



Για τη Μιλένα



Η Μιλένα όπως όλοι ήθελε να τη φωνάζουν πέθανε μετά από πολυετή μάχη με τον καρκίνο

Η Μιλένα, στις ποικίλες δραστηριότητες της, ερχόταν τακτικά σε επαφή με τις Συμβούλους του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος, με τις οποίες συνεργαζόταν για τον υποστήριξη του μητρικού θηλασμού στην Ελλάδα.

Η Άντα Παλαντζιάν (Σύμβουλος του Συνδέσμου Θηλασμού από την Αθήνα) και Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας, απευθυνόμενη στη Μιλένα, την ευχαριστεί για ό,σα έκανε για το θηλασμό στην Ελλάδα: «το πολύτιμο έργο σου έχει διάρκεια, έχει μέλλον, έχει ζωή και αγίζει ολόκληρη την κοινωνία μας!»

♦ **Η Νατάσσα Διάκου** (Σύμβουλος Θηλασμού από τη Θεσσαλονίκη) επισημαίνει για τη Μιλένα πως «άνοιξε νέους δρόμους στην Ελλάδα για την προστασία και την υποστήριξη του μητρικού θηλασμού». Γι' αυτό, συμπληρώνει η Νατάσσα, «θα τη θυμόμαστε πάντα με αγάπη, θαυμασμό και ευγνωμοσύνη».

♦ **Η Νόπη Πετρίδου**, (Σύμβουλος Θηλασμού και Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας, επίσης από τη Θεσσαλονίκη) γράφει ότι γνώρισε τη Μιλένα πριν δέκα χρόνια και την είχε συνα-

ντήσει σε διάφορες ημερίδες. Εκτιμά «την επιστημονική της κατάρτιση ως γιατρού και ως ένα από τα πρώτα άτομα που στήριξαν το θηλασμό στην Ελλάδα», αλλά θέλει να σταθεί κυρίως «στο χαρακτήρα της: λιγομίλητη, διακριτική παρουσία, μετριοφρων -υπέρ του δέοντος- όσον αφορά το έργο της και την προσφορά της στους συναδέλφους της. Φειδωλή στο χρόνο της για να εκθέσει τις απόψεις της, χωρίς περιαιολογίες». Η Νόπη, όπως και όλες οι Σύμβουλοι του Συνδέσμου, λυπάται πραγματικά για την απώλεια της.

♦ **Η Νατάσα Καψάλη**, Σύμβουλος Θηλασμού από τη Θεσσαλονίκη, αποχαιρετά και ευχαριστεί τη Μιλένα για τη δύναμη που της έδωσε να αντιμετωπίσει την αρρώστια της, τον καρκίνο του μαστού, από την οποία έπασχαν και οι δύο: «Με τη Μιλένα είχαμε την ίδια πληγή: μια διάγνωση που δηλητηρίαζε το κομμάτι μας που έθρεψε τα παιδιά μας. Και έπειτα είχαμε το ίδιο σημάδι που μας θυμίζει πόση δύναμη έχουμε μέσα μας. Έτσι ταυτίστηκα μαζί της όταν πάλευα με τις χημειοθεραπείες. Τότε μας έγραφε στο μήνυμά της: «Ζω και δουλεύω με την κατεύθυνση

Σε αυτό το τεύχος του περιοδικού γαλουχώ το κύριο άρθρο είναι αφιερωμένο στη γυναικολόγο-μαιευτήρα και Πιστοποιημένη Σύμβουλο Γαλουχίας (IBCLC) Μιλένα (Μιλοσλάβα) Ρούζκοβα-Κοσσιάρη. Η Μιλένα «έφυγε» τα χαράματα της Τρίτης 4 Δεκεμβρίου 2012 στην Πράγα, μετά από μακρά μάχη με τον καρκίνο. Ήταν μία από τις πρώτες υποστηρίκτριες του φυσικού τοκετού και του θηλασμού στην Ελλάδα. Η επιστημονική και επαγγελματική της συμβολή σε αυτούς τους τομείς συμβάδιζε με την προσωπική φροντίδα και αγάπη που έδειχνε προς τις γυναίκες και με τη σεμνότητα και διακριτικότητα που χαρακτήριζε κάθε δραστηριότητά της. Όσες και όσοι την γνώρισαν επαγγελματικά και προσωπικά μιλούν για το πόσο εμπλούτισε τη ζωή τους!

Βιογραφικό Σημείωμα από την ίδια τη Μιλένα

Το 1976 αποφοίτησα από τη Σχολή Γενικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου του Καρόλου της Πράγας και το 1984 απέκτησα την ειδικότητα του γυναικολόγου-μαιευτήρα. Στην Τσεχία εργαζόμουν για ένα χρόνο σε μια επαρχιακή πόλη και κατόπιν στην Πράγα σε πανεπιστημιακή γυναικολογική κλινική, για περισσότερα από 14 χρόνια.

Από το 1988 ζω στην Ελλάδα και μετά την αναγνώριση του πτυχίου και της ειδικότητάς μου το 1988, εργαζόμουν για 4 χρόνια ως Επιμελήτρια Β' στη Γυναικολογική Κλινική του Νοσοκομείου Κομοτηνής. Το 1997 άνοιξα ιδιωτικό ιατρείο στη Ξάνθη, το οποίο και έκλεισα το Νοέμβριο του 2010 λόγω σοβαρού προβλήματος υγείας.

Έχω παραστεί σε πάνω από 3.000 τοκετούς σε νοσοκομεία και σε περίπου 50 τοκετούς κατ' οίκον συμπεριλαμβανομένων και δύο φυσικών τοκετών μετά από καισαρική. Από το Μάιο 1998 μέχρι σήμερα εργάζομαι ως ιατρός γυναικολόγος στην πρώην ΝΜΥ ΙΚΑ Ξάνθης. Το 1996 ήμουν μεταξύ των τριών πρώτων ατόμων που πιστοποιήθηκαν ως IBCLC στην Ελλάδα, ενώ εκτελούσα τα χρέη Συντονίστριας για Ελλάδα και Κύπρο του Διεθνούς Συμβουλίου των Εξεταστών των Συμβούλων Γαλουχίας (IBLCE) για περισσότερα από 10 χρόνια. Από το 1996 ανανεώνω την πιστοποίησή μου κάθε 5 χρόνια. Η τελευταία ανανέωση ήταν το 2011.

Είμαι παντρεμένη, και έχω ένα γιο 24 χρονών, τον οποίο θήλαξα για περισσότερο από τρία χρόνια.





‘Πάντα νικήτρια!’». Φύλαγα τα λόγια της αυτά κάτω από το μαξιλάρι μου. Πάντα τη θαύμαζα για το πάθος της. Τη θυμάμαι πάντα μια ήρεμη δύναμη αξιοπρέπειας με πολύ λίγα λόγια και πολλή σεμνότητα. Σε ευχαριστώ Μιλένα! Τις πολύ δύσκολες ημέρες έχω μέσα στη ψυχή μου τα λόγια σου σαν τη μεγαλύτερη αλήθεια: «ακόμη κι αν το σώμα μου μού λένε οι γιατροί πως έχει καρκίνο εγώ νιώθω μια χαρά, ζω, συνεχίζω να ζω πλήρως και να χαίρομαι τη ζωή μου απέραντα».

♦ **Για τη Δέσποινα Μασάκη**, Σύμβουλο Θηλασμού από την Ξάνθη, η Μιλένα υπήρξε η ιδανική γιατρός, Σύμβουλος Γαλουχίας, στήριγμα και δασκάλα στην τέχνη του θηλασμού και της συμπαράστασης στους άλλους ανθρώπους. Η Μιλένα είχε υποστηρίξει τη Δέσποινα στην προετοιμασία της για να γίνει Σύμβουλος του Συνδέσμου Θηλασμού. Η Δέσποινα την αποχαιρετά και θυμάται την προσωπικότητα της και τη σχέση τους:
«Αντίο Μιλένα!»

Γνωριστήκαμε πριν από εννιά χρόνια στο ιατρείο της, όπου είχα πάει να την δω ως γυναικολόγο. Ήμουν έγκυος τότε στη πρώτη μου κόρη. Ένωθα ότι μου ταιριάζει η φιλοσοφία της, σαν να την ήξερα από παλιά. Συζητούσαμε πολύ ώρα, μου αφιέρωνε αρκετό χρόνο. Η βιβλιοθήκη της με έκανε να δω έναν άνθρωπο με ανοιχτό μυαλό, μορφωμένο και συνειδητοποιημένο για το έργο που εκτελεί. Μου έμαθε να διαλέγω αυτό που ταιριάζει σε μένα, έβαζε σπόρους και φυτρώνανε λουλούδια! Είχε ξένη και ελληνική βιβλιογραφία, και ένιωσα ότι βρήκα την πηγή μου. Διψούσα για γνώση και εκείνη με «πότιζε». Με κάλεσε στα μαθήματα θηλασμού, τα οποία ήταν η μοναδική που τα έκανε στην Ξάνθη. Ήταν πρωτοποριακή, φιλελεύθερη, επαναστάτρια στον τομέα της.

Υποστηρίκτρια του φυσικού τοκετού, άνθρωπος πάνω απ’ όλα, είχε την τέχνη να σε βοηθάει πολύ διακριτικά χωρίς να το περιμένεις. Αλλά όταν της ζητούσες βοήθεια δεν το ξεχνούσε, πάντα έβρισκε έναν τρόπο να σε βοηθήσει, σαν ένας άγγελος πάνω στη γη. Στον πρώτο μου τοκετό έσπασαν τα νερά και έμεινε κοντά μου όλο το βράδυ. Μετά τη γέννα ήρθε πολλές φορές στο σπίτι μου να με βοηθήσει με το θηλασμό. Είχα ένα στήριγμα γιατί έλεγε τα κατάλληλα λόγια την κατάλληλη στιγμή έδινε και δεν περίμενε αντάλλαγμα. Δεθήκαμε με τη Μιλένα, το «κλικ» έγινε. Υπό την επίβλεψη της αρχίσαμε ομάδα θηλασμού όπου συζητούσαμε και εκείνη μας συμπαρastedεκότανε. Ήταν δασκάλα, μού έμαθε την ανιδιοτελή προσφορά, τη συμπαράσταση, δηλαδή το να ακούς τους άλλους. Μάλιστα η συμπαράσταση, μού έλεγε, ήταν για αυτήν η θρησκεία της. Ήταν δραστήριος άνθρωπος, πάντα έκανε κόμπι στον ελεύθερο χρόνο της, όπως ραπτική. Έραβε τα δικά της ρούχα και μας έδειχνε πως να το κάνουμε κι εμείς. Μας αντιμετώπιζε όλους ισότιμα, δεν είχε ύφος ότι «εγώ είμαι κάτι ανώτερο από εσάς».

Ένα ακόμα πράγμα που μου είπε πριν φύγει από κοντά μας «ποτέ να μην συνεργαστείτε με γιατρό που δεν σας αγκαλιάζει μετά από μια επέμβαση, ή δεν σας αφήνει να τον φωνάζετε με το μικρό του όνομα». Ενοούσε δηλαδή ότι τη μεγαλύτερη αξία την έχει ο άνθρωπος... Πόσο πολύ πληγώθηκε από αυτό το ψυχρό σύστημα που μας συνοδεύει από την γέννα μέχρι και το θάνατο! Καλή μου φίλη, σε ευχαριστώ για όλα όσα μου έμαθες!

Καλό σου ταξίδι, θα σε θυμόμαστε πάντα!»

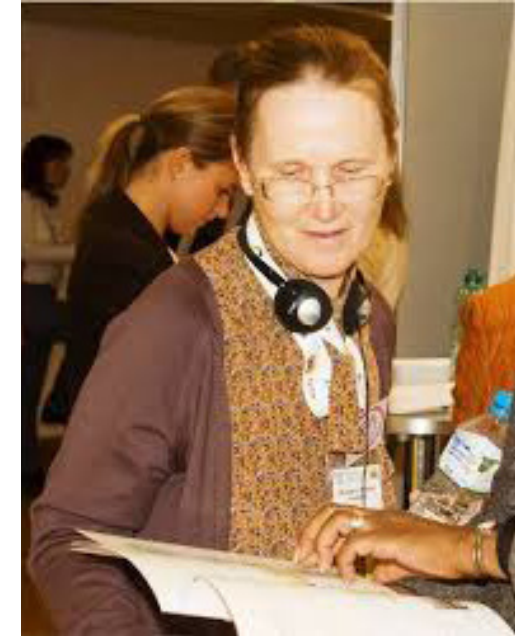
♦ **Η Χρυσή Καλοπίση**, μαία και Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας IBCLC, περιγράφει

τη γνωριμία της με τη Μιλένα, τις εμπειρίες της και τη συγκίνηση της από τους τοκετούς στους οποίους παρευρέθηκε μαζί της:

«Πριν σχεδόν 10 χρόνια είδα για πρώτη φορά τη Μιλένα να κάνει έναν τοκετό σε ένα ιδιωτικό μαιευτήριο της Καβάλας. Ήμουν καινούρια στη δουλειά, μόλις είχα αποφοιτήσει. Όταν την πρωτοείδα σε μία γέννα, σκέφτηκα... «μα τι κάνει;». Τελικά όμως χρειάστηκαν μόνο λίγες ώρες κοντά της για να ανοίξει ένα παράθυρο στο μυαλό μου... κι από αυτό το παράθυρο όρμησε ένας ήλιος λαμπερός, είδα το φως, είδα την αλήθεια! Ό,τι δεν μπόρεσε να μου μάθει το ΤΕΙ σε τέσσερα χρόνια μου το έμαθε η Μιλένα σε μια βραδιά! Φερόταν στην επίτοκο σαν μαμά... τόσο ήρεμη, τόσο γλυκιά! Λίγα λόγια, μιλούσε με τα μάτια, η επίτοκος έβλεπε στα μάτια της Μιλένας ότι θα τα καταφέρει. Κι ύστερα, μετά τον τοκετό... για τη Μιλένα το μωρό ήταν ένας μικρός βασιλιάς! Πόση αγάπη, πόσο σεβασμό του έδειχνε! Το άφησε να σκαρφαλώσει στην κοιλιά της μητέρας του, να κάνει το «breastcrawl»! Το μωρό, αζόριστο και ανεπηρέαστο από φάρμακα και χειρισμούς, βρήκε το δρόμο του ολομόναχο για την επιβίωση, την αγκαλιά, το στήθος. Η Μιλένα ήταν εκεί, ήρεμη, διακριτική. Αργότερα, δεν ήθελε να ακούσει «ευχαριστώ», ήθελε να πει «ευχαριστώ» στη μαμά που της επέτρεψε να βρίσκεται στον τοκετό της!

Ο καιρός περνούσε και έτυχε να απολαύσω δύο-τρεις ακόμη τέτοιους τοκετούς. Η Μιλένα μας άφηνε διακριτικά ενημερωτικό υλικό για το θηλασμό και επέμενε να φωτίζει τα «συννεφιασμένα» μυαλά μας. Έπειτα έφυγα όμως...

Αλλά εγώ τώρα ήξερα, ήξερα ποιος είναι ο αληθινός τοκετός, ήξερα το αληθινό του μεγαλείο, κατάλαβα τι σημαίνει θαύμα της ζωής κι άρχισα να διαβάζω για το θηλασμό. Η Μιλένα ήταν για



μένα ένας ήλιος. ένας ήλιος καλοκαιρινός, μεγάλος, φωτεινός σαν τον ήλιο του Ιούνη. Έδωσε ο ήλιος και λυπάμαι τόσο...

Όμως εκεί στη δύση δεν είναι που σηκώνεται ένα ήρεμο γλυκό κύμα, ένα κύμα ανήσυχο που το ακούς... σίγουρα το ακούς, δε σε ενοχλεί, αλλά θες να το κοιτάξεις! Αυτό το κύμα έγινε η Μιλένα, ένα κύμα που αγγίζει όλους εμάς κι άλλους τόσους μετά από εμάς κι άλλους. Οι άνθρωποι που αφήνουν κύμα πίσω τους δεν πεθαίνουν ποτέ...

Λυπάμαι που δεν ευχαρίστησα ποτέ προσωπικά αυτή τη φοβερή γυναίκα. Νομίζω όμως πως θα κατάλαβε την ευγνωμοσύνη μου από τα δάκρυα που έτρεχαν από τα μάτια μου κάθε φορά που έκανε έναν αληθινό τοκετό...»



♦ **Η Χρυσουγή Τριανταφυλλίδου**, μητέρα από την Ξάνθη, μιλά για τη σχέση της με τη Μιλένα ως μαιευτήρα και σύμβουλο θηλασμού: «Γνώρισα τη Μιλένα πριν από επτά χρόνια στο ιατρείο της. Τότε δεν είχα παιδιά. Θυμάμαι ότι μου είχε αφιερώσει αρκετό χρόνο για να με εξετάσει προσεκτικά και με ιδιαίτερη λεπτότητα. Έπειτα μου έδωσε κάποια φυλλάδια για την αναπαραγωγική διαδικασία και μου εξήγησε τις λεπτομέρειες με προθυμία και πριν προλάβω να το ζητήσω. Αυτό την έκανε να ξεχωρίσει στα μάτια μου. Χωρίς να τη γνωρίζω κατάλαβα ότι ήταν ξεχωριστή. Έπειτα έφυγα από την πόλη και για κάποια χρόνια δεν είχα επαφή μαζί της. Μετά από κάποια χρόνια, έχοντας αποκτήσει τον πρώτο μου γιο, την επισκέφτηκα πάλι ζητώντας τη στήριξή της ως σύμβουλο θηλασμού. Με βοήθησε απλόχερα και με προσκάλεσε να παραβρεθώ στις συναντήσεις για γονείς που η ίδια οργάνωνε στο ιατρείο της. Κάθε φορά που τη συναντούσα ένιωθα πως φωτιζόμουν με τις γνώσεις της. Αργότερα, στην δεύτερη εγκυμοσύνη μου, είχα αρχίσει να ψάχνω για τον φυσικό τοκετό και αποφάσισα να τηλεφωνήσω στη Μιλένα, η οποία δέχτηκε με ενθουσιασμό να με συναντήσει για να μιλήσουμε. Από την αρχή αγκάλιασε εμένα τον άντρα μου και το παιδί μας, φροντίζοντάς μας τον καθένα ξεχωριστά ανάλογα με τις ανάγκες του. Στον άντρα μου έφερνε dvd όπου μιλούσαν μπαμπάδες για τον φυσικό τοκετό. Στον γιο μου έφερνε παιδικά βιβλία για τον τοκετό, καθώς και ένα υπέροχο παιχνίδι φτιαγμένο με τα χέρια της. Σε μένα που διψούσα για γνώση έδινε βιβλία κι ενημερωτικά φυλλάδια για τον φυσικό τοκετό ή για τα μωρά. Τη στιγμή εκείνη του τοκετού ήταν εκεί, διακριτική, να με στηρίζει μεταφορικά και κυριολεκτικά, αφού γέννησα έχοντας το ένα πόδι μου στον ώμο της. Και

όλα αυτά τα έκανε όντας άρρωστη. Έβαλε πάνω από την υγεία της την επιθυμία μια ξένης γυναίκας για φυσικό τοκετό! Όμως αυτό δήλωνε ότι μέχρι τέλους έκανε αυτό που αγαπούσε πολύ. Δε θα ξεχάσω ακόμη, πως μια μέρα πριν φύγει για το τελευταίο της ταξίδι στην Πράγα, πέρασε από το σπίτι να αφήσει το τελευταίο μπλουζάκι που είχε τυπώσει με την ατάκα 'Γεννήθηκα στο σπίτι μου'. Μας είχε στο μυαλό της μέχρι τέλους, όπως κι όλα όσα αγαπούσε. Η Μιλένα, από το λίγο που τη γνώρισα, κατάλαβα ότι ήταν πραγματικός «άνθρωπος». Δεν θα την ξεχάσω ποτέ... Μιλένα!»

♦ **Η Ειριάννα Χριστοδουλοπούλου**, μητέρα από την Ξάνθη, θυμάται τη γνωριμία της με τη Μιλένα και το πώς τη βοήθησε να γεννήσει και να θηλάσει την κόρη της: «Η πρώτη μου επαφή με τη Μιλένα Ρούζκοβα ήταν όταν έμαθα πως εγκυμονώ το πρώτο μου παιδί και πήγα να παρακολουθήσω τα μαθήματα θηλασμού που πραγματοποιούσε. Ήταν τόσο διαφορετική και τόσο μπροστά από τους γιατρούς που είχα γνωρίσει ως τότε κι όμως δεν μπόρεσα να αντιληφθώ πόσο μοναδική ήταν. Χρειάστηκε να γνωρίσω από μόνη μου την πραγματικότητα του ιατρικού συστήματος, και μετά από μια καισαρική τομή, την ξαναβρήκα. Ευτυχώς, για μένα, η Μιλένα μπήκε στη ζωή μου και τη φωτίσε ολοκληρωτικά. Παρακολουθούσα ανελλιπώς συναντήσεις μαμάδων και προβολές που διοργάνωνε και όσο μπορούσα τα μαθήματα θηλασμού. Η μητρότητα ήταν η αφορμή για να γνωρίσω τη δύναμη της γυναικείας φύσης και να πιστέψω στη δική μου. Δίπλα στη Μιλένα μπόρεσα να βρω ξανά τον εαυτό μου και με τη στήριξή της, ακόμα και σε δύσκολες στιγμές της, κατάφερα να ζήσω έναν υπέροχο τοκετό στη θαλπωρή του σπιτιού μου. Οι αστείρευτες γνώσεις της με καθοδηγού-

σαν σε κάθε δυσκολία, η μεγαλοσύνη της καρδιάς της αγκάλιασε εμένα και την οικογένειά μου και μας έδωσε για πάντα μαζί της. Σήμερα θηλάζω την δύο χρονών κόρη μου και είμαι πολύ ευτυχής που είχα την τύχη να γνωρίσω αυτή την υπέροχη γυναίκα που έζησε με τόσο πάθος τη ζωή της και πρόσφερε τόσο απλόχερα την καλοσύνη και τις γνώσεις της. Μιλένα σε ευχαριστώ για όσα έκανες για μας, η ζωή και η δράση σου μας εμπνέει!

♦ **Η ομάδα του mitrikosthilasmos.com**, ιστότοπου για τον θηλασμό, αποχαιρετά τη Μιλένα: «ήταν μια σπουδαία γυναίκα, πρωτόπορος επιστήμων, μα πάνω από όλα άνθρωπος με το 'Α' κεφαλαίο!»

Πέθανε τα ξημερώματα της Τρίτης 4 Δεκεμβρίου του 2012 στην Πράγα, η γνωστή και αγαπητή σε όλους μαιευτήρας-γυναικολόγος της Ξάνθης και υπέρμαχος του μητρικού θηλασμού, Μιλοσλάβα (Μιλένα) Ρούζκοβα-Κοσιάρη.

Η είδηση του θανάτου της γέμισε πένθος την επιστημονική κοινότητα και όλους όσους τη γνώριζαν από κοντά ή μέσα από το έργο της, καθώς αποτελούσε φωτεινό παράδειγμα επιστήμονα και ανθρώπου.

Δυναμική, γεμάτη πάθος, ευαισθησία, αγάπη για τη μητέρα και το παιδί, η Μιλένα αγωνίστηκε για να βελτιώσει τις συνθήκες τοκετού και θηλασμού στη χώρα μας, αφήνοντας πίσω της τεράστιο έργο. Είναι μεγάλη η απώλεια...

Τα θερμά συλλυπητήρια μας στην οικογένειά της, στους συγγενείς, φίλους, γνωστούς και συνεργάτες της!

Καλό Ταξίδι Μιλένα, Καλό Παράδεισο!

♦ **Η κ. Δήμητρα Κατάκη**, φιλόλογος-καθηγήτρια και **ο Θανάσης Μουσόπουλος**, ποιητής-συγγραφέας, φίλοι της Μιλένας, την

αποχαιρετούν με πολλή συγκίνηση από τις σελίδες της ηλεκτρονικής εφημερίδας www.xanthipress.gr.

Αναφέρουν ότι η Μιλένα «ήταν μία εξαιρετή άνθρωπος και γιατρός. Υπηρετήσε από τη θέση της γιατρού τις γυναίκες με πνεύμα ολόψυχης προσφοράς και 'λειτούργησε' ως υποστηρίκτρια-συμπαράστατρια των γυναικών των λαϊκών στρωμάτων, χριστιανών και μουσουλμάνων, σε όποιο πόστο κι αν βρέθηκε, έως αυτοθυσίας».

Με απαράμιλλο θάρρος και επιμονή και μέσα σε ένα συχνά «εχθρικό» περιβάλλον, η Μιλένα ήταν από τους πρώτους που υποστήριξε την ιδέα του μητρικού θηλασμού στη χώρα μας. Παρότρυνε και ενθάρρυνε τις γυναίκες να θηλάσουν προσφέροντάς τους κάθε αναγκαία επιστημονική πληροφόρηση και συναισθηματική υποστήριξη γι' αυτό το σκοπό. Οργάνωσε ομάδες υποστήριξης γυναικών που θηλάζουν, υπήρξε συμμετοχος και βασική συνδιοργανώτρια στην Ξάνθη των Εβδομάδων Μητρικού Θηλασμού, μέσα στις οποίες περιλαμβάνεται και ο ταυτόχρονος δημόσιος μητρικός θηλασμός.

Πραγματοποίησε πολλές διαλέξεις για το μητρικό θηλασμό και αρθρογράφησε σχετικά. Για την προσφορά της στον τομέα αυτό έγινε γνωστή και έχει θαυμαστές σε όλο τον κόσμο.

Η Μιλένα ήταν Διεθνώς Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας IBCLC, μέλος του Professional Breastfeeding Resource Center Program της LLLInternational. Ενέπνευσε τις νέες γυναίκες και φεύγοντας από την Ξάνθη φρόντισε να αφήσει καινούργιες Πιστοποιημένες Συμβούλους Γαλουχίας, δίνοντας έτσι προοπτική στο κίνημα αυτό στην πόλη μας.

Υποστήριξε επίσης και την ιδέα του φυσικού τοκετού στο σπίτι και πολλές γυναίκες, γέννησαν με φυσικό τρόπο με την υποστήριξή της στο σπίτι



τους ή σε κλινικές. Ήταν μέλος του Σωματίου για την Προώθηση του Φυσικού Τοκετού ΕΥΤΟΚΙΑ.

Με όλη γενικά τη δραστηριότητα της ως γιατρός και ως άνθρωπος αγωνίστηκε ανυποχώρητα να δώσει στις γυναίκες την ευκαιρία να ανακτήσουν τη χαμένη τους δύναμη και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.

Στα πλαίσια αυτά στηλίτευσε και την εκμετάλλευση που υφίστανται οι γυναίκες από το ιατρικό σύστημα που τις οδηγεί κατά κόρον στη χώρα μας στις καισαρικές τομές.

Η ισχυρή της θέληση ωστόσο ν' αλλάξει τον κόσμο προς το καλύτερο δεν εκδηλώθηκε μόνο μέσα από τον τρόπο που άσκησε το λειτούργημά της αλλά και από τη συνολικότερη στάση και δράση της ως πολίτισσας. Είχε οικολογική συνείδηση και εξαιρετικά συνεπή με τη συνείδηση αυτή τρόπο ζωής και συμμετείχε δραστήρια σε διάφορους συλλόγους.

Ίδρυσε επίσης στην Ξάνθη παράρτημα του "Συλλόγου Ανθρώπινης Επικοινωνίας και Συμπράτασης", που στα πλαίσια ενός παγκόσμιου κινήματος έχει ως στόχο την αλλαγή του κόσμου για μια πιο δίκαιη και λογική κοινωνία.

Η ίδια η Μιλένα υπήρξε με όλη τη δράση της ένα λαμπρό παράδειγμα αυτού του είδους ανθρώπου που είναι το ιδανικό μας. Πολλοί συμπολίτες και συμπολίτισσές μας είχαν την τύχη να βρεθούν κοντά της μέσα στο κίνημα της ΣΥΜΠΡΑΣΤΑΣΗΣ και ευεργετήθηκαν ποικιλότροπα οι ίδιοι, οι οικογένειές τους και το περιβάλλον τους. Ανάμεσά τους τα δέκα τελευταία χρόνια είμαστε και μεϊς.

Για όλους αυτούς τους λόγους η απουσία της μας γεμίζει θλίψη και την αποχαιρετούμε με πόνο.

Σ' ευχαριστούμε, λατρευτή μας Μιλένα. Είμαστε περήφανοι που μας εμπιστεύτηκες με τη φιλία

σου και ευγνώμονες που ευεργέτησες εμάς, την οικογένειά μας, την πόλη μας, την πατρίδα μας που έκανες πατρίδα σου και την οικουμένη ολόκληρη. Θα σε θυμόμαστε και το φωτεινό σου παράδειγμα θα μας εμπνέει πάντα.

ΚΑΛΟ ΤΑΞΙΔΙ!

5 Δεκεμβρίου 2012

Δήμητρα Κατάκη – Θανάσης Μουσόπουλος

♦ **Οι συνάδελφοι της Μιλένας, οι Πιστοποιημένες/οι Σύμβουλο Γαλουχίας**, είχαν την καλύτερη γνώμη για αυτήν, όπως αναφέρει στο γράμμα της η Ilse Bichler, IBCLC, IBLCE (International Board of Lactation Consultant Examiners) στην Ευρώπη, Regional Director (Διευθύντρια της Περιοχής)

Dear colleagues,

I need to bring you the sad news that Milena Ruzkova-Kosiaris from Greece has passed away on 4 December 2012. Milena had been suffering from illness for many years, but had such a positive attitude that we all thought she is going to live forever!

Milena grew up in the Czech Republic, became a gynaecologist, moved to Greece, married and has a grown up son. She spoke very fondly of her family.

Milena had been IBLCE Country Coordinator for Greece and Cyprus from 1996 to 2008. She was one of the first two IBCLCs in Greece. Milena belonged to the rare species of true humans whose first motivation was to enrich others and to make the world a warmer place by taking action on various issues. She had a very gentle manner, paired with lots of patience, was professionally on top as a doctor, but waw

also analytical, strict and would not allow others to «chicken out» when it came to the wellbeing of women and children.

With patience and dedication she contributed with all of her energy to bring about change in the areas of birth and breastfeeding in Greece and in Cyprus. She also cooperated with me trying to motivate colleagues in the Czech Republic to study for the IBCLC certification. Our first personal meeting had been in May 2000 in Athens, where we had planned to attend a big conference for health professionals. It so happened that we were «de-invited» at the last minute. We used this as the opportunity to get to know each other, to talk and walk, making lots of plans for the future.

Often Milena, who lived in Xanthi, in the far north east of Greece, travelled all across the country to attend conferences to pass on information about our credentials/certification. She also found the energy and the funds to be there at numerous conferences of the European Lactation Consultant Association to keep herself update and to meet and get ideas and inspiration from IBCLC colleagues from other countries. She also was one of the motivating forces for the formation of GALAXIAS, the Greek Association of IBCLCs.

Four years ago she passed on her position of IBLCE Country Coordinator to Dr. Anastasia Karathanasi, IBCLC. Milena kept on supporting candidates and IBCLCs, helped me in setting up additional exam sites in Thessaloniki so candidates would save funds for travelling to Athens. Two years ago one of her wishes became true - that IBLCE would offer the IBLCE Exam in a Greek translation. Now there are 53 IBCLCs in Greece and 8 IBCLCs in Cyprus.



So dear Milena, kalo taxidi! You have made the world a warmer place, what you have left for others is invaluable and will remain for all times. I feel fortunate you have been my colleague and my friend!

Ευχαριστώ πολύ
Ilse

Also the IBLCE International Office sends its sincere condolences to the family and colleagues of Dr. Ruzkova, a pioneering IBCLC in Greece!

Ilse Bichler IBCLC
IBLCE in Europe
Regional Director

Για όλους αυτούς τους ανθρώπους και για όλες τις ομάδες υποστήριξης του θηλασμού στην Ελλάδα αλλά και σε όλη την Ευρώπη, η Μιλένα Ρούσκοβα ήταν μια φωτεινή παρουσία η οποία άφησε πίσω της μια μεγάλη κληρονομιά-και την μεγάλη ευθύνη να την συνεχίσουμε, για τις μητέρες, τα μωρά, τις ανθρώπινες σχέσεις...

Η ομάδα σύνταξης του «γαλουχώ»