

## Η ιστορία της προετοιμασίας για τη γέννηση

**Μαρία Μάλαμα**, *Μαία.*

**Ανδρέας Γεωργιόπουλος**, *Μαιευτήρας-Γυναικολόγος, Δι/τής Νοσοκομείου Καλαμάτας.*

**Σταυρούλα Κουδούνη**, *Μαία.*

*(Η παρούσα εργασία ανακοινώθηκε στο 3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχοπροφυλακτικής που έγινε στη Λεμεσό της Κύπρου, στις 19, 20 & 21 Οκτωβρίου 2001).*

Η γέννηση αποτελεί φυσική διαδικασία και μπορεί να καταγραφεί ως θετική και ευχάριστη εμπειρία στη ζωή της γυναίκας, αν έχει προετοιμαστεί κατάλληλα γι' αυτό. Η προετοιμασία περιλαμβάνει τη σωματική, συναισθηματική και ψυχολογική πλευρά της γέννησης, καθώς και τη βαθύτερη γνώση του σώματος της γυναικείας οντότητας.

Η ιδέα της προετοιμασίας για τη γέννηση είναι αρκετά παλιά. Και από το 18ο αιώνα ακόμη, ο Άγγλος γιατρός Charles White έγραψε οδηγίες για την εκπαίδευση των εγκύων και τρόπους για πιο άνετο τοκετό. Αργότερα, οι Cerling και Lafontaine εφαρμόζουν την ύπνωση, με την οποία όμως η γυναίκα δεν βιώνει συνειδητά τον τοκετό της.

Το 1933 ο Grantly Dick Read έγραψε το βιβλίο «*Τοκετός χωρίς φόβο*». Ο Read θεωρούσε ως αιτία άγχους και προκαταλήψεων τη λανθασμένη διαπαιδαγώγηση. Πίστευε ότι η στάση της γυναίκας απέναντι στον τοκετό είχε σημαντική επίδραση στη διευκόλυνσή του και ότι ο φόβος ήταν ο πρωταρχικός παράγοντας δημιουργίας του πόνου. Ο φόβος δημιουργεί κατάσταση έντασης, επιδρώντας στη μυϊκή δραστηριότητα του φυσιολογικού τοκετού με κατάληξη τον πόνο. Ο πόνος προκαλεί με-

γαλύτερο φόβο, ο οποίος στη συνέχεια επιτείνει την ένταση και εγκαθίσταται ο φαύλος κύκλος: φόβος-ένταση-πόνος.

Πίστευε, επίσης, ότι ο φόβος προερχόταν και από τη λανθασμένη αντίληψη για τον τοκετό, όπου χρησιμοποιούσε τη γνώση, τη χαλάρωση και την άσκηση για την εξάλειψή του. Οι ριζοσπαστικές του θεωρίες αντικρούστηκαν από τους συναδέλφους του, που θεώρησαν τη «φυσική γέννηση» ως απειλή στο έργο τους. Όμως κατάλαβαν τελικά, ότι η μείωση του φόβου θα έδινε τη δυνατότητα στις γυναίκες να διανύσουν τον τοκετό με λιγότερες δόσεις φαρμάκων, οπότε οι θεωρίες του τουλάχιστον δεν θα προκαλούσαν κάποια σοβαρή βλάβη.

Ένας άλλος πρωτοπόρος ήταν και ο Ferdinand Lamaze, Γάλλος γιατρός, ο οποίος υιοθέτησε στην πρακτική του τη ρωσική μέθοδο της «Σχολής Velkonski» και των εξαρτημένων αντανάκλαστικών «Pavlov», δημιουργώντας τελικά την «Ψυχοπροφυλακτική μέθοδο» για τον έλεγχο του πόνου. Ο Lamaze πίστευε ότι η εξάλειψη του φόβου μέσω της γνώσης και της υποστήριξης –όπως πίστευε ο Read– κάλυπτε εν μέρει τις ανάγκες. Οι γυναίκες έπρεπε να τροποποιήσουν την αντίληψή τους για τον πόνο. Αυτό επιτυγχάνεται με

την εκμάθηση αντανakλαστικών, τα οποία αντί να επικεντρώνονται στον πόνο στοχεύουν στον ερχομό του παιδιού και έτσι η γυναίκα βιώνει τον τοκετό με πλήρη γνώση, συνείδηση και έλεγχο του ίδιου του σώματός της.

Επίσης, το 1940 ο Robert Bradley, υποστηρικτής της προετοιμασίας για τη γέννηση, υιοθέτησε το “φυσικό τοκετό”. Επηρεασμένος από τον Dick Read είχε ως βάση της τεχνικής του τις παρατηρήσεις του επάνω στα ζώα. Υποστήριξε την ενεργό συμμετοχή του συντρόφου στην κύηση και τη γέννηση. Η μέθοδός του έδωσε έμφαση στις ευχάριστες, ακόμα και σεξουαλικής υφής αισθήσεις της γέννησης και δίδαξε στις γυναίκες να συγκεντρώνονται σ’ αυτές καθώς συντονίζονται με το ίδιο τους το σώμα.

Μια άλλη μέθοδος είναι η “Ψυχοσεξουαλική”, την οποία ανέπτυξε από το 1958 η Sheila Kitzinger. Η προετοιμασία για τη γέννηση βασιζόταν στα ένστικτα, ως μέσο για να κατανοήσουμε το σώμα μας και να εργαστούμε μ’ αυτό για τη γέννηση μέσα από τη θετική φαντασίωση και την καθοδηγούμενη σκέψη. Η μέθοδος αυτή ονομάστηκε έτσι γιατί είδε τη σεξουαλικότητα όχι μόνο ως γενετήσια συμπεριφορά, αλλά ως μια πλευρά της προσωπικότητας του ατόμου, που περιλαμβάνει επίσης τις σχέσεις αγάπης και τη γέννηση. Στόχος της μεθόδου είναι να εμπνεύσει στη γυναίκα την εμπιστοσύνη, πως μπορεί να βιώσει τη γέννηση ως μια «*θαυμάσια, γεμάτη δέος εμπειρία*».

Το 1975 ο Frederick Leboyer έγραψε το βιβλίο «*Γέννηση χωρίς βία*». Υποστήριξε ότι τα νεογέννητα είχαν την αίσθηση του περιβάλλοντος χώρου της γέννησης και πρότεινε χαμηλό φωτισμό και περιορισμό των θορύβων. Επίσης, ζεστό μπάνιο για το νεογέννητο, που θα το ωφελούσε με

την ήπια, τη γεμάτη σεβασμό αυτή επαφή από τη στιγμή της γέννησης.

Ο “τοκετός στο νερό” υποστηρίχθηκε από το Γάλλο Michel Odent. Ο Odent περιέγραψε ότι ο πόνος του τοκετού μειώνεται αισθητά και ότι επιτυγχάνεται η πρόοδός του, όταν η μέλλουσα μητέρα κάθεται κατά το πρώτο στάδιο του τοκετού μέσα στην μπανιέρα. Επίσης, αναφέρει ότι ανακάλυψε ξανά κάτι που ήδη γνώριζαν οι μαιείς: «*Η θέση που η γυναίκα βρίσκει ως την πιο άνετη στον τοκετό, είναι συνήθως η καλύτερη μηχανικά για να γεννηθεί το παιδί της*».

Το 1955 ο καθηγητής της Μαιευτικής Νικόλαος Λούρος εφαρμόζει το σύντομο “ανώδυνο τοκετό”, μέθοδο φαρμακευτική, που με τη χορήγηση ουσιών αποβλέπει στην τόνωση της συσταλτικότητας του ανώτερου τμήματος της μήτρας και τη χαλάρωση του κατώτερου με αποτέλεσμα τη συντόμωση της φάσης της διαστολής. Όταν οι συστολές αρχίσουν να γίνονται αισθητές από τη γυναίκα, το φάρμακο που της χορηγείται είναι το “dolantin”. Αν οι συστολές ελαττωθούν, για την πρόοδο του τοκετού χορηγείται και “ωκυτοκίνη”.

Στη συνέχεια, η “Ψυχοπροφυλακτική μέθοδος” έχει ως σκοπό την ψυχολογική και σωματική προετοιμασία της γυναίκας για τον τοκετό. Την ενημερώνει για την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη λοχεία. Την εκπαιδεύει να συμμετέχει ενεργά, να προσπαθεί να εξαλείψει φοβίες, άγχος, να λύσει απορίες, να κάνει συνείδηση τη δυνατότητα να αντεπεξέλθει στις ανάγκες που θα προκύψουν, βγαίνοντας έτσι νικήτρια και έχοντας βιώσει το θαύμα της γέννησης. Εργαλεία της “Ψυχοπροφυλακτικής” είναι η θεωρητική ενημέρωση και η πρακτική άσκηση (ασκήσεις αναπνοής, τεχνική της χαλάρωσης, αυτοσυγκέντρωσης).