουμε” σε μια γυναίκα, δεν είναι απλώς μια προσωπική νίκη. Είναι επένδυση στη μνήμη και στη δύναμη της ανθρωπότητας.

Γιατί ο τρόπος που γεννιόμαστε... διαμορφώνει τον τρόπο που υπάρχουμε.

Ο φυσιολογικός τοκετός δεν είναι μια νοσταλγία. Δεν είναι επιστροφή στο παρελθόν. Είναι επιστροφή στο σώμα. Είναι σεβασμός στη σοφία της φύσης, στη σχέση μητέρας-παιδιού, και στη γενετική υγεία των μελλοντικών γενεών.

Αν δεν τον υπερασπιστούμε, δεν θα χαθεί μόνο μια εμπειρία. Θα χαθεί η δυνατότητα της φυσικής γέννας. Θα χαθεί η ανάμνηση του ανθρώπινου σώματος για το πώς γεννάει. Σήμερα, δεν μιλάμε για υποχρεώσεις. Μιλάμε για δικαιώματα, διεκδικούμε την επιλογή. Την γνώση. Την υποστήριξη σε όλους τους τρόπους γέννας που σέβονται τη φύση, το σώμα, και την ψυχολογία της γυναίκας. Γιατί η γέννα δεν είναι απλώς το πώς γεννιέται ένα παιδί. Είναι το πώς γεννιέται ένας κόσμος.

Και εδώ θέλω να σταθώ σε κάτι ουσιαστικό.

Όταν μιλάμε για φυσικό τοκετό, πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί. Δεν λέμε ότι όποια δεν τον καταφέρνει, είναι λιγότερη ή αδύναμη. Καμία γυναίκα δεν πρέπει να φορτώνεται ευθύνη για επιλογές που πήρε, ειδικά μέσα σε ένα περιβάλλον γεμάτο φόβο, έλεγχο και παραπληροφόρηση.

Οι γυναίκες αντιδρούν με σοφία: Πολλές επιλέγουν τον πιο “ασφαλή” δρόμο γιατί προσπαθούν να προστατευτούν. Όχι από την ίδια τη γέννα — αλλά από ένα σύστημα που τις κάνει να φοβούνται το σώμα τους. Άρα το ερώτημα δεν είναι : "Γιατί δεν γέννησες φυσιολογικά;" Το ερώτημα είναι: Ποιο περιβάλλον φτιάξαμε, ώστε αυτό να μοιάζει αδύνατο;

Ας δούμε λοιπόν, όχι τις γυναίκες — αλλά την κοινωνία μας.

1. Είναι ο δρόμος μακριά από τον φυσιολογικό τοκετό προς όφελος της υγείας μας ως είδος;
2. Είναι προς όφελος μας ως κοινωνικά όντα, να μην έχουν οι γυναίκες τον έλεγχο των σωματικών τους λειτουργιών;
3. Ποιος τελικά ωφελείται από έναν τοκετό εκτός σώματος;

Γιατί σίγουρα δεν ωφελούνται οι γυναίκες.

Χάνουν τον έλεγχο. Χάνουν τη δύναμη που πηγάζει από την ίδια την εμπειρία της γέννας.

Και ίσως, το πιο βαθύ ερώτημα όλων:

Είναι πρόοδος να αφαιρούμε από τις γυναίκες την εξουσία πάνω στη γέννηση — ή είναι απλώς άλλη μια μορφή παλιάς εξουσίας με νέα τεχνολογικά ρούχα;

Ας θυμηθούμε ποιοι είμαστε. Ο τοκετός είναι πράξη δύναμης.

Είναι η στιγμή όπου ο πόνος συναντά τη δημιουργία, όπου η σάρκα γίνεται αγάπη.

Να εμπιστευτούμε το σώμα. Να ξαναδούμε τη γέννα όχι ως ιατρική πράξη, αλλά ως πρωταρχικό δικαίωμα. Γιατί όταν μια γυναίκα γεννά ελεύθερη, γεννιέται κι ένα παιδί που νιώθει ότι ο κόσμος είναι ασφαλής. Και ίσως, μέσα από αυτή τη μνήμη... να αλλάξει ολόκληρη η ανθρωπότητα.

Σας ευχαριστώ.

My name is Ioanna Vasilaki — I am a midwife, president of the Union of Independent Midwives in Greece, and an IBCLC certified breastfeeding consultant..

Today, we will talk about something that concerns us all — as mothers, as daughters, and as people who care about life: natural birth — not only as a biological process but as a right, a source of power, and a part of our cultural memory.

There is nothing more radically human, more primal, and more powerful than birth. And yet — despite the sanctity of the moment — birth today is often taken out of women's hands. It is medicalized, controlled, directed. Birth is no longer an experience; it has become a *protocol*.

In many countries, birth has drifted far from its natural essence. Women give birth in brightly lit rooms, surrounded by interventions, clocks, and voices. Their bodies are often met not with trust but with suspicion. But this is not progress — it is loss.

And in this talk, I will explain why that is loss.

The Decline of Natural Birth

In our time, women are often deprived of the experience of natural labor. In many countries — Greece among them — the rates of cesarean sections are extremely high, often without medical necessity.

According to the World Health Organization (2015), the ideal rate for cesarean births is between 10–15%. In Greece, it reaches 60–70%.

That means thousands of women are not choosing — someone else chooses for them. And as we all know, the absence of choice is a form of violence.

The Scientific Benefits of Natural Birth

Natural birth is not a romantic notion — it is scientifically proven to be the safest and most beneficial form of childbirth for both mother and baby when there are no medical complications.

For the mother, it is associated with faster recovery and earlier return to daily activities (as stated by the American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020). It carries fewer risks of infections, hemorrhaging, and postoperative pain. Immediate skin-to-skin contact fosters emotional bonding, supporting the mother's mental well-being and the foundation of her relationship with her child.

Natural birth, when allowed to unfold without unnecessary interference, is not just a physical process but a neurobiological event that activates deep, instinctive maternal reflexes — what we call *the primal maternal instincts*.

When left undisturbed, a woman enters a modified state of consciousness — a deeply instinctive state — where her body and brain work in harmony.

The hypothalamus, amygdala, and brainstem awaken, guiding her through a biological process of profound focus and connection with her body's innate intelligence.

And when the baby is born... the mother knows what to do.

She doesn't need instructions. She simply *knows* — how to hold, to gaze, to feed, to protect — because it is written within her, carved by millennia of evolution.

The Child's Role

In natural birth, it is the baby's body that initiates the process. The maturity of the lungs sends the first signal to the uterus: "*I'm ready — start.*"

When birth happens before that readiness — as in scheduled cesareans — we deprive the baby of the biological timing it needs, which explains higher rates of respiratory distress.

The passage through natural birth also provides a "positive stress" — a necessary hormonal surge of noradrenaline that activates the infant's sense of smell, helping it locate the mother's breast by scent. This is its first instinct of survival and connection.

Then comes the microbiome — the newborn's first microbial encounter is with that of the mother's vaginal flora. It is the foundation on which the immune system is trained. Babies born naturally have stronger microbial diversity and immune development.

Even birth under bright artificial light interferes with melatonin — an antioxidant hormone — reducing its protective benefits for both mother and baby.

Thus, natural birth is not just a way to be born — it is the beginning of life's balance: mature lungs, instinctual connection, immune education, biochemical wisdom.

The Hormone of Love — Oxytocin

Dr. Michel Odent, pioneering French obstetrician, said:

“Oxytocin is the hormone of love. It is released during natural birth, breastfeeding, and orgasm. Without love and safety, there is no birth.”

Oxytocin is far more than the hormone that triggers contractions. It is a biochemical language of love, trust, and bonding.

It orchestrates uterine rhythm, facilitates milk ejection, and deepens emotional attachment.

But excessive intervention — anxiety, noise, bright light, constant observation — inhibits natural oxytocin. When birth becomes a managed event instead of a lived experience, the woman's sense of safety and empowerment diminishes.

Birth belongs to the mammalian part of the woman. Just like a cat needs calm and darkness to give birth, a woman needs trust, quiet, and privacy. Because all mammals give birth only when they feel safe.

The “Golden Hour”

Let us pause on a sacred moment — the first hour after birth, often called *the golden hour*.

This is not sentimental — it is a biological necessity.

When the newborn rests skin-to-skin on the mother's body, smelling her skin and heartbeat, beginning to nurse — vital systems activate: immunity, emotional regulation, attachment formation.

This “first imprint” forms the foundation of future trust and relational capacity. If it is interrupted without medical reason, something precious is lost — not the whole world, but the first memory of love.

Epigenetics and the Memory of Birth

Epigenetics, a revolutionary field, studies how the environment shapes gene expression. We are not only what we inherit — we are also what we experience.

The moments of birth are among the most critical influences on lifelong physiology and psychology.

Michel Odent gives a striking example:

English bulldogs, after just four generations of cesarean births, have lost the ability to give birth naturally. It is not just anatomy — it is epigenetics in action. The body adapts to what it “learns” as normal.

If our culture trains women to believe that birth is dangerous — that only technology can “save” them — then, over time, humanity forgets how to give birth naturally. Not because we can’t, but because we’ve *learned not to trust our own bodies*.

Technology has blurred this boundary. Yes — cesarean sections save lives. Medicine is a miracle. But we must ask: Does technology serve the body, or does it replace it?

Progress that disconnects women from their bodies is not liberation — it is a new form of control.

Returning to Balance

We must reclaim balance — through knowledge, trust in the body, and choices founded on respect. Every natural birth we “allow” is not just a personal triumph — it’s an investment in the collective memory and strength of humanity.

Because the way we are born shapes the way we exist.

Natural birth is not nostalgia.

It is not regression.

It is the return to our embodied wisdom, to the bond between mother and child, to the genetic health of future generations.

If we lose it, we lose not just an experience, but the very memory of how humans are meant to come into the world.

When we speak of natural birth, we must be careful:

No woman is *less* because she didn’t have one.

Women act wisely — they choose what feels safest in a system that often breeds fear, not trust. The question is not “*Why didn’t you give birth naturally?*” but rather, “*What kind of world have we built, where that feels impossible?*”

Final Questions

1. Does moving away from natural birth truly benefit our health as a species?

2. Does it serve us socially to remove women from control over their own bodies?
3. Who actually benefits from a birth that happens *outside the body*?

Surely, not the women.

They lose control. They lose the power that comes from the birth experience itself.

So the deeper question is this:

Is it progress to strip women of authority over birth — or simply the same old power, in new technological clothing?

Let us remember who we are.

Birth is an act of power — where pain meets creation, and flesh becomes love.

Let us trust the body again.

Let us see birth not as a medical procedure but as a fundamental human right.

Because when a woman gives birth freely — a child is born feeling that the world is safe.

And perhaps, through that memory...

humanity might begin to heal.

Thank you.