



Η ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ ΠΡΟΣ ΑΠΟΦΥΓΗΝ ΤΟΥ ΑΛΓΟΥΣ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ*

*Υπό

ΕΜΜΥ ΣΠΕΚ-ΜΕΛΙΣΣΗΝΟΥ

Καθηγήτριας τῆς Κινησιοτεχνίας

Διπλωμ. τῆς «Union Suisse des Professionnels de Gymnastique»
εἰς τὴν Γυμναστικὴν τῆς Ἐγκυμοσύνης

Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ

Ἡ πλήρης χαλάρωσις ἐπιτυγχάνεται δι' εἰδικῆς γυμναστικῆς ἀσκήσεως τῆς ἐγκύου. Ἡ γυμναστικὴ αὐτὴ συνίσταται ἀπὸ ἀσκήσεις: α) μυϊκῆς χαλαρώσεως, β) ἐντάσεως, καὶ γ) ἀναπνοῆς.

Α' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΕΩΣ: Αὗται ἄρχονται ἀπὸ τοὺς μύς τῶν βραχιόνων καὶ τῶν κνημῶν καὶ ἐν συνεχείᾳ ἐπεκτείνονται βαθμηδὸν ἐφ' ὅλων τῶν ὑπολοιπῶν μυϊκῶν ομάδων.

Οὕτω, ἀσκεῖται μεθοδικῶς ἡ ἐγκυος εἰς πλήρη χαλάρωσιν ὀλοκλήρου τοῦ σώματος, λαμβανομένων κυρίως ὑπ' ὄψιν τοῦ κορμοῦ, τῆς κοιλίας καὶ τοῦ θώρακος.

Κατὰ τὰς ἀσκήσεις χαλαρώσεως τῶν μυῶν τῆς κάτω κοιλίας, δίδεται ὅπως ἰδιαιτέρα προσοχὴ εἰς τοὺς μύς τῆς λεκάνης.

Αἱ ἀσκήσεις χαλαρώσεως σκοπὸν ἔχουν, ὅπως διὰ τῆς ἐπιτυγχανομένης χαλαρώσεως ἀποφευχθῆ κατὰ τὰς συστολάς τῆς μήτρας ἐν τῇ πρώτῃ περιόδῳ τοῦ τοκετοῦ ὁ σπασμὸς αὐτῆς.

Ὡσαύτως διὰ τῆς χαλαρώσεως κατὰ τὰς διακοπὰς τῶν συστολῶν τῆς περιόδου τῆς ἐξωθήσεως, ἀποφεύγονται ἀλγειναὶ συσπάσεις, ὡς καὶ περιττὴ καταπόνησις τῆς τικτοῦσης.

Διὰ τῆς ἐπιτυγχανομένης χαλαρώσεως

τῶν μυῶν τοῦ πυελικοῦ ἐδάφους καὶ τῶν λοιπῶν εἰς τὸν τοκετὸν συμμετεχόντων μυῶν, διευρύνεται ὁμαλῶς τὸ κατώτερον τμήμα τοῦ πυελογεννητικοῦ σωλήνος.

Αἱ ἀσκήσεις χαλαρώσεως ἐπιφέρουν ἐπὶ τῆς γυναικὸς κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην ψυχικὴν ἡρεμίαν καὶ ἐντονον τόνωσιν τοῦ ὄργανισμοῦ τῆς. Προσέτι δὲ συμβάλλουν καὶ εἰς τὴν ἀποφυγὴν τῶν, μέχρι σήμερον σχεδὸν ὡς ἀναποφεύκτων θεωρουμένων, μικρῶν ἐνοχλημάτων τῆς ἐγκυμοσύνης.

Αἱ πλεῖσται τῶν ἀσκήσεων χαλαρώσεως ἐκτελοῦνται ὑπὸ τῆς ἐγκύου ἐν κατακλίσει, ἀπαιτεῖται δὲ ἰδιαιτέρα προσοχὴ κατὰ τὴν ἐγερσιν ἐκ τῆς θέσεως ταύτης. Τὸ ἐν κατακλίσει καὶ χαλαρᾶσει εὐρισκόμενον σῶμα τῆς ἐγκύου ἔχει ἠλαττωμένη καρδιακὴν λειτουργίαν, ὅποτε, ἐὰν ἡ ἐγκυος ἐγερθῆ ἀποτόμως καὶ ἀνευ προπαρασκευῆς, δυνατόν νὰ αἰσθανθῆ ἴλιγγον ἢ, ἐὰν ἡ ἀσκησις παρετάθῃ ὑπερμέτρως, νὰ περιπέσῃ εἰς λιποθυμίαν. Ἡ ἀνέγερσις συνεπῶς ἐκ τῆς ἐν κατακλίσει θέσεως τῆς ἐγκύου, κατὰ τὴν ὁποίαν αὕτη εὐρίσκεται ἐν πλήρει χαλαρώσει, πρέπει νὰ γίνεται συμφώνως πρὸς ὠρισμένην μέθοδον.

Β' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΤΑΣΕΩΣ: Ἡ τεχνικὴ τῆς χαλαρώσεως συμπληροῦται παραλλήλως καὶ δι' ἄλλων τινῶν ἀσκήσεων, δυναμένων νὰ χαρακτηρισθοῦν ὡς ἀσκή-

* Συνέχεια ἐκ τοῦ προηγουμένου τεύχους καὶ τέλος.

σεις ἐντάσεως, ἔχουν δὲ διὰ τὴν ἐγκυον τὴν αὐτὴν ὠφελιμότητα οἷαν καὶ αἱ ἀσκήσεις χαλαρώσεως καὶ διευκολύνουν τὰ μέγιστα τὴν τίκτουσαν εἰς τὸν τοκετόν.

Ἡ κατὰ τὴν ἐγκύμνασιν τῆς ἐγκύου ἐναλλαγή μεταξὺ ἀσκήσεων ἐντάσεως καὶ ἀσκήσεων χαλαρώσεως καθιστᾷ τοὺς ἱστοὺς ἐλαστικούς, διατηρεῖ τὴν κανονικὴν διάπλασιν καὶ τὴν κανονικὴν μορφήν τοῦ γυναικείου σώματος καὶ συμβάλλει μέγਾਲως εἰς τὴν κανονικὴν ἐγκυμοσύνην καὶ τὸν ὁμαλὸν-φυσικὸν τοκετόν.

Γ' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ: Ἡ διὰ τῆς χαλαρώσεως καὶ ἐντάσεως σωματικῆ προπαρασκευῆ τῆς ἐγκύου ὀλοκληροῦται δι' ἀσκήσεων ἀναπνοῆς, διὰ τῶν ὁποίων ἀποσκοπεῖται, ὅπως ἡ ἐγκυος ἐκμάθη καλῶς: α) τὴν κοιλιακὴν ἀναπνοήν, β) τὴν πλευρικὴν ἀναπνοήν, καὶ γ) τὴν διὰ τοῦ στήθους ἀναπνοήν.

Ἡ ἱκανότης τῆς ἐγκύου νὰ ρυθμίζῃ τὴν ἀναπνοήν της ἔχει μεγίστην σημασίαν

διὰ τὸν τοκετόν. Ὁ τοκετὸς εἶναι ἰσχυρὰ σωματικὴ καταπόνησις καὶ ἀπαιτεῖ ἀσυνήθη μυϊκὴν δρᾶσιν, διὰ τὴν ἐπιτέλεσιν τῆς ὁποίας χρειάζεται ἑπαρκὴς χορήγησις ὀξυγόνου διὰ τῆς ἀναπνοῆς.

Διὰ τῆς ἀναπνοῆς δυνάμεθα, συνεπειᾷ τῆς κατὰ τὴν εἰσπνοὴν ἐπιπεδώσεως τοῦ διαφράγματος πρὸς τὰ κάτω, νὰ ἐξασκήσωμεν ἐπιθυμητὴν ἢ μὴ πίεσιν ἐπὶ τῶν ὀργάνων τῆς κάτω κοιλίας. Σημασιαν ὄθεν ἔχει, ὅπως ἡ γυνὴ χρησιμοποιεῖ κατὰ τὸν τοκετόν ὀρθὴν ἀναπνοὴν κατὰ τὴν κατάλληλον στιγμὴν.

Διὰ τῆς ἐφαρμογῆς τῶν τριῶν τούτων τύπων ἀναπνοῆς διευκολύνεται τὰ μέγιστα ἡ τίκτουσα κατὰ τὰς διαφόρους φάσεις τοῦ τοκετοῦ καὶ ἡ ὁμαλὴ ἐπιτέλεσις αὐτοῦ.

Ἡ ὑπὸ τῆς ἐγκύου ἐκμάθησις τῆς τεχνικῆς τῆς ἀναπνοῆς ἀποτελεῖ οὐσιώδη παράγοντα τῆς σωματικῆς προετοιμασίας αὐτῆς διὰ τὸν τοκετόν.

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΡΧΙΖΗ Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ

Ἡ γυμναστικὴ τῆς ἐγκύου πρέπει ν' ἀρχίζῃ κατὰ κανόνα τὸν τέταρτον ἢ πέμπτον μῆνα τῆς ἐγκυμοσύνης, λόγῳ τοῦ διαρκῶς αὐξανομένου περιορισμοῦ τῆς εὐκινησίας τοῦ σώματος τῆς ἐγκύου.

Ἐὰν ὅμως πρὸ τοῦ τετάρτου μηνὸς ἡ ἐγκυος ἤθελε τυχὸν ἐμφανίσει ἔστω καὶ τὴν ἐλαχίστην τάσιν πρῶινης ἀδιαθεσίας, ὑπερβολικῆς σιαλορροίας ἢ συχνουρίας, τότε ἐπιβάλλεται ἡ ἄμεσος ἐναρξίς τῆς γυμναστικῆς, ἀφοῦ προηγουμένως διαπιστωθῇ ὅτι δὲν ὑφίσταται ὀπισθία κάμψις τῆς μήτρας ἢ ἐρεθισμὸς τῆς κυήσεως.

Δέον νὰ τονίσωμεν ἐναυθᾶ, ὅτι ἡ γυμναστικὴ τῆς ἐγκύου πρέπει ἀπαραιτήτως νὰ γίνεταί ὑπὸ τὴν καθοδήγησιν πεπειραμένης καὶ εἰδικῶς πρὸς τοῦτο ἐκπαιδευμένης γυμναστρίας, κατόπιν ἐγκρίσεως τοῦ παρακολουθοῦντος τὴν ἐγκυον μαιευτήρος. Εἰς τὰ περισσότερα Μαιευτήρια εἰς τὰ ὁποῖα ἐφαρμόζεται ἡ μέθοδος τοῦ Dr Dick Read, πλὴν τῶν ἰατρῶν καὶ τῶν μαιῶν, παρίσταται κατὰ τὸν τοκετόν συνήθως καὶ ἡ γυμνάστρια τῆς ἐπιτόκου πρὸς ὑποβοήθησιν τῆς τικτούσης, δι' ὀδηγῶν ὡς πρὸς τὴν χαλάρωσιν καὶ τὴν ὀρθὴν ἀναπνοήν.

Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟΝ

Διὰ τῆς γυμναστικῆς μετὰ τὸν τοκετόν ἐπιδιώκομεν: 1) τὴν βελτίωσιν τῆς κυκλοφορίας, 2) τὴν διατήρησιν τῆς συνηθείας τῆς βαθείας καὶ κανονικῆς ἀναπνοῆς, ἀποκτηθείσης ὑπὸ τῆς γυναικὸς διὰ τῆς ἀσκήσεως κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην της, 3) τὴν ἐπαναφορὰν τοῦ σώματός της εἰς τὴν πρὸ τῆς ἐγκυμοσύνης κανονικὴν μορ-

φήν αὐτοῦ, καὶ 4) τὴν ἐπιτάχυνσιν τῆς ἀπορροφήσεως τοῦ κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἐγκυμοσύνης ἐναποτεθέντος λίπους καὶ τὴν κανονικὴν κατανομήν αὐτοῦ ἐν τῷ ὀργανισμῷ.

* * *

Ἦδη κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς λοχείας ἐκτελοῦνται ἀναπνευστικαὶ καὶ ἄλ-

λαι τινὲς σωματικαὶ ἀσκήσεις. Αὗται συν-
εχίζονται καὶ μετὰ τὴν ἔγερσιν τῆς γυναι-
κὸς ἐκ τῆς κλίνης.

*Ὁλως ἰδιαιτέρα σημασία ἀποδίδεται
μετὰ τὸν τοκετὸν εἰς τοὺς μῦς τῆς λεκά-
νης, οἵτινες κατὰ τὸν τοκετὸν ἔχουν δια-
ταθῆ καὶ σημαντικῶς χαλαρωθῆ. Οἱ μύες

οὔτοι δέον διὰ τῆς ἀσκήσεως νὰ ἐπανα-
κτῆσουν τὴν φυσιολογικὴν τῶν τάσιν καὶ
ἰσχύν. Πολλὰ δὲ ἐνοχλήματα, ἅτινα ἐμφα-
νίζονται ἀμέσως μετὰ τὸν τοκετὸν, ὀφεί-
λονται εἰς τὴν κατάστασιν αὐτὴν τῶν μυ-
ῶν τῆς λεκάνης, ὥστε νὰ ἐπιβάλλεται ἀ-
παραιτήτως ἡ ἄσκησις τῶν μυῶν τούτων.

Ε Π Ι Λ Ο Γ Ο Σ

*Ἡ ἀνωτέρω συνοπτικῶς περιγραφεῖσα
μέθοδος τοῦ Dr. Read ψυχικῆς καὶ σω-
ματικῆς προπαρασκευῆς τῆς ἐγκύου διὰ
τὸν τοκετὸν, ὄχι μόνον δὲν ἀπεκροῦσθη
ὑπὸ τῶν ἐιδικῶν, ἀλλ' ἀντιθέτως εὗρεν εὐ-
μενεστάτην ὑποδοχὴν, ὥστε σήμερον νὰ
ἐφαρμόζεται εὐρύτατα εἰς Εὐρώπην καὶ
Ἡνωμένης Πολιτείας τῆς Ἀμερικῆς, ἔνθα
εἰδικαὶ σχολαὶ ἔχουν ἰδρυθῆ πρὸς ἐφαρ-
μογὴν τῆς.

*Ἡ μέθοδος τοῦ Dr. Grantly Dick Read
ἐξάγει τὴν ἐγκυον καὶ τὴν τίκτουςαν ἐκ
τῆς μέχρι τοῦδε ἀγνοίας τῆς, ὡς πρὸς τὰ
φαινόμενα τῆς ἐγκυμοσύνης καὶ τοῦ το-
κετοῦ, καὶ παρέχει εἰς αὐτὴν τὰς τόσον ἀ-

ναγκαίας γνώσεις τῶν φαινομένων τούτων.

*Ἡ γυνή, ἐκ τοῦ ἐπικρατοῦντος μέχρι
σήμερον σκότους τῆς ἀγνοίας, ὀδηγεῖται
πρὸς τὸ φῶς τῆς κατανοήσεως.

*Ἡ μέθοδος τοῦ Dr. Read διὰ τῆς βαθμι-
αίας καὶ συνειδητῆς ἐξοικειώσεως τῆς
γυναικὸς πρὸς τὰ φαινόμενα τῆς ἐγκυμο-
σύνης καὶ τοῦ τοκετοῦ, ὡς καὶ διὰ τῆς κα-
ταλλήλου σωματικῆς ἀγωγῆς αὐτῆς, κα-
θιστᾷ ἐγκυμοσύνην καὶ τοκετὸν βίωμα
πραγματικῶς εὐχάριστον διὰ τὴν μέλλου-
σαν μητέρα καὶ ἀνατρέπει τέλος τὴν πα-
λαιὰν κατὰ τῆς Γενέσεως (Γ' 16): Πλη-
θύνων πληθυνῶ τὰς λύπας σου καὶ τὸν στε-
ναγμόν σου· ἐν λύπαις τέξῃ τέκνα.



Δ Ι Ε Θ Ν Η Ν Ε Α

Π Α Ι Δ Ι Α Τ Ρ Ι Κ Η

Chicago, Ill., Η.Π.Α.—Κατὰ παιδιατρικὴν
συνεδρίασιν ὑπὸ τὴν αἰγίδα τῆς Ἱατρικῆς Ἑται-
ρείας τοῦ Σικάγου, ἡ Helen C. Hayden τῆς Ἱα-
τρικῆς Σχολῆς τοῦ Πανεπιστημίου Northwestern
ἀνεκοίνωσεν ὅτι προκειμένου περὶ παιδιῶν, ὄχι
μόνον τὸ ἀναφυλακτικὸν ἐξάνθημα, τὸ ἔκζεμα, ὁ
πυρετὸς ἐκ χόρτου καὶ τὸ ἄσθμα πρέπει νὰ ἀπο-
δίδωνται εἰς ὑπερευαισθησίαν, ἀλλ' ἐπίσης γασ-
στρεντερικὰ συμπτώματα καὶ καθ' ὑποτροπὴν ἢ
συνεχῆ κρυολογήματα. Ἡ διαπίστωσις καὶ ἐξου-
δετέρωσις τῶν ἀλλεργιογόνων εἶναι μεγίστης ση-
μασίας, καθὼς ἐπίσης καὶ ἡ προφύλαξις, ἐπιτυγ-

χανομένη διὰ χορηγήσεως μητρικοῦ γάλακτος εἰς
βρέφη μὲ λανθάνουσαν ἀλλεργίαν. Ἡ ὀμιλήτρια
ἐτόνισεν ὅτι τὸ ἱστορικὸν ἀποτελεῖ πάντοτε τὸ με-
γαλύτερον διαγνωστικὸν ὄπλον. Μεγάλης σημα-
σίας εἶναι αἱ δοκιμασίαι εὐαισθησίας, ὡς καὶ ἡ थे-
ραπεία ἀπευαισθητοποιήσεως. Τὰ ἀντιισταμινικά
εἶναι χρήσιμα. Στεροειδῆ πρέπει νὰ χρησιμοποι-
ῶνται μόνον ἐφ' ὅσον τὰ συμπτώματα εἶναι σο-
βαρὰ, κατὰ προτίμησιν ἐπὶ μακρῶν χρονικῶν διά-
στημα.

(Ἱατρικὴ Ἑταιρεία Σικάγου. Παιδιατρικὴ Συ-
νεδρίασις, Σικάγον Η.Π.Α.)