



Η ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ ΠΡΟΣ ΑΠΟΦΥΓΗΝ ΤΟΥ ΑΛΓΟΥΣ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ

ὑπό

ΕΜΜΥ ΣΠΕΚ-ΜΕΛΙΣΣΗΝΟΥ

Καθηγήτριας τῆς Κινησιοτεχνίας

Διπλωμ. τῆς «Union Suisse des Professionnels de Gymnastique»

εἰς τὴν Γυμναστικὴν τῆς Ἐγκυμοσύνης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κατόπιν πολυετῶν ἐρευνῶν, βασιζομένων ἐπὶ τῶν δεδομένων τῆς Βιολογίας, τῆς Φυσιολογίας καὶ τῆς Νευρολογίας, ὁ Ἄγγλος Μαιευτῆρ-Γυναικολόγος Dr. Grantly Dick Read ἐδημοσίευσε τὸ πρῶτον ἐν ἔτει 1933 ἐργασίαν του ὑπὸ τὸν τίτλον «Ὁ Φυσικὸς Τοκετὸς», ἔνθα ὑπεδείκνυε νέαν μέθοδον πρὸς ἀποφυγὴν τοῦ ἄλγους τοῦ τοκετοῦ διὰ τῆς «ψυχοσωματικῆς» ἀγωγῆς τῆς ἐγκύου ἄνευ χρησιμοποίησεως ἀναισθητικῶν οὐσιῶν.

Οἱ νόμοι τῆς διατηρήσεως καὶ διαϊωνίσεως τοῦ εἴδους, ἡ ἔντονος ἐπὶ τῶν λειτουργιῶν τῶν σπλάγγων ἐπίδρασις τοῦ αὐτονόμου νευρικοῦ συστήματος, τὰ αἷτια καὶ ἡ ἐπεξεργασία τῶν ἐρεθισμάτων τοῦ ἄλγους, ὡς καὶ ἡ ἐπίδρασις τῆς ψυχικῆς καταστάσεως τῆς γυναικὸς ἐπὶ τῶν λειτουργιῶν τῶν σπλάγγων, ὑπῆρξαν αἱ βάσεις ἐπὶ τῶν ὁποίων ὁ Dr. Read ἐθεμελίωσε τὴν διὰ τῆς «ψυχοσωματικῆς» ἀγωγῆς μέθοδόν του, πρὸς ἀποφυγὴν τοῦ ἄλγους τοῦ τοκετοῦ.

Ἐκ τῶν πρώτων εἰδικῶν ποῦ ἠσπάσθησαν τὴν μέθοδον αὐτὴν ἦσαν ὁ Dr. F. J. Browne,

Καθηγητῆς τῆς Μαιευτικῆς καὶ Γυναικολογίας εἰς τὸ Πανεπιστήμιον τοῦ Λονδίνου, ὁ ἀποθανὼν Καθηγητῆς τῆς Μαιευτικῆς ἐν τῷ Πανεπιστημίῳ τοῦ Σικάγου Dr. Joseph De Lee, ὁ Καθηγητῆς τοῦ Πανεπιστημίου Goettingen, Dr. Martius, ὁ Dr. Schaetzing καὶ ἄλλοι πολλοί. Ὁ πρῶτος δὲ ἐξ αὐτῶν συνιστᾷ τὴν μέθοδον τοῦ Read καὶ εἰς τὸ «Περὶ τῆς περιποιήσεως τῆς γυναικὸς πρὸ καὶ μετὰ τὸν τοκετὸν» σύγγραμμά του.

Ῥωσάτως παρ' ἡμῖν, ὁ διακεκριμένος Καθηγητῆς τῆς Μαιευτικῆς καὶ Γυναικολογικῆς Κλινικῆς τοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν, κ. Ν. Κ. Λοῦρος, ἐφαρμόζει ἀπὸ ἔτους καὶ πλέον, εἰς τὸ ὑπὸ τὴν διεύθυνσίν του Μαιευτήριον «Ἀλεξάνδρα», τὴν γυμναστικὴν τῆς ἐγκυμοσύνης, ἰδρύσας ἐν αὐτῷ εἰδικὸν τμήμα «Ψυχοσωματικῆς Ἀγωγῆς τῶν Ἐγκύων», ὅπου πραγματοποιεῖται ἡ θεωρητικὴ καὶ γυμναστικὴ προετοιμασία τῶν ἐγκύων, συνεργασία τοῦ διευθύνοντος τὸ τμήμα ἐπιμελητοῦ-ἱατροῦ κ. Ι. Δήμα, εἰδικῶς ἐν τῷ ἐξωτερικῷ ἐκπαιδευθέντος, καὶ τῆς συγγραφέως τοῦ παρόντος πονήματος.

ΑΓΧΟΣ-ΕΝΤΑΣΙΣ-ΑΛΓΟΣ

Ὁ τοκετὸς εἶναι ἡ μόνη φυσιολογικὴ λειτουργία τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ, ἡ ὁποία συνοδεύεται ὑπὸ ἄλγους.

Ὁ Dr. Read ὅμως ἐκφράζει τὴν ἄποψιν ὅτι τὸ κατὰ τὸν τοκετὸν παρατηρούμενον

ἄλγος δὲν εἶναι φυσιολογικόν, διότι οὐδεμία φυσιολογικὴ λειτουργία τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ ὑπὸ κανονικὰς καὶ ὑγιεῖς συνθήκας συνοδεύεται ὑπὸ ἄλγους.

Ἐπὶ τὴν ἐπίδρασιν τοῦ πολιτισμοῦ διὰ μέσου τῶν αἰώνων, ἡ πνευματικὴ καὶ ψυχικὴ κατάστασις τῶν γυναικῶν ἐπηρέασθη κατὰ τοιοῦτον τρόπον, ὥστε νὰ ἐκλύεται φόβος καὶ ἄγχος διὰ τὸν τοκετόν.

Ὅσον περισσότερο ἐξεπολιτίσθησαν αἱ ἀνθρώπινοι φυλαί, τόσον περισσότερο ἐπεκράτησεν ἡ ἄποψις ὅτι ὁ τοκετός εἶναι μία ἐπώδυνος καὶ ἐπικίνδυνος λειτουργία. Ὁ φόβος αὐτός, ἡ προκατάληψις αὐτή, ὠδήγησεν εἰς τὴν παραγωγὴν ἀμυντικῶν ἀντιδράσεων ἐκ μέρους τῆς γυναικὸς οὐχὶ μόνον ψυχικῆς, ἀλλὰ καὶ σωματικῆς φύσεως. Ὁ μηχανισμὸς τῶν ἀμυντικῶν ἀντιδράσεων τοῦ ἀνθρώπου περιλαμβάνει καὶ τὴν μυϊκὴν τάσιν. Ἡ ὑπὸ τοῦ φόβου παραγομένη τάσις ἐπηρεάζει ἀτυχῶς κατὰ τὸν τοκετόν τοὺς μῦς τοῦ πνευλικοῦ ἐδάφους (περινέου) καὶ ἐπιφέρει ἠὺξημένην ἀντίστασιν εἰς τὸ στόμιον τοῦ πνευλογεννητικοῦ σωλήνος. Οὕτω, παρεμποδίζεται ἡ εὐχερῆς ἐξοδος τοῦ ἐμβρύου, ἐνῶ κανονικῶς οἱ ἀναφερθέντες μῦες ἔπρεπε νὰ τελοῦν ἐν χαλαρώσει.

Τὸ ἀποτέλεσμα τῶν δύο ἀντιθέτως ἐνεργουσῶν δυνάμεων—τῶν τὸν τοκετόν προαγουσῶν ὠδίνων ἐξωθήσεως καὶ τῶν τὸν τοκετόν ἀναστελλουσῶν ἀμυντικῶν ἀντιδράσεων (τάσεων) τῆς τικτοῦσης—εἶναι ἡ κατὰ τὸ πολλαπλοῦν ἠὺξημένη εὐαισθησία αὐτῆς ἐναντι τοῦ ἄλγους καὶ ἡ ἐπιβράδυνσις τοῦ τοκετοῦ.

Οὕτω, τάσις καὶ ἀντίστασις παράγουν πραγματικὸν ἄγχος κατὰ τὸν τοκετόν, δεδομένου ὅτι ἡ μήτρα εἶναι ἐφοδιασμένη διὰ νευρικῶν ἀπολήξεων, αἱ ὁποῖαι με-

ταβιβάζουν περαιτέρω τὸ διὰ τῆς ὑπερηξημένης τάσεως προκαλούμενον ἄγχος.

Τὸ ἄγχος, ὅθεν, παράγει μυϊκὴν ἔντασιν, ἡ δὲ μυϊκὴ ἔντασις παράγει ἄγχος ἢ αὖξησιν τῆς προδιαθέσεως ἐναντι αὐτοῦ, δημιουργουμένου οὕτω τοῦ συμπλέγματος: Ἄγχος—Ἐντασις—Ἄγχος.

Ἐπὶ πλέον, εἶναι γνωστὸν ὅτι νοσήματα καὶ ἐξαντλητικαὶ καταστάσεις, ὀφειλόμεναι πολλάκις εἰς κακὴν διατροφήν τῆς ἐγκύου, αὐξάνουν τὴν εὐαισθησίαν αὐτῆς ἐναντι τοῦ ἄλγους τοῦ τοκετοῦ.

Ἡ ὡσαύτως ἡ καθεστηκυῖα ζωὴ ἀποτελεῖ παράγοντα ἐντάσεως τοῦ ἄλγους κατὰ τὸν τοκετόν, λόγῳ τῆς ἐλλιποῦς σωματικῆς ἐπιδόσεως καὶ μαλθακότητος τοῦ σώματος τῆς ἐγκύου.

Ἡ διαφορὰ τῆς αἰσθήσεως τοῦ ἄλγους κατὰ τὸν τοκετόν μεταξὺ γυναικῶν τῆς ὑπαίθρου καὶ γυναικῶν τῶν πόλεων εἶναι, ὡς γνωστὸν, καταφανής.

Οἱ παράγοντες ὅμοιοι οὗτοι, προερχόμενοι ἐκ τῶν ἐξωτερικῶν ὄρων διαβιώσεως τῆς γυναικὸς, δὲν εἶναι τὰ κύρια αἷτια τῆς παραγωγῆς τῆς εὐαισθησίας τῆς γυναικὸς ἐναντι τοῦ ἄλγους τοῦ τοκετοῦ. Ἡ ἔντασις τοῦ ἄλγους τοῦ τοκετοῦ ὀφείλεται κυρίως εἰς ψυχικοὺς παράγοντας, ὡς τοῦτο ἔχει ἤδη διαπιστωθῆ ὑπὸ πολλῶν ἐρευνητῶν. Κυρίως δὲ τὸ ἄγχος εἶναι ἐκεῖνο ὅπερ αὐξάνει τὴν εὐαισθησίαν τῆς γυναικὸς ἐναντι τοῦ ἄλγους τοῦ τοκετοῦ καὶ ἐπηρεάζει δυσμενέστατα τὴν πορείαν αὐτοῦ, ἀσχετῶς ἐὰν τὸ ἄγχος τοῦτο εἶναι συνειδητὸν ἢ μὴ εἰς τὴν τίκτουσαν.

Ο ΦΟΒΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Πόθεν προέρχεται ὁμως τὸ ἄγχος τοῦτο διὰ τὸν τοκετόν;

Ὁ προαναφερθεὶς Ἄγγλος ἱατρός Dr. Read, μελετήσας ἐπισταμένως τὸ πρόβλημα τοῦτο, ἀποφαίνεται, ὅτι κατὰ τὴν

πορείαν γενεῶν ὀλοκλήρων διεμορφώθησαν ἐπὶ τῆς γυναικὸς ὠρισμένοι ἀντιλήψεις καὶ ἀπόψεις δικαιολογοῦσαι τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ ἄγχους τῆς ἐγκύου διὰ τὸν τοκετόν.

(Συνεχίζεται)