

Cecilia Chrapkowska, Agnes Wold

ΠΕΡΙΜΕΝΟΝΤΑΣ ΠΑΙΔΙ ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΧΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



Ο βουηδικός
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ
ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΕΣ ΧΟΝΕΙΣ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΑΤΣΗ

CECILIA CHRAPKOWSKA – AGNES WOLD

ΠΕΡΙΜΕΝΟΝΤΑΣ ΠΑΙΔΙ: ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ο σουηδικός επιστημονικός και
πρακτικός οδηγός για μέλλοντες γονείς

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΑΤΣΗ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής αδείας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Οι Εκδόσεις Πατάκη εκφράζουν τις ευχαριστίες τους στη Μιρέλα Πάχου, δικηγόρο και δρ. Νομικής ΕΚΠΑ, για τις συμβουλές της κατά την έκδοση.

Εκδόσεις Πατάκη – Βιβλία για γονείς

Cecilia Chrapkowska, Agnes Wold, *Περιμένοντας παιδιά: Μύθοι και πραγματικότητα. Ο σουηδικός επιστημονικός και πρακτικός οδηγός για μέλλοντες γονείς*
Τίτλος πρωτοτύπου: *Praktika för blivande föräldrar: Gravidfakta och barnkunskap på vetenskaplig grund*

Μετάφραση: Αγγελική Νάτση

Υπεύθυνος έκδοσης: Άγγελος Κοκολάκης

Διορθώσεις: Ελένη Δραγώνα

Σελιδοποίηση: Κωνσταντίνος Καπένης

Μακέτα εξωφύλλου: k2design

Copyright© Cecilia Chrapkowska και Agnes Wold, 2017

Copyright© για την εικονογράφηση, Emilie Östergren, 2017

Copyright© για την ελληνική γλώσσα, Σ. Πατάκης Α.Ε.Ε.Α.Ε.

(Εκδόσεις Πατάκη), 2017

Published by agreement with Ahlander Agency

Πρώτη έκδοση στη σουηδική γλώσσα από τις εκδόσεις Wahlström & Widstrand, Στοκχόλμη, 2017

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη.

Αθήνα, Ιούνιος 2021

Κ.Ε.Τ. Β651 Κ.Ε.Π. 418/21 ISBN 978-960-16-9018-6



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ.

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 801.100.2665, 210.52.05.600, ΦΑΞ: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚ/ΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ – ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ), 57009 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ,

ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, 2310.75.51.75, ΦΑΞ: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	9
1. Το γονικό συμβόλαιο	15
2. Η εγκυμοσύνη	50
3. Εντολές και απαγορεύσεις για εγκύους.	79
4. Τοκετός	111
5. Το αίσιμα του νεογέννητου	134
6. Όταν αρχίζετε να δίνετε κι άλλες τροφές εκτός από γάλα	163
7. Η ώρα του ύπνου.	185
8. Αφόδευση, εμετοί, κλάμα και κολικοί	204
9. Λοιμώξεις	217
10. Εμβόλια	233
11. Αλλεργίες – οι φοβίες του ανοσοποιητικού συστήματος	260
12. Επικίνδυνο ή ακίνδυνο, αλήθεια ή ψέματα;	283
13. Κληρονομικότητα, περιβάλλον και η σημασία της παιδικής συντροφικότητας	311
ΠΗΓΕΣ	341
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ	351

Οι συμβουλές που περιέχονται στο βιβλίο αυτό έχουν ελεγχθεί προσεκτικά από τους συγγραφείς. Δε θα πρέπει, ωστόσο, να θεωρηθούν υποκατάστατο ιατρικής παρακολούθησης. Οι συγγραφείς και οι αντιπρόσωποί τους, καθώς και ο εκδότης, δε φέρουν καμία απολύτως ευθύνη σε περίπτωση τραυματισμού ή ζημίας, οικονομικής ή άλλης.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αυτό που μας ώθησε να γράψουμε αυτό το βιβλίο είναι η κόρη της Agnes, η Sigrid. Όταν απέκτησε το πρώτο της παιδί, είχε, φυσικά, πάρα πολλές ερωτήσεις – άλλες πιο εύκολες, άλλες πιο δύσκολες. Κάποια στιγμή μάς ρώτησε, κάπως εκνευρισμένη: «Μα τι θα έκανα αν δεν είχα μάνα γιατρό;» Η αλήθεια είναι ότι αυτή την πολυτέλεια δεν την έχει ο περισσότερος κόσμος. Κι αυτό είναι άδικο. Ναι, είναι σίγουρα άδικο. Και αν το εκφράσουμε λίγο πιο πομπωδώς, εδώ τίθεται ένα δημοκρατικό ζήτημα. Θέλουμε πραγματικά να πιστεύουμε ότι η κοινωνία μας –την οποία γεμάτοι χαρά αποκαλούμε κοινωνία της πληροφορίας– προσφέρει επαρκή πληροφόρηση σε όποιον τη χρειάζεται. Δυστυχώς όμως, δεν είναι πάντα έτσι.

Ως μέλλοντες και νέοι γονείς θα κατακλυστείτε από συμβουλές για την εγκυμοσύνη και το τι συνεπάγεται να είσαι γονιός, ανεξάρτητα από το αν τις ζητήσατε ή όχι. Φίλοι, μπλόγκερς, κρατικές υπηρεσίες και αυτοαποκαλούμενοι ειδικοί θα θελήσουν να σας βοηθήσουν να γίνετε σωστοί γονείς. Κι εσείς θα τους ακούτε, γιατί όταν γίνετε ή αν πρόσφατα γίνατε γονείς, το μόνο που θέλετε είναι να κάνετε το σωστό. Αυτό το γνωρίζουν βέβαια όσοι ασχολούνται με το εμπόριο παιδικών ειδών, κι έτσι θα σας κατακλύσουν με διαφημίσεις όταν αναζητήσετε στο διαδίκτυο «συμπτώματα εγκυμοσύνης» ή «πρωινές ναυτίες».

Σύντομα τα πράγματα θα δυσκολέψουν. Θα ακούσετε πολλές εκ διαμέτρου αντίθετες συμβουλές: Τη μία θα ακούτε ότι είναι ζήτημα υψίστης σημασίας το παιδί να κάθεται σε ανατομικό μάρσιπο, την άλλη ότι ο συγκεκριμένος μάρσιπος καταστρέφει τη ράχη του παιδιού. Τη μία θα σας λένε ότι πρέπει

οπωσδήποτε να θηλάσετε το παιδί και ότι η πιπίλα καταστρέφει τον θηλασμό – έπειτα θα έρθει μια φίλη και θα σας πει ότι το μπιμπερό την έσωσε και κάποιος άλλος θα δηλώσει ότι τουλάχιστον με την πιπίλα το παιδί κοιμάται λίγες ώρες τη νύχτα. Διαβάζετε κάπου ότι το παιδί δεν πρέπει να τρώει αλάτι, και την άλλη μέρα ακούτε ότι το παιδί βεβαίως και χρειάζεται αλάτι. Αν δεν έχετε φίλους ή συγγενείς γιατρούς ή βρεφονηπιόκομους, σύντομα θα νιώσετε ότι κολυμπάτε σε πολύ βαθιά νερά. Εμείς, οι συγγραφείς αυτού του βιβλίου, έχουμε συνολικά οκτώ παιδιά και τέσσερα εγγόνια και ξέρουμε πόσο μόνος και φοβισμένος νιώθεις όταν έχεις την ευθύνη ενός μωρού.

Είμαστε όμως επίσης γιατροί και επιστημονικές ερευνήτριες. Η Cecilia ειδικεύεται στην παιδιατρική και την εφηβική ιατρική και έχει διδακτορικό στην έρευνα για τα εμβόλια, ενώ η Agnes ειδικεύεται στη βακτηριολογία και το ανοσοποιητικό σύστημα και είναι καθηγήτρια Κλινικής Βακτηριολογίας. Ως γιατροί έχουμε εκπαιδευτεί στην κατανόηση των λειτουργιών του ανθρώπινου σώματος και ως ερευνήτριες διαβάζουμε και αξιολογούμε επιστημονικά άρθρα, εκφράζοντας μάλιστα κάποιες φορές αντίθετη άποψη. Επί πολλά χρόνια, καθεμιά μόνη της αλλά και μαζί, αφιερώσαμε πολύ χρόνο στην αξιολόγηση των διαφόρων συμβουλών σχετικά με την εγκυμοσύνη και την ιδιότητα να είσαι γονιός και ξεσκεπάσαμε πολλούς μύθους, παραδείγματος χάρη ότι είναι κακό για τα παιδιά να πίνουν οι γυναίκες κρασί κατά τη διάρκεια του θηλασμού ή ότι το καθάρισμα βοηθάει στην αντιμετώπιση των αλλεργιών.

Με αυτό το βιβλίο θέλουμε να μοιραστούμε τις γνώσεις που συγκεντρώσαμε όλα αυτά τα χρόνια. Κατά τη διάρκεια της συγγραφής, διαβάσαμε ακόμη περισσότερα άρθρα, εκατοντάδες – και ανακαλύψαμε έναν σωρό καινούριους μύθους που θα αποκαλύψουμε σε αυτό το βιβλίο.

Επειδή είμαστε επιστήμονες, παραθέτουμε κυρίως δεδομένα. Όταν σε έναν τομέα έχει διεξαχθεί ικανοποιητική επιστημονική έρευνα, αντλούμε από εκεί συμπεράσματα. Αν δεν έχει διεξαχθεί ικανοποιητική έρευνα –κι αυτό συμβαίνει συχνότερα

απ' ότι πιστεύουν οι περισσότεροι–, το αναφέρουμε. Οι πηγές κάθε κεφαλαίου παρατίθενται στο τέλος του βιβλίου.

Επίσης, είμαστε φεμινίστριες και πιστεύουμε ότι οι γονείς πρέπει να μοιράζονται εξίσου τόσο την ευθύνη όσο και το πρακτικό μέρος της ανατροφής του παιδιού. Όχι μόνο επειδή θεωρούμε ότι αυτό είναι το καλύτερο για το παιδί, αλλά και γιατί ξέρουμε ότι η δίκαιη μοιρασιά της γονεϊκότητας προσφέρει σε καθέναν από τους γονείς τη δυνατότητα της οικονομικής ανεξαρτησίας και μιας ικανοποιητικής σύνταξης στο μέλλον – επίσης τη δυνατότητα να γνωρίσει το παιδί και να δεθεί μαζί του.

Η διάταξη του βιβλίου είναι η εξής: Στο κεφάλαιο 1 αναφέρουμε τι πρέπει να σκεφτούμε πριν γεννηθεί το παιδί, δηλαδή να αποφασίσουμε τον τρόπο με τον οποίο οι γονείς θα μοιράσουν εξίσου τον χρόνο τους ανάμεσα στην εργασία τους και τη φροντίδα του παιδιού. Πιστεύουμε ότι η σημερινή άνιση κατανομή της γονεϊκότητας αποτελεί μεγάλο κοινωνικό πρόβλημα – οι λόγοι αναφέρονται στο κεφάλαιο αυτό, μαζί με τους λόγους για τους οποίους πιστεύουμε ότι η μοιρασμένη γονεϊκότητα είναι μια καλή λύση. Στο κεφάλαιο 2 ακολουθούν βασικές γνώσεις για την εγκυμοσύνη, για τη φροντίδα των μητέρων και για τις συνηθισμένες επιπλοκές που πρέπει να γνωρίζετε, καθώς και για ό,τι αφορά τον προγεννητικό έλεγχο και τις μολύνσεις που απειλούν το έμβρυο. Στο κεφάλαιο 3 παραθέτουμε την επιστημονική αξιολόγηση συμβουλών που συνήθως δίνονται στις εγκύους. Μπορούμε από τώρα να σας πούμε ότι μπορεί όλες οι συμβουλές να μην είναι αξιόπιστες, κάποιες είναι όμως ιδιαίτερω σημαντικές. Το κεφάλαιο 4 αναφέρεται στον τοκετό, ενώ το κεφάλαιο 5 στο αίσιμα του νεογέννητου, στον θηλασμό και στο μπιμπερό. Εξετάζουμε πώς επιλέγετε τρόπο σίτισης και τι πρέπει να κάνετε για να είναι το αίσιμα αποτελεσματικό, και επίσης ξεσκεπάζουμε τους πάμπολλους μύθους γύρω από τον θηλασμό και το μπουκάλι. Στο κεφάλαιο 6 μαθαίνετε πώς μπορείτε να κάνετε το παιδί να φάει κάτι διαφορετικό από το μητρικό γάλα ή το υποκατάστατο, καθώς και πότε αλλά και με ποια τροφή πρέπει να ξεκινήσετε. Στο κεφάλαιο 7 αναλύουμε

τον ύπνο του βρέφους και αξιολογούμε επιστημονικά όλες τις μεθόδους που επικρατούν. Το κεφάλαιο 8 περιέχει έναν οδηγό σχετικά με την αφόδευση του βρέφους, τους εμετούς, το κλάμα και τους κολικούς, τι είναι φυσιολογικό και τι όχι, καθώς και τι λέει η επιστήμη για τις διάφορες μεθόδους αντιμετώπισης των κολικών.

Ακολουθούν τρία κεφάλαια για τις διάφορες λοιμώξεις και την αντιμετώπισή τους, τους εμβολιασμούς και τις αλλεργίες – θέματα τα οποία πρέπει να γνωρίζετε πολύ καλά ώστε να αποφευχθεί ο κίνδυνος να στραφείτε για βοήθεια σε ευρέως διαδεδομένους μύθους και αναλήθειες.

Στο κεφάλαιο 12 εξετάζουμε τους πραγματικούς κινδύνους, από τι δηλαδή κινδυνεύουν σήμερα στ' αλήθεια τα παιδιά, καθώς και τους μύθους που απλά μας τρομοκρατούν. Τέλος, στο κεφάλαιο 13 παραθέτουμε την έρευνά μας σχετικά με τη σύγχρονη αντίληψη για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας και την ανάπτυξη των παιδιών. Τι μπορείτε να επηρεάσετε ως γονείς; Τι δεν μπορείτε να επηρεάσετε; Τι είναι σημαντικό για τα μικρά παιδιά; Σε ποιους τομείς μπορείτε να χαλαρώσετε;

Η φιλοδοξία μας είναι να καταφέρουμε να δώσουμε απαντήσεις σε όσο το δυνατόν περισσότερα ερωτήματα έχετε σχετικά με την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τα πρώτα χρόνια του παιδιού σας. Δε θέλουμε απλά να υποδείξουμε τι είναι σημαντικό και τι όχι. Θέλουμε να καταδείξουμε τους μύθους, τις ηθικολογίες αλλά και ότι είναι απλά επουσιώδεις. Ελπίζουμε ότι με αυτό το βιβλίο θα καταφέρουμε να σας βοηθήσουμε να κλείσετε τα αυτιά σας και να αντισταθείτε στις καταστροφολογίες που θα ακούτε γύρω σας, ώστε να προστατέψετε τον χρόνο αλλά και τα χρήματά σας. Το να έχεις ένα μωρό απαιτεί κόπο και πολλή δουλειά, και ίσως σε αυτή την περίοδο της ζωής σας είναι ζωτικής σημασίας να καταφέρετε να επικεντρωθείτε σε ό,τι είναι πραγματικά και απόλυτα σημαντικό. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να μπορέσετε να αποστασιοποιηθείτε από νουθεσίες, διαφημίσεις και ιστορίες τρόμου. Ελπίζουμε πραγματικά να σας βοηθήσει το βιβλίο μας!



1. ΤΟ ΓΟΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ

Όταν περιμένετε παιδί, γίνεστε αποδέκτης μιας βροχής πληροφοριών. Το διαδίκτυο είναι γεμάτο ιστολόγια για εγκύους και μαμάδες. Διαβάζοντάς τα είναι πολύ εύκολο να πιστέψετε ότι το πιο σημαντικό είναι να ετοιμάσετε το τέλειο παιδικό δωμάτιο και να παραγγείλετε από νωρίς ακριβό αυτοκίνητο υψηλών προδιαγραφών ασφαλείας, και ότι αυτός που δεν κυοφορεί το παιδί πρέπει να συνεχίσει να δουλεύει κανονικά για να μπορέσει να συντηρήσει την οικογένεια τα επόμενα χρόνια. Όμως, η απόκτηση υλικών αγαθών έχει υποδεέστερη σημασία. Το σημαντικό είναι να μπορείτε να συντηρηθείτε τώρα και στο μέλλον, και ως μέλλοντες γονείς να θέσετε μεταξύ σας γερές βάσεις για μια δίκαιη και σωστή σχέση συνεργασίας. Σε αυτό το πρώτο κεφάλαιο σας δίνουμε τα απαραίτητα εργαλεία για να το κατορθώσετε. Επίσης, αναφέρουμε και άλλα πράγματα τα οποία καλό είναι να γνωρίζετε.

Όταν δεν έχετε παιδιά, μπορείτε να ζήσετε όπως θέλετε – αν έχετε αρκετά χρήματα να πληρώσετε το φαγητό και το ενοίκιό σας, μπορείτε να κάνετε ό,τι σας αρέσει. Όταν όμως αποκτάτε παιδί, το μεγαλύτερο μέρος του ελεύθερου χρόνου σας εξαφανίζεται και μένετε με την ευθύνη της φροντίδας ενός καινούριου ανθρώπου, τον οποίο πρέπει να συντηρήσετε μέχρι να γίνει 18 ετών. Στη Σουηδία αυτό δεν είναι κάτι που το επιλέγουν οι γονείς: το ορίζει ο σουηδικός νόμος για την προστασία των παιδιών.

Η ευθύνη για την οικονομική συντήρηση του παιδιού σας λήγει όταν το παιδί ενηλικιωθεί,* όμως η σχέση γονέα-παιδιού

* Σημ. για την ελληνική έκδοση: Σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία, οι γονείς έχουν την υποχρέωση να συντηρούν οικονομικά και το ενήλικο τέ-

εξακολουθεί να υπάρχει για όλη σας τη ζωή, ασχέτως αν είναι καλή ή κακή.

Γονική ευθύνη και φροντίδα

Η μεγαλύτερη αλλαγή για όποιον γίνεται γονιός είναι ότι αυτό συνεπάγεται φόρτο εργασίας και ευθυνών – δηλαδή τη φροντίδα και την ευθύνη του παιδιού. Ο χρόνος που αφιερώνει ο γονιός εντός σπιτιού αυξάνεται δραστικά, ενώ ο χρόνος για τη βιοποριστική εργασία και τα προσωπικά ενδιαφέροντα συρρικνώνεται. Αυτές οι αλλαγές στην εργασιακή ζωή και στην ευθύνη πρέπει κάπως να μοιράζονται μεταξύ των γονέων. Η γνώμη μας είναι ότι ο τρόπος με τον οποίο γίνεται αυτός ο καταμερισμός έχει πολύ μεγάλη σημασία για όλη τη μετέπειτα ζωή του γονέα.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι γονείς είναι δύο. Αν είστε μόνοι και περιμένετε παιδί, δε χρειάζεται να διαβάσετε ότι δε σας αφορά. Αν είστε περισσότεροι από δύο, είναι ίσως ακόμη σημαντικότερο να συμφωνήσετε σχετικά με το πώς θα συνεργαστείτε σε ό,τι αφορά το παιδί, πριν ακόμη αυτό γεννηθεί. Σε αυτή την περίπτωση, αλλάξτε τις εκφράσεις «και οι δύο» και «μισή ευθύνη» σε ό,τι ταιριάζει στη δική σας περίπτωση.

Την εποχή που προηγείται της γέννησης του πρώτου παιδιού και που χαρακτηρίζεται από ελευθερία και ανεμελιά, πολλές σχέσεις λειτουργούν εξαιρετικά καλά. Αν βέβαια εμβαθύνουμε στην κατάσταση, ίσως διαπιστώσουμε ότι στη σχέση δεν υπάρχει απόλυτη ισότητα, αλλά πραγματικά δεν υπάρχει λόγος να προβούμε σε κάτι τέτοιο. Σε γενικές γραμμές, υπάρχει αρκετός χρόνος και χρήματα ώστε να είναι και οι δύο ευχαριστημένοι.

Άλλες σχέσεις λειτουργούν λιγότερο καλά, αλλά ακόμη και μέσα σε τέτοιες σχέσεις γεννιούνται παιδιά. Σε μια τέτοια περίπτω-

κνο τους, στην περίπτωση που αυτό δεν μπορεί να συντηρήσει τον εαυτό του είτε από περιουσία, είτε από εργασία κατάλληλη για την ηλικία του, λόγω θεμάτων υγείας και λοιπών βιοτικών συνθηκών ή λόγω των αναγκών της εκπαίδευσής του.

ση, είναι ακόμη πιο σημαντικό να προσπαθήσετε να κάνετε από νωρίς τον προγραμματισμό σας, διαφορετικά υπάρχει κίνδυνος η σχέση σας να διαλυθεί κάτω από την πίεση της γονικής σας ιδιότητας. Αν έχετε ήδη μια σχέση γεμάτη συγκρούσεις, κάντε τον προγραμματισμό σας με τη βοήθεια ενός οικογενειακού συμβούλου.

Στις περισσότερες σχέσεις μεταξύ μελλοντικών γονέων υπάρχει μια βιολογική ανισορροπία: Ο ένας γονιός κυοφορεί το παιδί ενώ ο άλλος όχι. Για κάποιο λόγο, αυτή η ανισορροπία στον καταμερισμό συνεχίζεται και αφού γεννηθεί το παιδί: Ο γονιός που κυοφορεί το παιδί, και κατά συνέπεια «κουβαλάει το φορτίο» που συνεπάγεται μια εγκυμοσύνη, συνεχίζει να φέρει το μεγαλύτερο βάρος της ευθύνης της φροντίδας του παιδιού. Έτσι, η ελευθερία και η οικονομική του κατάσταση συρρικνώνονται περισσότερο από του γονιού που δεν κυοφορεί.

Μη χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο «κουβαλώ το φορτίο» για να σχεδιάσετε το μέλλον μετά τη γέννηση του παιδιού σας. Διαβάστε περισσότερο και μάθετε τι χρειάζεστε προκειμένου να μπορέσετε να προγραμματίσετε μια δίκαιη αλλά και ωφέλιμη οικογενειακή ζωή: μια συνεργασία που δίνει και στους δύο γονείς τη δυνατότητα να συμβάλουν εξίσου στη φροντίδα του παιδιού και να λάβουν ως ανταμοιβή την αγάπη του παιδιού τους. Μια συνεργασία που κάνει το παιδί να νιώσει ότι έχει δύο γονείς που τους αρέσει να ασχολούνται μαζί του. Κανένα παιδί δεν πρέπει να νιώθει ότι αποτελεί «πρόβλημα» για τους γονείς που μαλώνουν για το ποιος θα αποφύγει τη φροντίδα του.

Δικαιοσύνη – αντίδοτο στη ζήλια

Η ζήλια παρουσιάζεται όταν κάποιος νιώθει ότι αδικείται μέσα στη σχέση, παραδείγματος χάρη όσον αφορά την ελευθερία, τον ελεύθερο χρόνο ή τα χρήματα. Πρόκειται για έναν απολύτως φυσικό και υγιή μηχανισμό αυτοσυντήρησης. Η ζήλια είναι το προειδοποιητικό σιγιάλο που μας προστατεύει και δε μας αφήνει να πέσουμε θύματα εκμετάλλευσης: γι' αυτό τον λόγο, πρέπει πάντα να την παίρνουμε στα σοβαρά. Στην κα-

λύτερη περίπτωση, η ζήλια κάνει αυτόν που έχει καταλήξει σε μειονεκτική θέση να μάχεται για μια ισότιμη και δίκαιη θέση στη σχέση. Αν όμως ο αδικημένος δεν αντέχει ή δεν καταφέρνει να διεκδικήσει τα δικαιώματά του, τότε μέσα στη σχέση προκύπτει αδικία και η ζήλια μπορεί να πάρει πολύ μεγάλες διαστάσεις. Στη χειρότερη περίπτωση, μπορεί εν καιρώ να μετατραπεί σε πίκρα ή ακόμη και σε απέχθεια, δηλητηριάζοντας έτσι τη σχέση μεταξύ των γονέων.

Για καλή μας τύχη, υπάρχει ένα εξαιρετικό αντίδοτο κατά του δηλητηρίου της ζήλιας: το δίκαιο μοίρασμα της γονικής ευθύνης, των οικιακών εργασιών και της βιοποριστικής εργασίας. Και εννοούμε ακριβοδίκαιο μοίρασμα. Θα έρθει κάποια στιγμή που θα έχετε μείνει άγρυπνοι μία ολόκληρη νύχτα, το καλάθι των απλύτων δε θα αδειάζει ποτέ και ένα ετοιμόρροπο βουνό από πιατικά και κατσαρολικά θα σας περιμένει στον νεροχύτη. Τότε δε θα σας είναι αρκετό το «σχεδόν δίκαιο» – αυτό που θα έχει σημασία θα είναι η ακριβοδίκαιη κατανομή των πάντων.

Το να καθόμαστε να ασχολούμαστε με την ακριβοδίκαιη μοιρασιά συχνά εκλαμβάνεται ως παιδιάστικο και μικροπρεπές – «όταν αγαπάμε τον άλλον, δεν καθόμαστε να ασχοληθούμε με τέτοια πράγματα». Μην πέσετε σε αυτή την παγίδα – ποτέ δεν πρόκειται να μετανιώσετε για το ότι μοιραστήκατε εξίσου τα πάντα. Αν δε μοιράζετε δίκαια τις ευθύνες σας, υπάρχει κίνδυνος κάποιος από εσάς να αλλάξει γνώμη για τη σχέση. Στη χειρότερη περίπτωση, νιώθετε και οι δύο ότι ο άλλος σας κοροΐδεψε. Είναι ακριβώς όπως όταν δίνετε γλυκά σε δύο αδερφάκια – σίγουρα υπάρχει μια πιθανότητα να μην υπάρ-



ξει πρόβλημα αν το ένα αδερφάκι πάρει τρία γλειφιτζούρια ενώ το άλλο ένα. Όμως, για να είμαστε σίγουροι ότι δε θα υπάρξει πρόβλημα, δίνουμε σε κάθε παιδί δύο γλειφιτζούρια. Καλό είναι να έχουν και το ίδιο χρώμα.

Γονική επιμέλεια και γονεϊκότητα

Η γονική επιμέλεια είναι ένας νομικός όρος που περιγράφει την ευθύνη του κηδεμόνα και το δικαίωμα να παίρνει αποφάσεις που αφορούν το παιδί του. Ένας κηδεμόνας έχει υποχρέωση να συντηρεί οικονομικά το παιδί μέχρι τα δεκαοκτώ του χρόνια ή μέχρι να αποφοιτήσει από τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.* Ο βασικός κανόνας στη Σουηδία είναι ότι ένα παιδί θα έχει δύο κηδεμόνες οι οποίοι θα αποφασίζουν από κοινού σε ό,τι αφορά το παιδί. Ο κηδεμόνας έχει δικαίωμα σε γονικές απολαβές, παραδείγματος χάρη επίδομα παιδιού, επίδομα στέγασης και επίδομα γονέα από το κράτος μέσω του Ενιαίου Φορέα Κοινωνικής Ασφάλισης (*Försäkringskassan*).

Αν, λοιπόν, είστε δύο μελλοντικοί γονείς, ήρθε η ώρα να καταλάβετε ότι και οι δύο θα έχετε κοινή κηδεμονία για τα επόμενα δεκαοκτώ χρόνια. Δεν παίζει ρόλο αν στο μέλλον δε θέλετε να έχετε επαφή μεταξύ σας – θα είστε υποχρεωμένοι να συνεργάζεστε. Είναι πολύ δύσκολο να αναλάβετε μόνη ή μόνος σας την επιμέλεια εάν δε συναινέσει ο άλλος κηδεμόνας.** Αυτό μπορεί να γίνει μόνο δικαστικά, και πραγματικά θέλουμε να σας αποτρέψουμε από το να το προσπαθήσετε, εκτός εάν για παράδειγμα ένας από εσάς κακοποιεί το παιδί ή έχει προβλήματα εξάρτησης. Ούτε όμως σε αυτή την περίπτωση είναι αυτονόητο ότι ο γονέας που δεν έχει προβλήματα εξάρτησης θα αναλάβει

* Σημ. για την ελληνική έκδοση: Βλέπε σημ. σ. 15.

** Σημ. για την ελληνική έκδοση: Σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία, σε περίπτωση διαζυγίου, η επιμέλεια ανατίθεται στον γονέα με τον οποίο το παιδί διαμένει στο ίδιο σπίτι. Όσον αφορά αποφάσεις σημαντικές για το μέλλον του παιδιού, απαιτείται η συγκατάθεση και του γονέα που δεν έχει την επιμέλεια.

μόνος του την κηδεμονία. Τα σουηδικά δικαστήρια, τουλάχιστον, πολύ σπάνια εκδίδουν τέτοιες αποφάσεις. Μια διαμάχη για την κηδεμονία μπορεί να φέρει στο φως ότι χειρότερο έχει μέσα του ένας άνθρωπος. Επίσης, δεν είναι καθόλου αστείο να ξέρει ένα παιδί ότι ο ένας γονιός το παράτησε, είτε με τη θέλησή του είτε επειδή ο άλλος γονιός τον υποχρέωσε να το κάνει.

Μια γυναίκα που γεννά παιδί στη Σουηδία γίνεται αυτόματα κηδεμόνας του. Αν είναι παντρεμένη με άντρα, γίνεται αυτόματα κι αυτός κηδεμόνας, είτε είναι ο βιολογικός πατέρας είτε όχι. Εάν δεν είναι παντρεμένη, πρέπει ο πατέρας να επιβεβαιώσει την πατρότητα στο οικογενειακό δικαστήριο αφού γεννηθεί το παιδί, προκειμένου να γίνει κηδεμόνας.

Ένας άντρας που μπορεί να αποδείξει γενετικά ότι είναι πατέρας ενός παιδιού έχει δικαίωμα να γίνει κηδεμόνας εάν το επιθυμεί, καθώς και ευθύνη να γίνει κηδεμόνας εάν το επιθυμεί η μητέρα.

Εάν η μητέρα είναι παντρεμένη με γυναίκα, η σύζυγός της δε γίνεται αυτόματα κηδεμόνας του παιδιού, πράγμα παράλογο. Εάν η μητέρα συζεί με μια γυναίκα και έχουν κάνει τεχνητή γονιμοποίηση στο πλαίσιο του σουηδικού συστήματος υγείας, πρέπει η μητέρα που δεν έχει γεννήσει το παιδί να επιβεβαιώσει τη μητρότητα στο οικογενειακό δικαστήριο, όπως ακριβώς ένας ανύπαντρος πατέρας. Εάν οι γυναίκες έχουν κάνει τεχνητή γονιμοποίηση στο εξωτερικό ή στο σπίτι, πρέπει η μητέρα που δεν υπήρξε έγκυος να υιοθετήσει το παιδί μέσω δικαστηρίου για να γίνει κηδεμόνας του – αυτό ονομάζεται ενδοοικογενειακή υιοθεσία. Για να υιοθετήσουν παιδί, πρέπει οι γονείς να είναι παντρεμένοι, είτε πρόκειται για ενδοοικογενειακή υιοθεσία είτε για άλλη μορφή υιοθεσίας.

Αν ένα παιδί υιοθετηθεί από μια οικογένεια, η επιμέλειά του περνάει στους γονείς που το υιοθέτησαν. Οι κανόνες για ζευγάρια ίδιου ή διαφορετικού φύλου είναι κοινοί. Για ένα ζευγάρι αντρών που σχεδιάζουν να αποκτήσουν παιδί μέσω παρένθετης μητέρας, το νομικό πλαίσιο σχετικά με την κηδεμονία είναι μπερδεμένο και ασαφές. Εάν ανήκετε στην περίπτωση αυτή, ή εάν σχεδιάζετε να αποκτήσετε παιδί και είστε περισσότεροι από δύο, προτείνου-

με να εμβαθύνετε στο νομικό πλαίσιο που αφορά την επιμέλεια και τη γονική ευθύνη μέσα από τη σχετική βιβλιογραφία.

Το πρακτικό μέρος της γονεικότητας και της φροντίδας του παιδιού το αποφασίζουν από κοινού οι κηδεμόνες. Αυτό προϋποθέτει ότι πρέπει να έλθετε σε συμφωνία σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο θα καταμεριστεί η εργασία ανάμεσα σε εσάς και όποιον άλλον εμπλεκόμενο στην πρακτική γονεικότητα, ας πούμε μητριές και πατριούς, γιαγιάδες, παππούδες ή άλλους συγγενείς και φίλους. Η δημιουργία σταθερών δεσμών του παιδιού με ενήλικους είναι ιδιαιτέρως σημαντική. Σκεφτείτε όμως ότι το παιδί μπορεί να στεναχωρηθεί πολύ αν αναπτύξει μια σχέση παιδιού-γονέα με κάποιο άτομο που έπειτα θα εξαφανιστεί εντελώς από τη ζωή του. Προσπαθήστε να αποφύγετε κάτι τέτοιο, εάν είναι δυνατόν.

Όλοι οι γονείς νιώθουν καλά όταν βρίσκονται σε γονική άδεια

Πριν από το 1974, γονική άδεια έπαιρναν μόνο οι μητέρες. Στο Ούμεο διεξήχθη μια έρευνα για τους άντρες που τη δεκαετία του 1970 πήραν γονική άδεια ή απάντησαν αρνητικά στην προσφορά. Σύμφωνα με την έρευνα, οι άντρες που πήραν γονική άδεια διέτρεχαν μικρότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από αυτούς που δεν ενδιαφέρθηκαν να πάρουν γονική άδεια. Αυτό βέβαια μπορεί να σχετίζεται και με άλλους παράγοντες, όμως οι ερευνητές έβγαλαν τα συμπεράσματά τους λαμβάνοντας υπόψη τους την εκπαίδευση, την οικονομική κατάσταση και τη χώρα καταγωγής των αντρών, στοιχεία τα οποία δεν επηρέασαν τη –σαφώς επιμηκυσμένη– διάρκεια ζωής των πατεράδων που διάλεξαν να μείνουν στο σπίτι με τα παιδιά τους. Μπορούμε να εικάσουμε τους λόγους αυτής της μακροζωίας: Ίσως οι μπαμπάδες που εξασκήθηκαν στη φροντίδα των παιδιών τους έμαθαν παράλληλα να φροντίζουν και τη δική τους υγεία. Ίσως πάλι οι στενές σχέσεις που ανέπτυξαν με τα παιδιά και τα εγγόνια τους τους έκαναν να διατηρήσουν την επιθυμία για ζωή στο φθινόπωρο της ζωής τους.

Μαθαίνοντας να είστε γονείς

Μόνο ένας τρόπος υπάρχει να μάθετε να είστε γονείς σε πρακτικό επίπεδο, κι αυτός είναι να αναλάβετε μόνοι σας όλη την ευθύνη του παιδιού χωρίς ο άλλος γονιός να είναι δίπλα και να σας βοηθάει, να σας διορθώνει και να σχολιάζει. Μόνο έτσι θα γνωρίσετε το παιδί σας και θα μάθετε να είστε ο γονιός του. Αυτό προστάζει η βιολογία – πειράματα σε ποντίκια έχουν αποδείξει ότι έτσι λειτουργεί το πράγμα.

Ο ερευνητής Jey Seth Rosenblatt ήθελε στη δεκαετία του 1960 να μάθει ποιες ορμόνες κάνουν τα θηλαστικά να φροντίζουν τους απογόνους τους. Μια νέα μαμά ποντικίνα επιδεικνύει διάφορες συμπεριφορές που έχουν στόχο να προστατέψουν και να θρέψουν τα μωρά της. Τα γλείφει, τους φτιάχνει φωλιά και ξαπλώνει μπροστά τους για να τη θηλάσουν.

Το σχέδιο ήταν ότι ο Rosenblatt θα έδινε διάφορες ορμόνες σε ποντικίνες που ποτέ δεν υπήρξαν έγκυοι προκειμένου να δουν τα αποτελέσματά τους στη μητρική συμπεριφορά. Στις ποντικίνες αυτές δόθηκαν, λοιπόν, νεογέννητα ποντικιάκια τα οποία αλλάζονταν συχνά για να μην πεθάνουν από πείνα, μια και οι ποντικίνες δεν είχαν γάλα για να τα ταΐσουν. Έπειτα από λίγες μέρες, ο ερευνητής παρατήρησε έκπληκτος ότι οι ποντικίνες συμπεριφέρονταν σαν μαμάδες, κι ας μην είχαν γεννήσει οι ίδιες τα μωρά. Ξάπλωναν σε στάση θηλασμού, έφτιαχναν φωλιά και έγλειφαν τα νεογέννητα. Το ίδιο ίσχυε και για όσες δεν είχαν λάβει ορμόνες, παρόλο που ο ερευνητής τούς είχε αφαιρέσει τα όργανα που παράγουν θηλυκές ορμόνες πριν από το πείραμα.

Είχε φτάσει η ώρα για την τελική φάση του πειράματος: τους ποντικούς. Ο ερευνητής έβαλε στα κλουβιά τους μωρά ποντικιάκια. Και, κοίτα να δεις, λίγες μέρες αργότερα, οι ποντικοί ξάπλωναν σε στάση θηλασμού, έγλειφαν τα μικρά και έφτιαχναν φωλιά. Η στοργική συμπεριφορά τους δεν επηρεάστηκε όταν τους αφαίρεσαν τους όρχεις.

Το συμπέρασμα ήταν ότι τα θηλαστικά έχουν εγκεφαλικούς νευρώνες που σχετίζονται με τη μητρική συμπεριφορά. Υπάρχουν και στα δύο φύλα και ενεργοποιούνται με την επαφή με

τα αδύναμα και απροστάτευτα μωρά. Γι' αυτό τον λόγο, είναι προτιμότερο η «μητρική συμπεριφορά» να ονομάζεται «γονική συμπεριφορά». Οι εγκεφαλικοί νευρώνες ενεργοποιούνται όταν χρησιμοποιούνται, αλλιώς πέφτουν σε λήθαργο. Επίσης, δε χρειάζονται ορμόνες φύλου για να ενεργοποιηθούν. Όπως συμβαίνει και με ότι άλλο ελέγχεται από τον εγκέφαλο, η γονική συμπεριφορά βελτιώνεται μέσω της εξάσκησης. Οι μπαμπάδες ποντικοί δε συμπεριφέρονται σαν τις μαμάδες ποντικίνες, επειδή στη φύση οι ποντικοί δε φροντίζουν τα μωρά τους.

Οι άνθρωποι είναι θηλαστικά, όπως ακριβώς και τα ποντίκια. Αυτό σημαίνει ότι ο εγκέφαλός μας είναι προγραμματισμένος να φροντίζει ανυπεράσπιστα μωρά που αφήνονται στη φροντίδα μας. Όμως, οι αντίστοιχοι εγκεφαλικοί νευρώνες πρέπει να ενεργοποιηθούν, και όσο περισσότερο τους χρησιμοποιούμε, τόσο καλύτερα λειτουργούν – πρέπει να εξασκηθούμε στο να είμαστε γονείς ακριβώς όπως εξασκούμαστε στο ποδήλατο.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο μπορεί να προκύψουν τεράστιες ανισότητες εάν ο ένας γονιός είναι συνέχεια στο σπίτι ενώ ο άλλος βρίσκεται μακριά και δουλεύει. Αυτός που μένει στο σπίτι εξασκεί το «πρόγραμμα φροντίδας νεογέννητων» κάθε ώρα και κάθε στιγμή. Το νεογέννητο διαθέτει επίσης εγκεφαλικούς νευρώνες χάρη στους οποίους κάνει τα μεγαλύτερα παιδιά και τους ενήλικους να νιώθουν γι' αυτό τρυφερότητα και να θέλουν να το φροντίσουν. Κάθε άνθρωπος είναι δεκτικός σε κάποια συγκεκριμένα μηνύματα, έτσι το νεογέννητο σύντομα μαθαίνει τι «πιάνει» στον γονιό που είναι συνέχεια μαζί του. Η φύση θα ήταν σίγουρα ανόητη αν δεν προνοούσε ότι το παιδί πρέπει να αναζητήσει φροντίδα και να γοητεύσει όποιον είναι μαζί του εννιά φορές στις δέκα. Από τη στιγμή που υπάρχουν δύο πρόσωπα – το παιδί και ο γονιός – που προσαρμόζουν μεταξύ τους τους φρεσκοξυπνημένους εγκεφαλικούς νευρώνες τους, η επιτυχία είναι κάτι περισσότερο από εξασφαλισμένη.

Όποιος όμως δεν είναι στο σπίτι παρά μόνο λίγες ώρες το βράδυ δεν έχει πολλές ευκαιρίες να εξασκήσει τους εγκεφαλικούς νευρώνες του και να ερμηνεύσει τα μηνύματα που στέλνει το μωρό – αλλά και το παιδί δεν εξασκείται στην καταγρα-

φή συναισθημάτων και στη μιμική που θα βοηθούσε στην προσέγγιση αυτού του ανθρώπου. Κάτι τέτοιο δε χρειάζεται, γιατί σχεδόν πάντα κάπου εκεί κοντά βρίσκεται ένας άλλος γονιός άριστα εκπαιδευμένος, τον οποίο το παιδί γνωρίζει απέξω κι ανακατωτά. Μερικές εβδομάδες απουσίας αρκούν ώστε ο γονιός που λείπει όλη μέρα να χάσει εντελώς την αξιοπιστία του, μια και το παιδί και ο άλλος γονιός έχουν ήδη χτίσει μια σχέση και πιστεύουν ότι ξέρουν πολύ καλά ο ένας τον άλλον, ενώ εσείς κάθεστε απ' έξω και τους κοιτάτε. Φυσικά μπορείτε να ξαναμπείτε στο παιχνίδι – αν όμως απλά κάθεστε και περιμένετε, τότε το μοτίβο του ενός γονιού που καταλαβαίνει τα μηνύματα του παιδιού και του άλλου που δυσκολεύεται να κατανοήσει τι συμβαίνει πρόκειται να ενδυναμωθεί. Έχουμε ήδη μιλήσει για το πόσο άσχημα μπορούν να γίνουν τα πράγματα λόγω του δηλητηρίου της ζήλιας: να κάθεσαι παρέα με ένα παιδί που ουρλιάζει και τραβιέται μακριά σου αλλά χαμογελάει και ηρεμεί όταν έρχεται ο άλλος γονιός – αυτό δεν έχει καθόλου, μα καθόλου πλάκα. Κάντε, λοιπόν, τον προγραμματισμό σας ώστε όλοι οι γονείς να περνούν εξίσου χρόνο στο σπίτι, για να αναπτυχθεί η γονική συμπεριφορά τους και να καταφέρουν να γνωρίσουν το παιδί τους. Είναι μια επένδυση στο μέλλον.

Φυσικά είναι εφικτό να υπάρξει μια βαθιά και καλή σχέση, ακόμη και αν αρχίσει να χτίζεται στα σοβαρά όταν το παιδί είναι ήδη κάποιων ετών. Όμως, η πείρα δείχνει ότι τότε είναι πραγματικά δύσκολο να προλάβουμε να τη χτίσουμε και ότι υπάρχει μεγάλος κίνδυνος το παιδί να αδιαφορήσει ευγενικά για τον γονιό που δεν ήταν παρών από την αρχή. Αν, λοιπόν, θέλουμε να είμαστε σίγουροι ότι θα είμαστε πραγματικοί γονείς, είναι σίγουρα πολύ καλύτερα να αρχίσουμε την εξάσκηση όσο το παιδί είναι ακόμη νεογέννητο.

Μια βουλευτής είπε ότι ήταν στο σπίτι μόνη μαζί με τα τρία από τα τέσσερα παιδιά της, γιατί όταν τα μεγαλύτερα παιδιά της ήταν μικρά, μόνο οι μητέρες μπορούσαν να πάρουν άδεια ανατροφής παιδιού. Όταν γεννήθηκε το τέταρτο παιδί της, ο νόμος είχε αλλάξει και μπορούσαν και οι μπαμπάδες να μείνουν στο σπίτι. Έτσι, οι γονείς μοίρασαν στα δύο την άδεια ανατρο-

φής παιδιού. Όταν τα παιδιά μεγάλωσαν και τηλεφωνούσαν στο σπίτι των γονιών τους, μόνο το μικρότερο μιλούσε εξίσου άνετα με όποιον από τους γονείς σήκωνε το τηλέφωνο. Τα τρία μεγαλύτερα παιδιά ζητούσαν πάντα να μιλήσουν με τη μαμά τους όταν ο μπαμπάς σήκωνε το τηλέφωνο. Σε πόσες συνεντεύξεις δεν έχουμε ακούσει γκριζομάλληδες μπαμπάδες να λένε πόσο μετάνιωσαν που δεν πέρασαν χρόνο με τα παιδιά τους όταν ήταν μικρά!

Σίγουρα μερικές φορές είναι τρομακτικό να είσαι με ένα νεογέννητο που ουρλιάζει χωρίς να ξέρεις τι να κάνεις. Σκεφτείτε όμως ότι στην αρχή όλοι είναι εξίσου αμήχανοι και αδέξιοι και ότι το μόνο που μπορεί να σε κάνει καλύτερο και να σου δώσει αυτοπεποίθηση είναι η εξάσκηση. Είναι αποδεδειγμένο ότι οι άνθρωποι μπορούν να φροντίσουν όχι μόνο τα παιδιά τους αλλά και τα παιδιά των άλλων – αυτό μας έχει διδάξει η ιστορία της ανθρωπότητας. Απλά σκεφτείτε τον ποντικό που κατάφερε να προστατέψει τα παιδιά του – αν είχε ένα μπιμπερό στο χέρι, τα παιδιά σίγουρα θα έλεγαν ότι είχαν μια καταπληκτική παιδική ηλικία με τον μπαμπά τους!

Σίγουρα για τα παιδιά είναι πολύ καλύτερο να έχουν μια βαθιά σχέση με δύο γονείς και όχι με έναν. Πολλοί δηλώνουν δημοσίως ότι είναι καλύτερα να υπάρχει μια μητέρα που παίρνει όλη την ευθύνη πάνω της, τουλάχιστον στην αρχή, και ότι το παιδί πρέπει να δένεται με έναν άνθρωπο κάθε φορά, όμως δεν υπάρχει επιστημονική έρευνα που να στηρίζει αυτό τον ισχυρισμό. Αυτή η κοινοτοπία προέρχεται από την ψυχανάλυση της δεκαετίας του 1950. Στις ΗΠΑ και σε άλλες χώρες του δυτικού κόσμου, η δεκαετία του 1950 υπήρξε μια εποχή κατά την οποία οι γυναίκες που στη διάρκεια του Β΄ Παγκοσμίου πολέμου εργάζονταν για να συντηρηθούν υπαναχώρησαν – τώρα θα επέστρεφαν στο σπίτι τους και δε θα συναγωνίζονταν με τους άντρες στην αγορά εργασίας. Το ιδανικό της καλής νοικοκυράς τοποθετήθηκε ψηλά και οι ψυχολόγοι προσάρμοσαν τις θεωρίες τους προκειμένου να εξηγήσουν γιατί αυτός ο τρόπος ζωής ήταν ο καλύτερος για τα παιδιά, ότι δηλαδή η μαμά ήταν ο γονιός και ο μπαμπάς ένας επισκέπτης. Εδώ που τα λέμε, κατά τη διάρκεια της εξελικτικής πορείας του ανθρώπου και στους περισσότερους πολιτισμούς,

τα παιδιά τα πρόσεχαν μαμάδες, θείες, αδέρφια και διάφοροι άλλοι συγγενείς. Ήδη από τις απαρχές της ανθρώπινης ιστορίας.

Ο προγραμματισμός της άδειας ανατροφής παιδιού

Στη Σουηδία έχουμε ένα από τα πιο γενναιόδωρα συστήματα γονικής ασφάλισης του κόσμου. Οι κηδεμόνες παίρνουν 240 μέρες άδεια από τον Ενιαίο Φορέα Κοινωνικής Ασφάλισης για να φροντίσουν το παιδί. Για 180 από αυτές τις μέρες παίρνουν το 77,6% του μισθού τους (και συχνά περισσότερο μέσω συλλογικής σύμβασης). Ο ένας κηδεμόνας μπορεί να παραχωρήσει μέρες άδειας στον άλλον κηδεμόνα ή στον/στη σύντροφό του (αν είναι παντρεμένοι ή αν έχουν άλλα παιδιά μαζί). Αν κάποιος έχει μόνος του την κηδεμονία, παίρνει 480 μέρες με επίδομα γονέα. Εκτός από αυτές τις μέρες πληρωμένης άδειας, οι κηδεμόνες παιδιών ηλικίας μικρότερης του ενός έτους έχουν δικαίωμα να πάρουν άδεια άνευ αποδοχών, για παράδειγμα όταν ο άλλος γονιός είναι στο σπίτι με επίδομα γονέα.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, πρέπει να προγραμματίσετε πώς θα διαχειριστείτε την άδεια ανατροφής παιδιού, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλούς τρόπους. Οι πρώτες 14 μέρες προορίζονται για να είστε μαζί στο σπίτι – το σύστημα γονικής ασφάλισης δίνει 10 μέρες άδεια σε αυτόν που δεν έχει γεννήσει το παιδί. Το παιδί, λοιπόν, μπορεί να περάσει 14 μέρες μαζί με τους δύο γονείς του (περιλαμβάνονται και δύο Σαββατοκύριακα).

Αυτό το χρονικό διάστημα είναι πολύ ιδιαίτερο και σημαντικό. Το παιδί δεν έχει αίσθηση του χρόνου, το σώμα της μαμάς είναι ταλαιπωρημένο από τον τοκετό και προσπαθεί να ανασυγκροτηθεί μετά την εγκυμοσύνη, και οι δύο γονείς τα 'χουν κάπως χαμένα. Το χάος εναλλάσσεται συχνά με εκπλήξεις και στιγμές ευτυχίας και ευγνωμοσύνης για το παιδί που ήρθε στον κόσμο.

Το μόνο που πρέπει να προγραμματίσετε όσον αφορά αυτές τις μέρες είναι να είστε και οι δύο στο σπίτι και να επιτρέ-

φετε στον γονιό που δεν κυοφόρησε να αναλάβει ένα μεγάλο μέρος της φροντίδας του νοικοκυριού αλλά και του βρέφους – ευχαρίστως με τη βοήθεια συγγενών ή φίλων, αν βέβαια υπάρχει αυτή η δυνατότητα. Αυτός που έχει περισσότερη ενέργεια και χρόνο μπορεί, πριν ακόμη γεννηθεί το παιδί, να ετοιμάσει ή να ψωνίσει φαγητό και να γεμίσει το ψυγείο. Είναι πιθανό ότι το να μαγειρέψετε τις επόμενες βδομάδες μετά τον τοκετό δε θα σας φαίνεται εφικτό. Επίσης, μια μητέρα που θηλάζει θα πεινάει αρκετές φορές μέσα στη μέρα.

Είναι καλό να συνεχίσετε να είστε μαζί στο σπίτι λίγο ακόμη μετά τις πρώτες δύο βδομάδες. Ο γονιός που γέννησε δύσκολα θα βρίσκεται σε ακμαία κατάσταση και επίσης είναι μάλλον δύσκολο να πηγαίνουν όλα καλά με το τάισμα και τον ύπνο του μωρού. Για όποιον είναι ακόμη εξασθενημένος σωματικά, δεν κοιμάται καλά και νιώθει μεπερδεμένος σχετικά με το τι πρέπει να κάνει με το μωρό, η προσπάθεια να βάλει μια τάξη στο χάος ενώ ο άλλος γονιός ξεφεύγει πηγαίνοντας στη δουλειά και επιστρέφοντας στον κόσμο των ενήλικων μπορεί να αποδειχτεί εφιάλτης.

Είναι απολύτως εφικτό να χρησιμοποιήσετε την άδειά σας με τέτοιο τρόπο ώστε και οι δύο να είστε στο σπίτι με το παιδί για έξι βδομάδες. Πιστεύουμε ότι είναι μια εξαιρετικά καλή ιδέα· ποτέ δεν ακούσαμε κάποιον να μετανιώνει επειδή πήρε μαζί με τον/τη σύντροφό του έναν ή δύο μήνες άδεια στην αρχή. Στο τέλος του πρώτου μήνα, έχει πιθανώς μπει μια τάξη στο χάος και οι καλές στιγμές έχουν αυξηθεί. Όλα γίνονται καλύτερα αν τα μοιράζεστε, και γι' αυτό τον λόγο είναι πραγματικά σοφή ιδέα να επενδύσετε σε κοινή άδεια στην αρχή. Για κάποιο λόγο, η υπερβολική γενναιοδωρία του σουηδικού συστήματος γονικής ασφάλισης έχει ως αποτέλεσμα πολλοί να προσπαθούν εμμονικά να το επιμηκύνουν όσο περισσότερο γίνεται. Δύσκολο να καταλάβεις την αιτία: Ένας μήνας περισσότερο ή λιγότερο στο τέλος της άδειας έχει πραγματικά ελάχιστη σημασία, ενώ ένας ή δύο μήνες κοινής άδειας στην αρχή είναι μια υπέροχη πολυτέλεια που μπορεί να αποτελέσει την εξάισια αρχή μιας κοινής γονεικότητας.

Κάτι άλλο που πολλοί δε σκέφτονται είναι ότι μπορούν να

πάρουν άδεια ανατροφής παιδιού τμηματικά: Μπορείτε να δουλεύετε μισή μέρα, μέρα παρά μέρα ή βδομάδα παρά βδομάδα. Όσοι έχουν δοκιμάσει αυτό το μοντέλο το συνιστούν ανεπιφύλακτα: Από τη μία μπορούν και οι δύο γονείς να διατηρήσουν την επαφή με τη δουλειά ή τις σπουδές τους, δηλαδή με την ενήλικη ζωή και τη ρουτίνα που πολλοί χρειάζονται για να νιώθουν καλά. Από την άλλη, με αυτό τον τρόπο μπορούν να μάθουν και οι δύο γονείς να είναι γονείς. Βιώνετε τα ίδια στάδια εξέλιξης, τις ίδιες χαρές και τα ίδια προβλήματα την ίδια χρονική στιγμή. Έτσι, μπορείτε να βοηθήσετε ο ένας τον άλλον και να συζητάτε τα προβλήματά σας, πράγμα που σημαίνει ότι είναι πολύ πιο εύκολο να τα διαχειριστείτε από το να παλεύετε μόνοι μαζί τους. Με αυτό τον τρόπο η επαγγελματική και η οικογενειακή σας ζωή εναλλάσσονται αρμονικά, και μπορείτε όχι μόνο να συμμετέχετε και οι δύο στην εξέλιξη της γονεϊκότητας αλλά και να απολαμβάνετε κάθε μέρα κάποιες ώρες ενήλικης ζωής εκτός σπιτιού. Και αυτό δεν το λέμε απλά και μόνο για να σας φτιάξουμε τη διάθεση.

Αν ο ένας γονιός πάρει στην αρχή πολλούς μήνες άδεια ενώ ο άλλος πηγαίνει κανονικά στη δουλειά, υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να αρχίσετε να βλέπετε τα πράγματα διαφορετικά. Ο γονιός που μένει στο σπίτι μπορεί να αρχίσει να ενοχλείται από αυτόν που δουλεύει και δε συμμετέχει ενεργά στις δουλειές του σπιτιού και στη φροντίδα του παιδιού όταν επιστρέφει. Αυτός που δουλεύει μπορεί εύκολα να πλάσει στο μυαλό του ότι ο γονιός που μένει στο σπίτι περνάει όμορφα κι ωραία και έχει την ησυχία του, ενώ ο ίδιος αντιμετωπίζει πιέσεις και συγχρούσεις στη δουλειά του, στριμώχνεται στα μέσα μαζικής μεταφοράς και χρειάζεται ξεκούραση.

Τα πλεονεκτήματα της επαφής με τη δουλειά

Πριν αποκτήσει κανείς παιδιά, είναι πολύ δύσκολο, για να μην πούμε αδύνατο, να φανταστεί ότι είναι δυνατόν όλα όσα θεωρεί δεδομένα να σταματήσουν να είναι δεδομένα. Πολλές φο-

ρές είναι απαίσιο να μην έχεις πια το δικαίωμα να κοιμηθείς τη νύχτα, να πας με την ησυχία σου στην τουαλέτα, να κάνεις μπάνιο όποτε θέλεις ή να φοράς καθαρά ρούχα για περισσότερο από τρία λεπτά. Η επαφή με τη δουλειά και την κοινωνική ζωή κάνει τους περισσότερους ανθρώπους να νιώθουν καλά. Η επιστροφή στη δουλειά με μειωμένο ωράριο κάνει για τους περισσότερους τη ζωή με το παιδί στο σπίτι και όλα όσα συνεπάγεται πιο απολαυστικά, ενώ παράλληλα ο εργασιακός χώρος και η ασφάλεια που παρέχει αποκτούν μια θετική λάμψη στα μάτια σας.

Μην ξεχνάτε ότι πρέπει να κρατάτε επαφή με τη δουλειά σας και για άλλους λόγους. Σίγουρα ακούγεται πολύ ωραίο όταν λέμε ότι όποιος έχει άδεια ανατροφής παιδιού έχει τις ίδιες δυνατότητες αύξησης μισθού με τους υπόλοιπους, όμως φυσικά στην πράξη οι προϊστάμενοι επενδύουν περισσότερα χρήματα και δίνουν προνόμια σε όσους εμφανίζονται στη δουλειά παρά σε όσους έχουν έναν χρόνο να πατήσουν το πόδι τους. Ποιος προϊστάμενος θα σκεφτόταν διαφορετικά;

Για κάποιο λόγο, πολλοί πιστεύουν ότι στον εργοδότη τους δε θα άρεσε να μοιράσουν την άδειά τους σε κάθε δεύτερη βδομάδα ή με κάποιον άλλον τρόπο και ότι θα προτιμούσε να πάρουν έναν συνεχόμενο χρόνο άδεια. Είναι πιθανό ότι υπάρχουν τέτοιες δουλειές, όμως σίγουρα υπάρχουν πολλοί εργοδότες που προτιμούν να κρατήσετε επαφή με τη δουλειά κατά τη διάρκεια της άδειάς σας. Σκεφτείτε τι θέλετε εσείς και ο/η σύντροφός σας και έπειτα ρωτήστε τους προϊσταμένους σας τι γνώμη έχουν για το πλάνο σας. Ο προϊστάμενος σίγουρα δεν μπορεί εύκολα να σας αρνηθεί να εφαρμόσετε το πλάνο άδειας ανατροφής του παιδιού σας, όμως για το καλό της εργασιακής σας ζωής προτείνουμε να μην προσπαθήσετε να επιβάλετε μια λύση η οποία βρίσκει εντελώς αντίθετο τον προϊστάμενό σας. Τουλάχιστον όχι αν δεν έχετε σκοπό να ψάξετε για άλλη δουλειά.

Πρέπει στ' αλήθεια να δουλέψω για να συντηρηθώ;

Ένα από τα σημαντικότερα καθήκοντά σας ως γονιού είναι να μπορείτε να συντηρείτε τον εαυτό σας για όλη σας τη ζωή. Γιατί όμως το αναφέρουμε αυτό σε ένα βιβλίο που σχετίζεται με τα παιδιά; Επειδή όλοι όσοι εργάζονται σε θέματα που έχουν σχέση με παιδιά –παιδιάτροι, δάσκαλοι, κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι και ερευνητές– γνωρίζουν ότι εάν οι γονείς έχουν οικονομικά προβλήματα, αυξάνεται ο κίνδυνος τα παιδιά τους να δυσκολευτούν περισσότερο σε αρκετούς τομείς σε σχέση με τα παιδιά που προέρχονται από οικογένειες με σχετικά καλή οικονομική κατάσταση. Η κακή οικονομική κατάσταση περιορίζει την ελευθερία του ανθρώπου να διαλέξει δουλειά, εκπαίδευση, κατοικία. Πλήττει εσάς και το παιδί σας. Έχετε, λοιπόν, καθήκον να κάνετε αυτό που πρέπει για να συντηρηθείτε.

Για τους περισσότερους άντρες η βιοποριστική εργασία αποτελεί δεδομένο· είναι κάτι που αποτυπώθηκε μέσα τους από την παιδική τους ηλικία. Κανείς δε θα προσπαθούσε ποτέ να πείσει έναν άντρα ότι η αγάπη και η αφοσίωση δε συνάδουν με τον προγραμματισμό της σημερινής –αλλά και της μελλοντικής– οικονομικής του κατάστασης. Αντιθέτως, πολλές γυναίκες πείθονται από τον κινηματογράφο, τα βιβλία, τα περιοδικά, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις φίλες τους ότι το να σκέφτεσαι πολύ τα χρήματα και την καριέρα σου είναι κάπως άσχημο. Όμως, δεν είναι άσχημο. Ίσως είναι λίγο θλιβερό και πληκτικό, όμως δεν είναι πιο πληκτικό από το να κάθεται να διπλώνεις την μπουγάδα και να πηγαίνεις τα παιδιά στις δραστηριότητές τους. Άσε που είναι απαραίτητο για να έχεις μια καλή ζωή.

Αυτοσυντήρηση σημαίνει ότι φροντίζετε να έχετε μια δουλειά από την οποία μπορείτε (εσείς και τα παιδιά σας) να ζησετε αξιοπρεπώς. Αυτό δε σας εμποδίζει να μοιράζεστε τα οικονομικά με τον σύντροφό σας. Αντιθέτως, είναι πρακτικό να έχετε κοινά εισοδήματα και να μοιράζεστε όλα τα έξοδα, ιδιαιτέρως αν έχετε μαζί παιδιά. Ίσως είναι επίσης καλό ο ένας να βοηθάει τον άλλον σε δύσκολες οικονομικά εποχές, παραδείγ-

ματος χάρη αν κάποιος είναι άρρωστος ή θέλει να συμπληρώσει την εκπαίδευσή του. Αν είστε παντρεμένοι, είστε υποχρεωμένοι από τον νόμο να συντηρείτε ο ένας τον άλλον, εάν χρειαστεί.*

Η έννοια της αυτοσυντήρησης προϋποθέτει ότι δεν παραμελείτε την εργασιακή σας ζωή και κυρίως την επαγγελματική σας εξέλιξη προκειμένου να κάνει καριέρα ο σύντροφός σας, πιστεύοντας ότι αυτό είναι προς όφελος και των δυο σας. Σε μία σχέση όπου ο ένας έχει καλό εισόδημα και ο άλλος χειρότερο συχνά δημιουργείται ζήλια. Αν η σχέση κάποια στιγμή λήξει (πράγμα που συμβαίνει σε μία από τις τρεις σχέσεις με ανήλικα παιδιά), αυτός που δεν μπορεί να αυτοσυντηρηθεί καταλήγει σε δυσμενή θέση. Ίσως να μην έχετε την οικονομική δυνατότητα να εξασφαλίσετε μια αξιοπρεπή κατοικία στον εαυτό σας και στα παιδιά σας. Ίσως να μην έχετε χρήματα να πάτε διακοπές. Ίσως αναγκαστείτε να ζήσετε τα τριάντα τελευταία χρόνια της ζωής σας με μια ευτελή βασική σύνταξη. Και το χειρότερο απ' όλα: Ίσως δεν καταφέρετε να ξεφύγετε από μια σχέση που χαρακτηρίζεται από απέχθεια, περιφρόνηση, ακόμη και βία, μόνο και μόνο επειδή δε διαθέτετε οικονομικούς πόρους. Για το χατίρι, λοιπόν, των παιδιών σας αλλά και για το δικό σας καλό, φροντίστε την επαγγελματική σας ζωή ώστε να μπορείτε να αυτοσυντηρηθείτε. Για όλη σας τη ζωή.

Το σουηδικό μοντέλο της άνισης κατανομής της γονεϊκότητας

Η ίση κατανομή της γονεϊκότητας πολύ απέχει από το να είναι αυτονόητη. Συνήθως οι άντρες παραχωρούν εκατοντάδες πλη-

* Σημ. για την ελληνική έκδοση: Σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία, οι σύζυγοι έχουν την υποχρέωση να συνεισφέρουν από κοινού, ο καθένας ανάλογα με τις οικονομικές του δυνατότητες, για την αντιμετώπιση των αναγκών της οικογένειας. Στην υποχρέωση αυτή περιλαμβάνονται ειδικότερα η αμοιβαία υποχρέωση για τη διατροφή τους, η υποχρέωση για τη διατροφή των τέκνων τους, καθώς και οποιαδήποτε άλλη συμβολή για την εύρυθμη λειτουργία του κοινού οίκου.

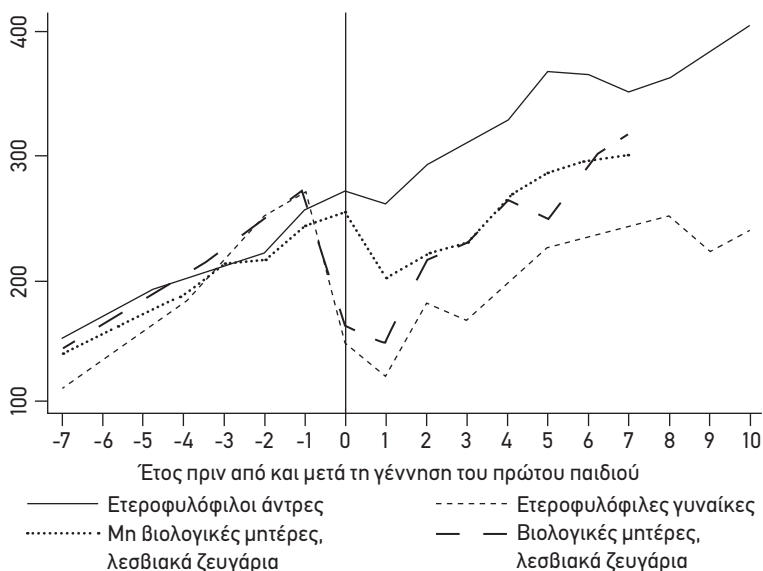
ρωμένες μέρες άδειας ανατροφής παιδιού στις γυναίκες συντρόφους τους. Στη Σουηδία, που συχνά καυχιέται ότι είναι μια χώρα στην οποία ανθεί η ισότητα, οι γυναίκες παίρνουν το 80% της άδειας ανατροφής για παιδιά μικρότερα των 2 ετών. Έχουμε και λέμε, λοιπόν: Τέσσερα γλειφιτζούρια ο ένας γονιός και ένα ο άλλος. Όμως, ούτε ο άντρας βλέπει το παιδί ούτε η εργασιακή ζωή είναι λιχουδιά. Καθόλου καλή στρατηγική, λοιπόν, για όποιον θέλει να μοιράσει τη γονεϊκότητα και να έχει μια καλή εργασιακή ζωή.

Ακούμε συχνά πόσο φανταστικοί είναι οι Σουηδοί μπαμπάδες που ασχολούνται πολύ με τα παιδιά τους, και σίγουρα οι άντρες έπαιρναν πριν από πενήντα χρόνια λιγότερη άδεια ανατροφής παιδιού από ό,τι σήμερα. Αυτό όμως που συχνά ξεχνάμε είναι ότι οι μαμάδες της εποχής εκείνης επίσης έπαιρναν μικρότερη άδεια από τις σημερινές. Στην αρχή της δεκαετίας του 1970 η άδεια ανατροφής παιδιού ήταν έξι μήνες και μέχρι τη μέση της δεκαετίας του 1980 έγινε εννέα μήνες. Μία γυναίκα που στη δεκαετία του 1980 λάμβανε το 100% της άδειάς της έλειπε από τη δουλειά της εννέα μήνες, δηλαδή περίπου το μισό από το διάστημα κατά το οποίο απουσιάζουν πολλές σύγχρονες μητέρες, που λείπουν τουλάχιστον δεκαοκτώ μήνες. Έτσι, λοιπόν, συμβαίνει το εξής παράδοξο: Το πραγματικά γενναιοδωρο γονικό ασφαλιστικό μας σύστημα, που δημιουργήθηκε για να μοιραστεί η άδεια με δίκαιο τρόπο, επέτρεψε μια άνιση κατανομή αδειάς μεταξύ των γονέων –αν οι γονείς είναι σύμφωνοι, βέβαια–, κι έτσι μείωσε την επαφή της Σουηδέζας με την αγορά εργασίας.

Η άνιση συμμετοχή στην εργασιακή ζωή μπορεί να έχει καταστροφικές συνέπειες στον μισθό και στη σύνταξη. Οι γυναίκες που συνταξιοδοτήθηκαν το 2016 έλαβαν σύνταξη περίπου 13.000 κορόνες (περίπου 1.260 ευρώ) τον μήνα (πριν από τον φόρο!) ενώ οι άντρες 19.000 (περίπου 1.850 ευρώ). Γεννημένες γύρω στο 1950, απέκτησαν παιδιά στη δεκαετία του 1970, όταν ήταν εφικτό να πάρουν άδεια ανατροφής παιδιού τόσο οι γυναίκες όσο και οι άντρες.

Η ερευνήτρια Ylva Moberg του Πανεπιστημίου της Ουψάλα έχει μελετήσει πώς μεταβάλλονται τα εισοδήματα των Σουηδών γονέων μετά τη γέννηση του πρώτου παιδιού. Συνέκρινε,

ΤΟ ΓΟΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ



λοιπόν, ετερόφυλα ζευγάρια με λεσβιακά ζευγάρια. Στα ομόφυλα ζευγάρια των γυναικών, οι γυναίκες έχουν την τάση να μοιράζονται περισσότερο ισότιμα την άδεια ανατροφής παιδιού, ενώ μια άλλη σουηδική μελέτη για τις οικογένειες με δύο μαμάδες έδειξε ότι η πλειονότητα μοιράζονταν ισότιμα την άδεια. Τα ζευγάρια που μοιράζονταν εξίσου την άδεια επιθυμούσαν επίσης σφοδρά μια ισότιμη γονεϊκότητα.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, έναν χρόνο πριν γεννηθεί το παιδί, οι ετεροφυλόφιλες γυναίκες κέρδιζαν τα ίδια χρήματα με τους άντρες τους. Μετά τη γέννηση του παιδιού, τα εισοδήματα των γυναικών μειώθηκαν δραστικά. Τα εισοδήματα των αντρών μειώθηκαν ανεπαίσθητα κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους, έπειτα όμως πήραν ανοδική πορεία. Το οικονομικό χάσμα μεταξύ μητέρας και πατέρα παρέμεινε για όλο το διάστημα της έρευνας, δηλαδή τουλάχιστον δέκα χρόνια. Στις λεσβιακές σχέσεις, το μοντέλο ήταν εντελώς διαφορετικό. Αμέσως μετά τη γέννηση του παιδιού, το εισόδημα της μητέρας που γέννησε μειώθηκε σχεδόν εξίσου με το εισόδημα των ετεροφυλόφιλων γυναικών. Μέσα όμως σε δύο χρόνια κατάφε-

ραν να φτάσουν το εισόδημα των γυναικών συντρόφων τους, και από εκεί και πέρα δεν υπήρξε ξανά διαφορά στο εισόδημα των ομοφυλόφιλων μαμάδων. Αντιθέτως, ακολούθησαν μια εισοδηματική πορεία κάπου μεταξύ ετεροφυλόφιλων γυναικών και ετεροφυλόφιλων αντρών.

Η μελέτη μάς δείχνει πολύ παραστατικά πώς η «φυσιολογική» μοιρασιά της γονεϊκότητας (την οποία προηγουμένως ονομάσαμε «παραδοσιακή») μπορεί να προκαλέσει καταλυτικές οικονομικές διαφορές μεταξύ γυναικών και αντρών. Ο μισθός επηρεάζει τη σύνταξή μας και είναι πιθανό ότι η σύγχρονη επιδημία των χαμηλοσυνταξιούχων γυναικών δεν οφείλεται μόνο στους χαμηλούς μισθούς που λαμβάνουν οι γυναίκες αλλά και στο ότι οι γονείς δε μοιράζουν δίκαια μεταξύ τους την άδεια ανατροφής παιδιού. Μην τυχόν και σκεφτείτε ότι αυτά τα πράγματα συνέβαιναν μια φορά κι έναν καιρό στο παρελθόν – όπως είπαμε και παραπάνω, οι σύγχρονες γυναίκες παίρνουν περισσότερη άδεια ανατροφής παιδιού από τις γυναίκες που τώρα βγαίνουν στη σύνταξη.

Είναι η ανισότητα επικερδής για την οικογένεια;

Από εντελώς οικονομική άποψη, το να είσαι γονιός είναι οικονομικό πλήγμα. Η πρώτη μεγάλη «χασούρα» είναι ο μειωμένος μισθός. Στη Σουηδία, όσον καιρό βρίσκεσαι σε γονική άδεια, πληρώνεσαι μεταξύ του 77,6% και του 90% του μισθού σου (εξαρτάται από τη σύμβασή σου). Αν είσαι ένας από τους λίγους που έχουν υψηλό μισθό χωρίς συλλογική σύμβαση, μπορεί να χάσεις κι άλλο μέρος του μισθού σου αν δεν έχεις προνοήσει για το θέμα της γονικής άδειας. Έτσι, λοιπόν, αν έχεις εισόδημα 30.000 κορόνες (περίπου 2.920 ευρώ) τον μήνα, τον πρώτο χρόνο θα χάσεις μεταξύ 36.000 (περίπου 3.505 ευρώ) και 80.640 (περίπου 7.852 ευρώ) (πριν από τον φόρο).

Αν είστε περισσότεροι από ένας γονείς, είναι πολύ σημαντικό να μοιραστείτε αυτή την απώλεια εισοδήματος. Ακόμη κι αν καταφέρετε να καλύψετε τα κοινά σας έξοδα όσον καιρό είστε

μαζί, πρέπει να σκέφτεστε τη μελλοντική σας σύνταξη, η οποία επηρεάζεται από το πόσα χρήματα κερδίσατε σε όλη σας τη ζωή. Ίσως αυτό να μη σας ενδιαφέρει πολύ όταν το τεστ εγκυμοσύνης σας βγει θετικό, είναι όμως ιδιαιτέρως σημαντικό. Τι είδους γιαγιά ή παππούς θέλετε να είστε για το εγγόνι σας σε τριάντα ή σαράντα χρόνια; Ένας εξαθλιωμένος συνταξιούχος που με το ζόρι καταφέρνει να επιβιώσει ή ένας αξιοπρεπής συνταξιούχος που μπορεί να πάει τα εγγόνια του στο ζαχαροπλαστείο και να προσκαλέσει τα ενήλικα παιδιά του σε δείπνο και διακοπές;

Το πιο συνηθισμένο επιχείρημα για το σουηδικό μοντέλο 80/20, ότι δηλαδή η μητέρα λαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος της γονικής άδειας, είναι ότι το πιο συμφέρον για την κοινή τους οικονομία είναι ο άντρας να πάρει λίγες μέρες άδεια ενώ η γυναίκα έναν σωρό. Ο σουηδικός Ενιαίος Φορέας Κοινωνικής Ασφάλισης απέδειξε όμως ότι αυτό το επιχείρημα δε στέκει. Οι πατεράδες με χαμηλό εισόδημα παίρνουν λιγότερες μέρες γονικής άδειας από αυτούς με υψηλό εισόδημα. Ακόμη και αν η μητέρα έχει υψηλό εισόδημα, αυτό δεν την εμποδίζει να πάρει γονική άδεια.

Ένα στέλεχος του Ενιαίου Φορέα Κοινωνικής Ασφάλισης αναφέρει σχετικά με την οικογενειακή οικονομία, η οποία αποτελεί το νούμερο ένα πρόσχημα για την άνιση κατανομή της γονικής άδειας: «Ο μύθος ότι είναι οικονομικά επωφελές για τη γυναίκα να κάθεται στο σπίτι με τα παιδιά καλά κρατεί, όμως γνωρίζουμε ότι πολλές οικογένειες θα είχαν οικονομικό όφελος εάν η άδεια ανατροφής παιδιού μοιραζόταν στα δύο, ακόμη κι αν ο ένας από τους δύο κερδίζει περισσότερα. Επίσης, βλέπουμε ότι ακόμη κι όταν η γυναίκα κερδίζει περισσότερα, είναι σύνηθες να κάθεται στο σπίτι περισσότερο καιρό από τον άντρα».

Είναι η δουλειά του άντρα σημαντικότερη;

Πολλοί πιστεύουν ότι οι «αντρικές» δουλειές είναι πιο σημαντικές, πιο συναρπαστικές και πιο δημιουργικές από τις «γυναίκες», και ότι γι' αυτό τον λόγο είναι προτιμότερο οι γυναίκες, να αναλαμβάνουν το μεγαλύτερο μέρος της ευθύνης στο σπίτι.

Ας αξιολογήσουμε αυτό το επιχείρημα. Οι έξι πιο συνήθεις δουλειές στις οποίες απασχολούνται άντρες (με πρώτη την πλέον δημοφιλή) είναι: πωλητής, αποθηκάριος, οδηγός φορτηγού, προγραμματιστής, ξυλουργός και μεταλλεργάτης. Οι έξι πιο συνηθισμένες γυναικείες δουλειές είναι: νοσηλεύτρια, δασκάλα, βρεφονηπιοκόμος, νηπιαγωγός, βοηθός θαλάμου και υπάλληλος γραφείου. Βλέπουμε ότι γυναίκες και άντρες έχουν εντελώς διαφορετικές δουλειές και ότι οι γυναικείες δουλειές σχετίζονται άμεσα με την περίθαλψη και την εκπαίδευση, ιδίως στον δημόσιο τομέα. Υπάρχουν πολλές σημαντικές δουλειές, όμως είναι δύσκολο να αντιληφθεί κανείς για ποιο λόγο οι αντρικές δουλειές θα έπρεπε να είναι σημαντικότερες από τις γυναικείες.

Το σουηδικό μοντέλο 80/20 δε στερεί απλά στους πατεράδες τη γονεϊκότητά τους, αλλά συνεπάγεται και ότι οι γυναίκες δυσκολεύονται να επενδύσουν αρκετά στην εργασία τους. Το αν η δουλειά σας είναι ανιαρή ή ενδιαφέρουσα μπορεί να εξαρτάται από το πόσο ασχολείστε μαζί της. Αν λείπετε πολύ καιρό, είναι πιθανό τα εργασιακά σας καθήκοντα να σας φαίνονται ξένα: Τα πράγματα έχουν αλλάξει, και όταν επιστρέψετε στην εργασία σας, νομίζετε ότι βρίσκεστε σε άγνωστο περιβάλλον. Έχουν προσληφθεί καινούριοι συνάδελφοι που έχουν ίσως αναλάβει τα πιο ενδιαφέροντα καθήκοντα, αφήνοντας για εσάς τα πιο ανιαρά. Οι μελέτες του Ινστιτούτου Karolinska για τις γυναίκες που λείπουν πολύ καιρό από τη δουλειά τους με αναρρωτική άδεια δείχνουν ότι οι γυναίκες αυτές κακοπερνούν στη δουλειά και νιώθουν ανεπαρκείς να διεκπεραιώσουν τα εργασιακά τους καθήκοντα – έτσι, παίρνουν την άδεια και δουλεύουν τετράωρο, ενώ παράλληλα αναλαμβάνουν το μεγαλύτερο μέρος της ευθύνης του σπιτιού και των παιδιών. Πιστεύουμε ότι αυτά τα πράγματα συνδέονται μεταξύ τους: Όποιος θέτει πάντοτε σε πρώτη προτεραιότητα την οικογένεια, κινδυνεύει να χάσει την επαφή με την εργασία του και ίσως αδυνατεί να παρακολουθήσει την εξέλιξη των εργασιακών του καθηκόντων. Συμβαίνει, λοιπόν, ότι ακριβώς και με τα παιδιά και τις δουλειές του σπιτιού: Αν δεν εξασκείστε, χάνετε την ανταγωνιστικότητά σας.

Οι Σουηδέζες είναι περισσότερο μορφωμένες από τους Σουη-

δούς· αυτό λένε οι αριθμοί και έτσι είναι από τη δεκαετία του 1980. Έτσι, ακούγεται λίγο περίεργο που οι γυναίκες αφήνουν κατά μέρος την εργασία τους για χάρη της δουλειάς του συντρόφου τους. Αυτό που συχνά ακούμε, ότι δηλαδή η δουλειά του άντρα είναι δύσκολο να συνδυαστεί με άδεια ανατροφής παιδιού, είναι σίγουρα ανοησία – μέχρι και άρρενες αρχηγοί κομμμάτων παίρνουν σήμερα άδεια ανατροφής παιδιού. Ακόμη όμως και όταν οι αντρικές και οι γυναικείες δουλειές είναι παρόμοιες στα μάτια ενός τρίτου, ακούμε συχνά το επιχειρήμα ότι η δουλειά του άντρα είναι απείρως σημαντικότερη.

Σε μια οικογένεια γνωστών μας θεωρούνταν αυτονόητο ότι η μητέρα θα έμενε στο σπίτι, μια και ήταν καθηγήτρια Πληροφορικής, καθώς ο πατέρας έλεγε ότι η δουλειά της συνδυαζόταν μια χαρά με την άδεια ανατροφής παιδιού. Και ποια ήταν η δική του δουλειά, που καθόλου δεν ταίριαζε με την εν λόγω άδεια; Πληροφορικός.

Ο θηλασμός ως επιχειρήμα για την άνιση κατανομή της γονικής ευθύνης

Το νούμερο δύο στη λίστα των λόγων ανισομερούς κατανομής της άδειας ανατροφής παιδιού είναι ο θηλασμός. Το βιβλίο περιέχει ένα ολόκληρο κεφάλαιο στο οποίο εμβαθύνουμε στο τάισμα του βρέφους, όμως θέλουμε ήδη από τώρα να ερευνήσουμε τον μύθο που συνδέει τον θηλασμό με την άνιση κατανομή της γονεϊκότητας.

Πρώτο και κυριότερο, οι Σουηδέζες θηλάζουσες μητέρες έχουν δικαίωμα διαλειμμάτων θηλασμού στην εργασία τους· έτσι, ακόμη και εκείνη που θέλει να θηλάσει μπορεί να επιστρέψει νωρίς στη δουλειά της. Επίσης, η θηλάζουσα μητέρα μπορεί να έχει μαζι της στη δουλειά ένα θήλαστρο με το οποίο αντλεί το γάλα· έτσι, ο άλλος γονιός ταΐζει το παιδί με το μπιμπερό όταν η θηλάζουσα είναι στη δουλειά. Είναι επίσης εφικτό να συνδυαστεί ο θηλασμός με υποκατάστατο μητρικού γάλακτος (δες κεφάλαιο 5).

Όμως, το σημαντικό είναι ότι το επιχειρήμα του θηλασμού δεν

καλύπτει μεγαλύτερο διάστημα από το πρώτο μέρος της άδειας ανατροφής παιδιού. Μετά τους έξι μήνες, το παιδί δεν πρέπει να τρέφεται μόνο με μητρικό γάλα αλλά και με άλλες τροφές, διαφορετικά υπάρχει κίνδυνος υποσιτισμού (δες κεφάλαιο 6). Πολλές μητέρες θέλουν να συνεχίσουν να θηλάζουν και μετά τον 6ο μήνα, όμως πρακτικά αυτό σημαίνει ότι το παιδί θηλάζει μόνο δύο φορές τη μέρα, πρωί και βράδυ. Έπειτα από τον 6ο μήνα (περίοδο που καλύπτει το ένα τρίτο της άδειας) τίποτα δεν εμποδίζει, λοιπόν, τη θηλάζουσα μητέρα να δουλέψει οχτάωρο.

Είναι πολύ ενδιαφέρον το γεγονός ότι το ίδιο επιχείρημα χρησιμοποιείται και σε ομόφυλα ζευγάρια που δε θέλουν να μοιράσουν εξίσου τη γονεϊκότητα. Ένα μικρό ποσοστό των οικογενειών της μελέτης στην οποία αναφερθήκαμε προηγουμένως σχετικά με τις ομοφυλόφιλες γυναίκες γονείς χρησιμοποίησαν το μοντέλο 80/20. Αυτά τα ζευγάρια σκέφτηκαν περίπου όπως τα ετερόφυλα ζευγάρια στα οποία η μητέρα πήρε τις περισσότερες μέρες άδειας ανατροφής – η σουηδική «κανονική» οικογένεια. Χρησιμοποίησαν τον θηλασμό ή την εγκυμοσύνη ως δικαιολογία για να μείνει η τεκούσα στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο, ενώ η δουλειά αποτέλεσε το επιχείρημα για να λείπει όσο το δυνατόν περισσότερο η μη τεκούσα από το σπίτι. Όμως, η πλειονότητα των λεσβιακών οικογενειών μοίρασαν περισσότερο ισότιμα τη γονεϊκότητα. Επίσης, κατά κύριο λόγο θήλασαν, όμως ο θηλασμός δεν αποτέλεσε επιχείρημα για να μοιράσουν άνισα τη γονεϊκότητα. Πάντως το επιχείρημα για τη δουλειά των γονιών τέθηκε επί τάπητος και στα μη ισότιμα λεσβιακά ζευγάρια: Μία μη τεκούσα παρουσίασε ως επιχείρημα ότι ήταν υπεύθυνη για το εργασιακό περιβάλλον στη δουλειά της και γι' αυτό τον λόγο ήταν εκ των πραγμάτων αδύνατο να πάρει άδεια ανατροφής παιδιού.

Συμβόλαιο συνεργασίας

Όταν γεννιέται το παιδί, επικρατεί λίγο πολύ χάος. Χρειάζεται, λοιπόν, να κάνουμε εκ των προτέρων τον προγραμματισμό μας για να μην καταλήξουμε «παραδοσιακά» στο μοντέλο 80/20.

Φτιάξτε ένα συμβόλαιο συνεργασίας πριν έρθει το παιδί. Πρέπει να περιέχει ένα πλάνο κατανομής της άδειας ανατροφής και της φροντίδας του παιδιού κατά το πρώτο έτος. Ένα συμβόλαιο συνεργασίας θέτει τις βάσεις της γονεικότητας και των δυο σας, και αυτό είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά σας. Είτε πρόκειται να ζήσετε πολύ καιρό μαζί είτε πάρετε την απόφαση να ακολουθήσετε διαφορετικούς δρόμους, το παιδί σας θα έχει από τη γέννησή του αναπτύξει μια σχέση και με τους δύο γονείς του, πράγμα που αυξάνει την πιθανότητα ο δεσμός αυτός να παραμείνει ισχυρός για μια ζωή.

Αν αυτό το «να ακολουθήσετε διαφορετικούς δρόμους» σας ακούγεται θλιβερό και απαισιόδοξο, ίσως παρηγορηθείτε αν ακούσετε ότι σύμφωνα με έρευνες υπάρχει μικρότερος κίνδυνος διαζυγίου αν οι γονείς έχουν μοιραστεί την άδεια ανατροφής του πρώτου τους παιδιού. Γιατί άραγε; Δεν μπορούμε να ξέρουμε με ββαιότητα, όπως όμως αναφέραμε και προηγουμένως, σίγουρα η σχέση βοηθήθηκε από το δίκαιο μοίρασμα του βάρους της ευθύνης αλλά και των ευτυχημένων στιγμών. Είναι σημαντικό να βλέπετε τα πράγματα με περίπου τον ίδιο τρόπο όσον αφορά τι είναι σημαντικό και τι ασήμαντο. Αν αναπτύσσετε μαζί τη γονεικότητά σας, υπάρχει μεγαλύτερη δυνατότητα να συζητάτε και να έρχεστε σε συμφωνία, παρά αν ο ένας έχει ένα προβάδισμα που όσο πάει και αυξάνεται ενώ ο άλλος ίσα που προλαβαίνει να παρακολουθήσει το μέγαλωμα του παιδιού του. Η έρευνα έχει επίσης δείξει ότι οι οικογένειες που μοιράζονται την άδεια ανατροφής του πρώτου παιδιού έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να υποδεχτούν και δεύτερο παιδί, σε αντίθεση με τις οικογένειες που η μητέρα παίρνει όλη την άδεια.

Μην ακούτε, λοιπόν, όσους πιστεύουν ότι ο προγραμματισμός της φροντίδας του παιδιού και της δουλειάς των γονέων πριν ακόμη έρθει το παιδί είναι πράγμα ψυχρό και υπολογιστικό, πόσο μάλλον ένδειξη έλλειψης ρομαντισμού. Δεν υπάρχει τίποτα ρομαντικό στο να βυθιστείτε σε μια άνισα κατανεμημένη γονεικότητα μόνο και μόνο επειδή δεν αντέξατε ή δεν τολμήσατε να κάνετε τον προγραμματισμό σας, διότι ποτέ δεν πρόκειται να μετανιώσετε έναν προσεκτικά σχεδιασμένο προ-

γραμματισμό. Το ότι προγραμματίζετε δε σημαίνει ότι δεν μπορείτε να αλλάξετε γνώμη αν συμβεί κάτι απρόβλεπτο. Προγραμματίζουμε τις διακοπές μας, προγραμματίζουμε αγορά σπιτιού. Γιατί, λοιπόν, να μην μπορούμε να προγραμματίσουμε κάτι που αποτελεί ό,τι πιο σημαντικό συμβαίνει στη ζωή ενός ανθρώπου – δηλαδή τη μελλοντική μας γονεικότητα και το πώς θα τη διαχειριστούμε και θα τη μοιράσουμε μεταξύ μας;

Το παζλ της ζωής – από πολλά κομμάτια, σε μόνο δύο

Τα τελευταία χρόνια ακούμε συχνά να μιλούν για το «παζλ της ζωής» προκειμένου να δείξουν παραστατικά πόσο περίπλοκη είναι η ζωή, με ή χωρίς παιδιά. Όμως, δεν υπάρχει παζλ της ζωής. Μόνο δύο είναι τα πράγματα που πρέπει να κατορθώσετε αν είστε γονείς: να φροντίσετε το παιδί σας και να συντηρήτε τον εαυτό σας και το παιδί σας, βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα. Όλα τα υπόλοιπα μπορείτε να τα παραλείψετε και να τα προσεγγίσετε σε μια μεταγενέστερη φάση της ζωής σας: γυμναστική, ταξίδια, λέςχες ανάγνωσης, Twitter, σπιτικό ψωμί, πάρτι, ανακαίνιση κουζίνας και απασχόληση σε οργανισμούς και συμβούλια. Δεν είναι απαραίτητο να ζείτε σε πεντακάθαρο σπίτι ούτε να τρώτε εκλεπτυσμένο φαγητό. Αυτά είναι λεπτομέρειες με τις οποίες μπορείτε να ασχοληθείτε αργότερα, όταν θα έχετε χρόνο.

Όμως, πώς μπορούμε να λέμε ότι δεν υπάρχει παζλ της ζωής; Τότε γιατί υπάρχουν ιστολόγια, λογαριασμοί στο Instagram και αμέτρητα περιοδικά που ασχολούνται με τη διακόσμηση, αν αυτά τα πράγματα δεν είναι σημαντικά; Γιατί όλα τα περιοδικά είναι γεμάτα συμβουλές για το πόσο σημαντική είναι η γυμναστική για την υγεία μας, αν πραγματικά μπορούμε να την παραλείψουμε; Μόνο εικασίες μπορούμε να κάνουμε. Σίγουρα υπάρχουν οικονομικά συμφέροντα. Ο κλάδος της διακόσμησης στη Σουηδία έχει τεράστιο ετήσιο τζίρο. Αν ζούσαμε όπως ζούσαν κάποτε οι άνθρωποι –ανακαίνιζαν και διακοσμούσαν το σπίτι στα τριάντα τους και διατηρούσαν την ίδια διακόσμηση

σε όλη τους τη ζωή, κι έπειτα το παιδί τους πουλούσε το σπίτι ή το διαμέρισμα και το έπαιρνε μια άλλη οικογένεια που το ανακαινίζε και το διακοσμούσε-, τότε σίγουρα πολύς κόσμος θα έχανε δουλειά και εισόδημα.

Δεν είναι εξίσου πασιφανές ποια οικονομικά συμφέροντα κρύβονται πίσω από τη διαφήμιση της «ανάγκης» να φτιάχνουμε κάπκεϊκς, να γεμίζουμε κάθε χρόνο ένα χειροποίητο χριστουγεννιάτικο ημερολόγιο με είκοσι τέσσερα δωράκια ή να καθαρίζουμε συνέχεια το σπίτι. Όλες αυτές οι δουλειές θεωρούνται υποχρέωση της μητέρας, αμισθί. Η Αμερικανίδα συγγραφέας Susan Faludi περιγράφει στο κλασικό βιβλίο της *Backlash* του 1991 πώς κάθε βήμα προόδου των γυναικών στην κοινωνία ακολουθείται από έναπισωγύρισμα κατά το οποίο υπονοείται ότι η γυναίκα οφείλει να επιστρέψει στο σπίτι της. Ένα τέτοιο τυπικόπισωγύρισμα έπειτα από τις επιτυχίες του γυναικείου κινήματος του 1970 και του 1980 ήταν η τάση «κοκούνινγκ» (*cocooning*) του 1990, η οποία εστίασε στον μικρόκοσμό μας και στην απόλαυση και τη χαλάρωση που μας προσφέρει. Σίγουρα είναι πολύ ωραίο να κουλουριαζόμαστε καμιά φορά στον καναπέ μας, όμως για να το πετύχουμε, πραγματικά δε χρειάζεται να επενδύσουμε ιδιαίτερωσ σε χρόνο και χρήμα. Αρκεί μια κουβερτούλα.



* * *

Η φυσική άσκηση είναι σίγουρα ωφέλιμη – πάντα σε λογικά πλαίσια. Είναι σίγουρα πολύ σημαντική για τον έφηβο, που αλλιώς θα κάθεται απλά μπροστά στον υπολογιστή, και για τον μεσήλικα, που οδηγεί αυτοκίνητο και κάνει καθιστική δουλειά, όχι όμως τόσο σημαντική για έναν γονιό που έχει μικρό παιδί. Ο γονιός ασκείται τόσο πολύ σωματικά –πολλά παιδιά είναι γαντζωμένα πάνω σας όταν μαγειρεύετε, μαζεύετε τα παιχνίδια ή ψωνίζετε– που ο κίνδυνος να μείνετε αδρανείς και τούτο να επηρεάσει την υγεία σας σχεδόν εκμηδενίζεται. Κι ενώ η οικονομική σας συντήρηση και η φροντίδα του παιδιού δεν μπορούν να μεταφερθούν στο απώτερο μέλλον, η σωματική άσκηση μπορεί να περιμένει λίγα χρόνια.

Δεν υπάρχει, λοιπόν, κανένας λόγος να νιώθετε τύψεις επειδή δεν κάνετε τζοκινγκ και δεν πηγαίνετε στο γυμναστήριο όσο τα παιδιά σας είναι μικρά. Αν όμως η φυσική άσκηση αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ζωής σας, τότε οφείλετε να τη συμπεριλάβετε στα πράγματα που θα κάνετε όταν θα έχετε λίγο προσωπικό χρόνο, ακριβώς όπως κάνουν όλοι όσοι «πρέπει» να διαβάσουν εφημερίδα ή να πάνε σε μια συναυλία. Το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να συνειδητοποιήσετε ότι αυτού του είδους οι ανάγκες πρέπει να «παραμείνουν στο ψυγείο» όσο τα παιδιά σας είναι μωρά. Υπάρχει άπλετος χρόνος αργότερα.

Η ιστορία, λοιπόν, του παζλ της ζωής μπορεί να είναι ανώδυνη και λίγο ανόητη, είναι όμως και ένας έξυπνος τρόπος σύγκρισης των δύο πιο σημαντικών πραγμάτων στη ζωή σας –της σχέσης σας με το παιδί σας και της οικονομικής σας συντήρησης– με πραγματικά λιγότερο σημαντικά πράγματα. Μπορεί να σας ωθήσει να πάρετε λάθος αποφάσεις, ακόμη και αποφάσεις που επηρεάζουν όλη την εργασιακή σας ζωή αλλά και τη ζωή σας ως συνταξιούχου. Μπορεί να πιστέψετε ότι το να πάτε στο γυμναστήριο μία φορά τη βδομάδα είναι εξίσου σημαντικό με το να πάτε στη δουλειά μία φορά τη βδομάδα. Αυτό είναι εντελώς λάθος – το πρώτο μπορεί να σας προσφέρει ευχαρίστηση, όμως τα αποτελέσματά του θα έχουν εξαφανιστεί έπειτα από έναν χρόνο. Το δεύτερο όμως είναι μια σοβαρή επέν-

δυση στην καριέρα σας και στο εισόδημά σας. Καθίστε μια στιγμή και σκεφτείτε γιατί η παρομοίωση «παζλ της ζωής» είναι τόσο διαδεδομένη στα γυναικεία περιοδικά, ενώ δε συνηθίζεται να αναφέρεται σε αντρικές συζητήσεις. Μήπως αυτό οφείλεται στο ότι η επαγγελματική ζωή και η καριέρα της γυναίκας συχνά θεωρείται το ίδιο πράγμα με μια επίσκεψη στον κινηματογράφο, δηλαδή κάτι εντελώς ασήμαντο; Ποτέ μην πέσετε σε αυτή την παγίδα! Ποτέ!

Και η σχέση; Δεν είναι η σχέση ένα σημαντικό κομμάτι του παζλ της ζωής;

Συχνά λαμβάνουμε τη συμβουλή, είτε από επαγγελματίες οικογενειακούς συμβούλους είτε από αυτοαποκαλούμενους ειδικούς με μεγάλα ιστολόγια, ότι είναι σημαντικό να προσέχουμε τη σχέση μας με τον άλλο γονιό όσο τα παιδιά είναι μικρά. Αν θέλετε, μπορείτε να το κάνετε, όμως πιστεύουμε ότι το σημαντικότερο αυτό τον πρώτο καιρό είναι να αναπτύξετε μια λειτουργική συντροφική σχέση. Σίγουρα στην αρχή δεν υπάρχει πολύς προσωπικός χρόνος ούτε χρόνος να προσέχετε τη σχέση σας, όμως όταν θα αρχίσετε να συνηθίζετε τη φροντίδα του παιδιού και καταφέρετε να κοιμηθείτε και να ξεκουραστείτε, σίγουρα θα έχετε καιρό γι' αυτά τα πράγματα.

Οι έρευνες δείχνουν ότι τα ζευγάρια που μοιράζονται δίκαια την άδεια ανατροφής και τον χρόνο εργασίας τους χωρίζουν λιγότερο συχνά από τα ζευγάρια που δε μοιράζουν εξίσου τα παραπάνω. Πιστεύουμε ότι αυτό έχει να κάνει με το ότι το μοίρασμα της ευθύνης, η αλληλεγγύη και η συντροφικότητα λειτουργούν ως σιμεντένια θεμέλια σε μια σχέση. Αντιθέτως, δε γνωρίζουμε κάποια έρευνα που να αποδεικνύει ότι η φροντίδα της σχέσης με την έννοια ότι βγαίνετε μαζί έξω για φαγητό, ταξιδεύετε ή έχετε κοινά ενδιαφέροντα μειώνει τον κίνδυνο διαζυγίου. Ίσως να είναι κι έτσι. Όμως, μια ισότιμη γονεϊκότητα αποτελεί πάντα σημαντική επένδυση, είτε ζήσετε μαζί όλη σας τη ζωή είτε διαλέξετε να πάρετε χωριστούς δρό-

μους μετά κάποια χρόνια. Το να έχετε ως γονείς κοινό τρόπο αντίληψης των πραγμάτων και να μοιράζετε την ευθύνη είναι το σημαντικότερο θεμέλιο για να μπορέσετε να συνεργαστείτε τόσο στην ερωτική όσο και στη γονεϊκή σας σχέση, αν τελικά τραβήξετε διαφορετικούς δρόμους. Και τούτο αποτελεί τεράστιο πλεονέκτημα για το παιδί σας.

Αν προλαβαίνετε να κάνετε πράγματα μαζί όπως παλιά, όταν δεν είχατε ακόμα παιδί, αυτό είναι σίγουρα πολύ ευχάριστο. Κάποιοι τα καταφέρνουν – ιδιαίτερα όσοι έχουν γιαγιάδες και παππούδες ή άλλους που μένουν κοντά και είναι πρόθυμοι να κρατήσουν το παιδί, ή αν τέλος πάντων έχουν την οικονομική δυνατότητα να πληρώσουν κάποιον να προσέχει το παιδί. Αν όμως το μόνο που προλαβαίνετε να κάνετε κατά τη διάρκεια των πρώτων ετών είναι να φροντίσετε τα παιδιά και την καριέρα σας, μην πιστέψετε ότι κάνετε κάτι λάθος και ότι αυτό πρόκειται σίγουρα να βλάψει τη σχέση σας. Αντιθέτως, έχετε δώσει προτεραιότητα στα δύο σπουδαιότερα κομμάτια της ζωής.

Όπως είπαμε προηγουμένως, πιστεύουμε ότι η γονεϊκότητα πρέπει να μοιράζεται εξίσου. Το σύννηθες σήμερα στη Σουηδία είναι 80/20, πράγμα που φαίνεται να θεωρείται περίπου ισότιμο. Όσοι μοιράζονται κατά 50/50 πρέπει δυστυχώς να έχουν υπόψη τους ότι θα ακούσουν έναν σωρό αστειόχια όχι μόνο από συναδέλφους και συγγενείς αλλά και από όσους μοιράζονται κατά 80/20, 90/10 ή 99/1. Σίγουρα θα είστε υπερβολικά ευαίσθητοι σε τέτοιου είδους πειράγματα όταν θα είστε ξεθεωμένοι από κούραση και υπεύθυνοι για τη φροντίδα ενός βρέφους. Αν όμως έχετε συμφωνήσει να διαλέξετε το μοντέλο 50/50, θα πρέπει να προσπαθήσετε να στηρίξετε ο ένας τον άλλο. Θυμηθείτε ότι όσοι αντιδρούν σε μια δίκαια μοιρασμένη γονεϊκότητα δε στηρίζονται σε γεγονότα αλλά μόνο σε προκαταλήψεις.

Η ζωή μετά την άδεια ανατροφής παιδιού

Η άδεια ανατροφής τελειώνει και έρχεται η ώρα να ξαναπάρετε στα σοβαρά την εργασιακή σας ζωή. Σήμερα πολλοί είναι αυτοί που αποκτούν παιδιά σε μεγάλη ηλικία, έτσι είναι ήδη μορφωμένοι και έχουν μια καλή δουλειά. Παρ' όλα αυτά, μην παραλείψετε να συνεχίσετε να προσπαθείτε να εξελιχθείτε στην εργασία σας, να λάβετε καλύτερο μισθό και να αποκτήσετε πιο ενδιαφέροντα εργασιακά καθήκοντα. Αν δεν έχετε κάποια ιδιαίτερα καλή εκπαίδευση ή αν κατοπερνάτε στη δουλειά σας, ήρθε η ώρα να κάνετε αλλαγές. Μια παγίδα στην οποία δεν πρέπει να πέσετε (κι ένα λάθος που δυστυχώς πολλές γυναίκες διαπράττουν στην –τελικά όχι ιδιαίτερα ισότιμη– χώρα μας) είναι να επιλέξετε να παραμείνετε μερικώς στο σπίτι όταν τελειώσουν οι μέρες της πληρωμένης σας άδειας, πράγμα που οδηγεί σε μειωμένο ωράριο και μισθό, το οποίο με τη σειρά του είναι ο ασφαλέστερος δρόμος για ένα ευτελές εισόδημα, μηδαμινή εξέλιξη της καριέρας σας και, τελικά, χαμηλή σύνταξη.

Μεγαλύτερο ποσοστό του ενός τρίτου των Σουηδέζων εργάζονται σήμερα με μειωμένο ωράριο. Περιέργως, όχι μόνο όσο τα παιδιά είναι μικρά (τότε οι αριθμοί ανεβαίνουν περισσότερο), αλλά ακόμη και αφού το μικρότερο παιδί ξεκινήσει το σχολείο. Πώς είναι δυνατόν τόσο πολλές γυναίκες –που στη Σουηδία είναι πιο μορφωμένες από τους άντρες– να καταλήγουν σε αυτή την κατάσταση; Κατά τη γνώμη μας, αυτό οφείλεται σε ψυχρή αυτοματοποιημένη λογική. Ξεκινάμε με το μοντέλο 80/20: Η γυναίκα παίρνει συνεχόμενη άδεια τουλάχιστον για έναν χρόνο, σίγουρα, λοιπόν, εξασκείται ιδιαίτερα στο να είναι γονιός. Το παιδί στρέφεται σε εκείνη ακόμη και όταν είναι στο σπίτι και οι δύο γονείς, γιατί το παιδί ξέρει ότι αυτός είναι ο γρηγορότερος και αποτελεσματικότερος τρόπος για να αποκτήσει αυτό που θέλει, ενώ εκείνος ο άλλος, ο μπαμπάς, είναι κάπως αδέξιος και ατσούμπαλος και δεν τα καταφέρνει εξίσου καλά. Έτσι, όλα παίρνουν τον δρόμο τους. Όποιος λείπει πολύ καιρό από τη δουλειά, πράγμα σύνθητες σήμερα, κινδυνεύει να χάσει την επαφή με την εργασία του. Φυσικά, αυτό μπορεί να

αποφευχθεί, είναι όμως εύκολο να χαθεί ο ενθουσιασμός που υπήρχε πριν από την άδεια ανατροφής. Ο προϊστάμενος δε θα δείξει την ίδια προθυμία να επενδύσει στη μετεκπαίδευση κάποιου που δε δουλεύει πλήρες ωράριο και επιπλέον έχει πολλά να κάνει στο σπίτι του. Ο απών χάνει την επαφή με τις αλλαγές που συντελούνται στη δουλειά του και νιώθει ανεπαρκής ή πιστεύει ότι η δουλειά του είναι πληκτική και ανιαρή.

Η εργασία με μειωμένο ωράριο είναι άρρηκτα δεμένη με την ανάληψη του μεγαλύτερου μέρους της φροντίδας των παιδιών και του νοικοκυριού. Αυτό ενισχύει τον φαύλο κύκλο – η δουλειά προβάλλει ως όλο και λιγότερο ενδιαφέρουσα, ενώ παράλληλα το σπίτι όλο και ζητάει, αχόρταγα. Η ανάληψη του μεγαλύτερου μέρους της ευθύνης για το παιδί και η εργασία με μειωμένο ωράριο είναι συνδεδεμένες με αυξημένο κίνδυνο να λάβουν οι Σουηδέζες μεγάλες αναρρωτικές άδειες. Σε κάποια από τα κατεξοχήν γυναικεία επαγγέλματα η εργασία με μειωμένο ωράριο αποτελεί θεσμό, τόσο που οι γυναίκες δεν μπορούν καν να επιλέξουν να δουλέψουν με πλήρες ωράριο. Είναι επίσης πιθανό να υπάρχει τόσο έντονος ρυθμός εργασίας που είναι δύσκολο να αντέξουν περισσότερο από έξι ώρες την ημέρα. Αν έχετε ένα τέτοιο επάγγελμα, συνδικαλιστείτε για καλύτερες συνθήκες εργασίας ή βρείτε άλλη δουλειά με καλύτερους όρους! Υπάρχει ένας φαύλος κύκλος, με τις λεγόμενες γυναικείες δουλειές να είναι τόσο απαιτητικές που κανείς δεν αντέχει να δουλέψει πλήρες ωράριο, και το γεγονός ότι πολλές γυναίκες επιλέγουν να δουλέψουν με μειωμένο ωράριο κάνει τον εργοδότη να θεσπίσει παράλογες συνθήκες εργασίας. Αν δεν αντέχετε να είστε στη δουλειά περισσότερο από έξι ώρες τη μέρα, ψάξτε να βρείτε δουλειά σε άλλον κλάδο!

Κάτι που μπορεί να συνδυαστεί άψογα με την ανατροφή μικρών παιδιών είναι οι σπουδές. Ελαστικά ωράρια, δυνατότητα να μελετήσετε όταν το παιδί κοιμάται, εντελώς δωρεάν βρεφονηπιακοί σταθμοί για φοιτητές και ενισχυμένα φοιτητικά δάνεια είναι μόνο κάποια από τα πλεονεκτήματα. Στη Σουηδία έχουμε επίσης την τεράστια πολυτέλεια να διαθέτουμε δωρεάν ανώτατη εκπαίδευση. Αν, λοιπόν, έχετε μια βαρετή δου-

λειά στην οποία δε θέλετε να επιστρέψετε ή μια δουλειά στην οποία δεν μπορείτε να δουλέψετε πλήρες ωράριο, γραφτείτε σε μια σχολή να σπουδάσετε. Μπορείτε να ξεκινήσετε όταν το παιδί γίνει 6 μηνών – η θηλάζουσα τότε θηλάζει μόνο πρωί και βράδυ και ο άλλος γονιός μπορεί να προσέχει το παιδί στη διάρκεια της ημέρας. Συχνά είναι λιγότερο κουραστικό να σπουδάσετε παρά να δουλεύετε με πλήρες ωράριο, και επιπλέον κερδίζετε το πλεονέκτημα ενός καλύτερου μισθού και σίγουρα μιας καλύτερης σύνταξης.

Πράγματα που (δε) χρειάζεται το παιδί σας

Έχουμε ήδη εξακριβώσει ότι από εντελώς οικονομική άποψη, η απόκτηση παιδιού αποτελεί χασούρα. Οι μειωμένες εργασιακές απολαβές δε σας αφήνουν πολλά περιθώρια δράσης σε οικογενειακό επίπεδο. Μπορείτε όμως να ελέγξετε τα έξοδα που αφορούν τα πράγματα του παιδιού, τα οποία δε χρειάζεται να είναι τεράστια, τον πρώτο καιρό. Ένα νεογέννητο χρειάζεται λίγα ρούχα, πολλές πάνες, κάτι να μπει μέσα προκειμένου να μεταφερθεί και ένα κάθισμα αυτοκινήτου, αν χρησιμοποιείτε αυτοκίνητο. Αν επιλέξετε να το ταΐσετε με υποκατάστατο, θα πληρώσετε κάτι παραπάνω, επίσης θα πληρώσετε και τα μπιμπερό. Αν πάλι επιλέξετε να θηλάσετε, η μητέρα θα τρώει λίγο περισσότερο, και αυτό θα σας κοστίσει πάλι λίγο παραπάνω. Ίσως είναι καλό να προμηθευτείτε μια αλλαξιέρα, αλλά δεν είναι και απαραίτητο. Ακούγεται λογικό ότι πρέπει να πάρετε και ένα κρεβάτι, όμως τα σπίτια είναι γεμάτα κούνιες στις οποίες τα βρέφη ποτέ δεν κοιμήθηκαν (δες κεφάλαιο 7), έτσι καλύτερα να περιμένετε λίγο – για αρχή υπάρχουν άλλες βολικές εναλλακτικές λύσεις.

Υπάρχουν αμέτρητες εταιρείες που πωλούν πράγματα για μωρά και ανθούν επειδή οι μελλοντικοί γονείς θέλουν να είναι όσο το δυνατόν καλύτεροι και προνοητικοί, χωρίς να έχουν ιδέα τι πραγματικά χρειάζεται ένα νεογέννητο. Αυτές οι εταιρείες χρηματοδοτούν τα περιοδικά και τις ιστοσελίδες για γονείς με

τοποθέτηση διαφημίσεων και προϊόντων. Σκεφτείτε λογικά ως καταναλωτής και μην ενδώσετε. Μην αγοράσετε κάτι που δεν είστε απόλυτα σίγουροι ότι θα χρειαστείτε· περιμένετε μέχρι πραγματικά να το χρειαστείτε. Να είστε επιφυλακτικοί με όλα αυτά τα προϊόντα που διαφημίζουν ότι φροντίζουν ή βελτιώνουν την υγεία του παιδιού: συχνά είναι πεταμένα λεφτά. Επίσης, πολλές συσκευές παρακολούθησης μωρού περισσότερο μας ανησυχούν παρά μας ηρεμούν.

Μην αγοράσετε μωρουδιακά ρούχα αν έχετε φίλους ή συγγενείς από τους οποίους μπορείτε να τα προμηθευτείτε· τα παιδιά μεγαλώνουν γρήγορα, και σύντομα δε θα τους κάνουν. Τα μωρουδιακά είναι επίσης πολύ δημοφιλείς δώρο από τους φίλους και την οικογένεια, έτσι θα λάβετε πολλά όταν γεννηθεί το μωρό. Αγοράστε μεταχειρισμένα. Τα πράγματα και τα ρούχα του μωρού χρησιμοποιούνται τόσο λίγο που δεν προλαβαίνουν να χαλάσουν, έτσι είναι πολύ εύκολο να τα αγοράσετε μεταχειρισμένα, ακόμη και αν έχετε συγκεκριμένες προτιμήσεις σε μάρκα. Αν πιστεύετε ότι είναι πολύ ωραίο να ψωνίζετε χαριτωμένα ρουχαλάκια, κάντε το – όμως, να θυμάστε ότι το κάνετε για τη δική σας ευχαρίστηση, όχι επειδή το χρειάζεται το παιδί σας.

Έπειτα από κάποιον καιρό, ιδίως αν έρθει και αδερφάκι, πρέπει να βρείτε μεγαλύτερο σπίτι. Αν είστε εξαρτημένοι από το αυτοκίνητό σας, ίσως χρειαστείτε μεγαλύτερο αυτοκίνητο. Μια συμβουλή προκειμένου να εξοικονομήσετε χρήματα είναι να κοιτάξετε να βρείτε ένα κάπως μικρότερο παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου και να δείτε μήπως χωράει στο παλιό σας αυτοκίνητο, ή ίσως να αφήσετε κατά μέρος το αμάξι σας και να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε ηλεκτρικό ποδήλατο.

Όσο μεγαλώνει το παιδί, τόσο περισσότερο θα αυξάνονται τα τρέχοντα έξοδα. Προετοιμαστείτε κάνοντας ένα οικονομικό πλάνο, έναν προϋπολογισμό. Θέστε έναν ρεαλιστικό μηνιαίο προϋπολογισμό βάσει των εισοδημάτων που θα έχετε κατά τη διάρκεια της άδειας ανατροφής και προσαρμόστε βάσει αυτού τις καταναλωτικές σας ανάγκες, ήδη από την περίοδο της εγκυ-

μοσύνης. Ότι περισσεύει βάλτε το στην άκρη: σίγουρα θα το χρειαστείτε στο μέλλον. Προνοήστε ώστε το ποσό που θέλετε να αποταμιεύσετε να μεταφέρεται μόνο του στον λογαριασμό αποταμίευσης κάθε μήνα με το που μπαίνει ο μισθός σας. Αν περιμένετε να τελειώσει ο μήνας, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να μην υπάρχουν χρήματα προς αποταμίευση.

Περιληπτικά...

... Είναι σημαντικό να έχετε τους δικούς σας οικονομικούς πόρους, να αυτοσυντηρείστε αν δεν το κάνετε ήδη και να προγραμματίζετε τη γονική άδεια αλλά και τη γονική ευθύνη επί ίσους όρους. Προετοιμαστείτε, λοιπόν, αγοράστε πάνες, καρότσι ή μάρσιπο, ή και τα δύο, λίγα ρουχαλάκια, και ίσως υποκατάστατο γάλακτος και μπιμπερό αν δε σκοπεύετε να θηλάσετε. Αγοράστε μεταχειρισμένα όπου μπορείτε και μην αγοράσετε τίποτα που δεν είστε σίγουροι ότι πρόκειται να χρειαστείτε. Μην πιστεύετε στον μύθο του «παζλ της ζωής». Διακοσμήστε ένα χαριτωμένο παιδικό δωμάτιο μόνο αν αυτό σας κάνει χαρούμενους και, φυσικά, αν έχετε τον χρόνο να το κάνετε ενώ παράλληλα δουλεύετε με πλήρες ωράριο.

2. Η ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Η αναμονή ενός παιδιού δεν είναι μόνο η πνευματική προετοιμασία, ο προγραμματισμός της γονεϊκότητας και η λαχτάρα της προσημονίας. Στις περισσότερες οικογένειες ένας από τους μελλοντικούς γονείς είναι έγκυος και κουβαλάει το παιδί στην κοιλιά του για εννέα μήνες. Το να διαθέσεις το σώμα σου προκειμένου να φιλοξενηθεί ένα αναπτυσσόμενο έμβρυο είναι μια μοναδική κατάσταση και μια εμπειρία που ο καθένας βιώνει με τον δικό του ιδιαίτερο τρόπο· έτσι, μια εγκυμοσύνη μπορεί να είναι εύκολη ή δύσκολη. Σε αυτό το κεφάλαιο θα διαβάσετε τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια των διαφόρων σταδίων της εγκυμοσύνης, για τις συνηθισμένες ενοχλήσεις και τις λιγότερο συνηθισμένες επιπλοκές, καθώς και για τους προγεννητικούς ελέγχους – όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζουν οι έγκυοι και οι σύντροφοί τους. Το τελευταίο τμήμα αυτού του κεφαλαίου περιγράφει λεπτομερώς τους προγεννητικούς ελέγχους και τις μολύνσεις που δύνανται να βλάψουν το έμβρυο – θέματα που, όπως γνωρίζουμε, προβληματίζουν αρκετούς. Το τέλος, λοιπόν, του κεφαλαίου απευθύνεται σε όποιον θέλει να το διαβάσει. Αν δε θέλετε να το διαβάσετε, απλά παραλείψτε το και προχωρήστε στο επόμενο κεφάλαιο.

Στο προηγούμενο κεφάλαιο σας παρουσιάσαμε την ιδέα να μοιραστείτε δίκαια και εξίσου τη γονεϊκότητα. Η εγκυμοσύνη όμως δε γίνεται να μοιραστεί. Στις οικογένειες στις οποίες και οι δύο γονείς μπορούν να κυοφορήσουν υπάρχει η δυνατότητα να διορθωθεί η αδικία στην επόμενη εγκυμοσύνη, όμως στις περισσότερες οικογένειες ένας είναι ο γονιός που έχει μήτρα, και χρειάζεται να κυοφορήσει όλα τα παιδιά της οικογένειας. Ανεξάρτητα από τις προσωπικές σας περιστάσεις, είναι σημα-