

## Ανασκόπηση των φυσικών μεθόδων προετοιμασίας για τον τοκετό

**Μάρθα Μωραΐτου**, Καθηγήτρια Εφαρμογών, Προϊσταμένη Τμήματος Μαιευτικής Α.Τ.Ε.Ι.Θ.  
**Μαρία Μπουρουτζόγλου, Άννα Χατζημιχάλογλου, Θωμαή Καλλία**, Μαιές.

### Περίληψη

Εμβαθύνοντας στο ρόλο που δίνει η κοινωνία στη μαία δίπλα στη γυναίκα που εγκυμονεί και γεννά, προσπαθήσαμε να συγκεντρώσουμε μεθόδους, μέσα και τεχνικές, καθ' όλα φυσικές, με τις οποίες υποστηρίζεται το πνεύμα, η ψυχή και το σώμα της γυναίκας κατά τον τοκετό. Αποδεχόμενοι την ψυχοσωματική αλληλεπίδραση αναζητήσαμε τις δυνατότητες που υπάρχουν σήμερα, για να αποφευχθεί ο φόβος, η ένταση και ο πόνος υπό το πρίσμα της υποστήριξης χωρίς φάρμακα και ιατρικές παρεμβάσεις, τη στιγμή βέβαια, που αυτό καθίσταται δυνατό.

Οι γνώσεις για το πώς θα φέρει η γυναίκα το παιδί της στον κόσμο είναι καταγεγραμμένες μέσα της. Δεν τις αποκτά από ειδικές βιντεοκασέτες ή από καθορισμένες αναπνευστικές ασκήσεις. Δεν πρόκειται για τα στάδια του τοκετού ή για τα εκατοστά της διαστολής του τραχήλου. Είναι περισσότερο ενστικτώδης συμπεριφορά, που διαχωρίζεται από τη λογική. Αυτή, λοιπόν, η πολύτιμη εσωτερική επίγνωση για τον τοκετό, έχει περάσει μέσα από τους αιώνες από μάνα σε κόρη, από γενιά σε γενιά, χαραγμένη στο Γενετικό Κώδικα.<sup>1</sup> Γι' αυτό ο στόχος των μαθημάτων προετοιμασίας για τον τοκετό πρέπει να είναι η προσέγγιση εκείνου του τμήματος της ιδιοσυγκρασίας κάθε γυναίκας, το οποίο συγκρατεί τη σοφία, αυτή την εσωτερική πληροφορία.<sup>2</sup> Ποιά είναι, όμως, η θέση της μαίας στην προετοιμασία για τον τοκετό;

Στη γαλλική γλώσσα η μαία ονομάζεται "sage-femme",<sup>3</sup> δηλαδή σοφή γυναίκα. Επομένως, έχει αποστολή να εμπνεύσει τη σοφία, να οδηγήσει τη γυναίκα στη σοφία, στη μητρότητα. Παράλληλα, η ελληνική γλώσσα της αποδίδει την ονομασία "μαία"

από το ρήμα "εκμαιεύω", που σημαίνει φέρνω στην επιφάνεια, αποκαλύπτω κάτι που κρύβεται.

Η μαία φέρνει στον κόσμο πρώτιστα το νεογνό. Εκτός απ' αυτό πρέπει να φέρει στην επιφάνεια κι όλα εκείνα τα στοιχεία, που βρίσκονται θαμμένα στον εσωτερικό κώδικα κάθε γυναίκας για τον τοκετό. Στην αγγλική γλώσσα η ονομασία της μαίας είναι "mid-wife" και η ετυμολογία της σημαίνει "μαζί με τη γυναίκα", ενώ περιφραστικά σημαίνει τη γυναίκα που παραστέκεται στην επίτοκο την ώρα του τοκετού. Στη μαία, λοιπόν, αποδίδεται ο ρόλος της κατεύθυνσης και περίθαλψης της γυναίκας-συζύγου και της γυναίκας-μητέρας.

Ζούμε στην εποχή της πληροφόρησης κι αυτό είναι ευεργετικό, γιατί έτσι δίνεται στο σημερινό άνθρωπο ένας σεβαστός αριθμός διαθέσιμων επιλογών. Ενώ ο καταγισμός της πληροφορίας αγγίζει θετικά την έγκυο γυναίκα, παράλληλα τη φοβίζει. Πολλά είναι τα ζευγάρια που ακούν δυσάρεστες ιστορίες για γέννες, με συνέπεια να φοβούνται πως όλα αυτά τα περιστατικά θα συμβούν και σ' αυτούς. Έτσι,

αντί να προσανατολίζονται θετικά, για να έχουν ένα ασφαλές αποτέλεσμα, τους καλλιεργείται η φοβία και φανερώνει τη δύναμή της, να απορρυθμίζει δηλαδή και να αποπροσανατολίζει το ανθρώπινο σώμα.

Είναι γνωστό, ότι η εξέλιξη και η έκβαση του τοκετού μιας γυναίκας εξαρτάται άμεσα από τη συναισθηματική της φόρτιση, από ό,τι συνθέτει πλήρως τη διαμορφωμένη οπτική της για την εγκυμοσύνη και τον τοκετό.<sup>4</sup> Επομένως, καλό είναι η μαία να κατευθύνει τη γυναίκα κατά τη διάρκεια των μαθημάτων προετοιμασίας του τοκετού, σκεπτόμενη πάντα το παραπάνω δεδομένο.

Το σώμα της γυναίκας είναι από τη φύση του φτιαγμένο για τον τοκετό και είναι προικισμένο να υπομένει τον πόνο του φυσιολογικού τοκετού, στις περισσότερες περιπτώσεις χωρίς αναλγητικά φάρμακα. Έτσι, σήμερα, πολλές γυναίκες στον κόσμο τα καταφέρνουν περίφημα χρησιμοποιώντας αναπνευστικές και χαλαρωτικές μεθόδους, τεχνικές μάλαξης, συχνά χλιαρά ντους, μουσική, αρωματοθεραπεία, ειδικές ασκήσεις και πολλές άλλες τεχνικές φυσικής υποστήριξης του τοκετού. Εκπαιδευόμενες, λοιπόν, οι έγκυες γυναίκες σ' αυτές τις μεθόδους, τις οποίες επιλέγουν μόνες τους, αναπνέουν σωστά, χαλαρώνουν, συγκεντρώνονται, εξωθούν και τελικά αποκτούν ενεργητική στάση. Νιώθουν πως ελέγχουν οι ίδιες την κατάσταση, αποδέχονται τον πόνο θετικά, ξέρουν ότι έχει αρχή και τέλος, βοηθούν να έρθει το παιδί τους στον κόσμο πιο ομαλά, χωρίς πίεση, στρες, διαταραχές της οξυγόνωσης, βιαιότητα και βιασύνη. Μ' αυτό τον τρόπο χτίζουν από τον τοκετό μια σχέση στοργής και ισορροπίας με το παιδί τους, και όταν τα καταφέρνουν, νιώθουν αυτοπεποίθηση και σιγουριά για την περαιτέρω αποστολή τους ως μητέρες. Το ίδιο ισχύει και για τον

πατέρα, εφόσον συμμετέχει με την ίδια στάση στη διάρκεια της κύησης και στην πορεία του τοκετού.

Μ' αυτή την προοπτική της **υποβοήθησης** και όχι της **επιβολής** στη γυναίκα και το σύζυγό της, η διεξαγωγή των μαθημάτων υποστήριξης τίθεται στη σωστή της βάση. Η μαία οφείλει να ζητά από τη γυναίκα να δώσει στα μαθήματα τον εαυτό της, το είναι της, τις ευαισθησίες, τους φόβους, αλλά και τις προσδοκίες της. Όμως, δεν θα πρέπει να ξεχάσει να τη συμβουλευσει να φέρει και την προθυμία της να γίνει η ίδια **ο δάσκαλος του εαυτού της**. Έτσι, ο σκοπός των μαθημάτων είναι πολυδιάστατος και όχι επιφανειακός. Η μαία θα πρέπει να παλέψει με τους φόβους, τις εικόνες και τα ακούσματα, που η κάθε γυναίκα έχει αποτυπωμένα μέσα της. Με προσοχή και υπομονή πρέπει να σβήσει όλα τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα και να ξανακάνει τη γυναίκα ένα άγραφο πίνακα μόνο με εκείνες τις γενετικές πληροφορίες, που θα τη βοηθήσουν να πιστέψει ότι είναι προικισμένη από τη φύση της να αντιμετωπίσει τη νέα κατάσταση.

Εφόσον η γυναίκα αναλάβει ενεργητικό ρόλο, προάγει την προσωπική της ικανοποίηση και αυτοεκτίμηση με θετικά αποτελέσματα για τον τοκετό. Αναρίθμητες είναι οι γυναίκες, που δηλώνουν, ότι μετά τη διαδικασία του τοκετού έχασαν μεγάλο μέρος από την αυτοεκτίμησή τους. Κι αυτό δε θα είναι το μόνο μειονέκτημα που αποκόμισαν από την εμπειρία του τοκετού. Πώς είναι δυνατό, η γυναίκα να φέρνει στον κόσμο μια ζωή και να νιώθει λιγότερο ικανή, λιγότερο πολύτιμη; Πώς γίνεται να φθάνει στον τοκετό χωρίς ψυχική και σωματική προετοιμασία; Γι' αυτό, λοιπόν, θα πρέπει να καταβάλεται προσπάθεια σ' όλες τις χώρες, ο τοκετός να πραγματοποιείται με όσο το δυνατό καλύτερες προϋποθέσεις, και για τη διασφάλιση της υγείας

μητέρας-παιδιού, αλλά και για την ικανοποίηση των ψυχοσωματικών τους αναγκών. Μια χώρα μπορεί να χαρακτηρίζεται πολιτισμένη, εφόσον προσανατολίζεται με το σύστημα υγείας που διαθέτει και στις δύο παραπάνω κατευθύνσεις.<sup>4</sup>

Στην πραγματικά αξιόλογη προσπάθεια των ειδικών να προληφθεί κάθε δυσάρεστη επιπλοκή και παρέκκλιση από το φυσιολογικό, φτάσαμε σήμερα στο σημείο η επίτοκος γυναίκα να βρίσκεται κάτω από τεχνολογικό έλεγχο. Στα τεχνολογικά μέσα, που την περιστοιχίζουν, κάνει ενδιάμεσα παράσιτα η ανθρώπινη παρουσία τού/τής λειτουργού υγείας, που έρχεται να ελέγξει τα μηχανήματα και τη γυναίκα. Ωστόσο, η γυναίκα έχει ανάγκη από ανθρώπινη συμπαράσταση. Αυτή έγκειται στην παιδεία ή τη διάθεση των ανθρώπων που την παρακολουθούν. Οι εμπλεκόμενοι ψυχολογικοί παράγοντες στον τοκετό, παίζουν δραματικό ρόλο στην ομαλή έκβασή του.<sup>5</sup> Ο άνθρωπος αποτελείται από ψυχή και σώμα και η ψυχοσωματική αλληλεπίδραση δεν καταφαίνεται τόσο έντονα σε καμιά άλλη φάση της ζωής του ανθρώπου όσο στον τοκετό.

Εδώ και κάποιες δεκαετίες η Μαιευτική επιστήμη είχε την ευκαιρία να επικεντρωθεί στη μητέρα και το νεογνό. Ειδικότερα, προσανατολίστηκε στην αντιμετώπιση του πόνου με φυσικά μέσα. Γενικά, η ψυχοπροφυλακτική ή μη φαρμακευτική μέθοδος αναλγησίας στηρίζεται στην προηγούμενη προετοιμασία της επιτόκου πολύ πριν τον τοκετό. Η μέθοδος αυτή αποσκοπεί στην ελαχιστοποίηση του φόβου και του άγχους και έτσι βοηθά στη διατήρηση χαμηλών επιπέδων των κατεχολαμινών του ορού. Έτσι, αποφεύγεται η αύξηση της αρτηριακής πίεσης της μητέρας και των τοπικών αγγειακών αντιστάσεων στη μητριαία κυκλοφορία, όπως και η ελάττωση της αιματικής ροής στο με-

σολάχνιο χώρο. Πέραν αυτών, με τη μέθοδο αυτή ελαττώνονται οι ανάγκες της επιτόκου στη χρήση αναλγητικών φαρμάκων.<sup>6</sup>

Όλο και περισσότερο μιλάμε για γέννηση στρεσοσαρισμένων και κυανών νεογνών. Σήμερα, σε πολλές κλινικές προτείνονται ποικίλα μαθήματα και τεχνικές προετοιμασίας για τον τοκετό, με σκοπό να αποτρέψουν τις στρεσογόνες καταστάσεις. Αναφορά στις τεχνικές αυτές γίνεται παρακάτω.

## ΚΛΑΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΚΕΤΟΥ

### Ψυχοπροφυλακτική μέθοδος

Η παραπάνω μέθοδος επινοήθηκε στη Ρωσία από τον Pr. Nikolaïev και εφαρμόστηκε με επιτυχία στη Γαλλία τη δεκαετία του '50 από τον Lamaze. Η προετοιμασία αφορά τη σύνθεση της πληροφόρησης, της αναπνοής, της γυμναστικής και της χαλάρωσης.<sup>7</sup> Σημαντικό είναι, ακόμα, οι μέλλουσες μητέρες να έρθουν σε επικοινωνία με την ιατρική ομάδα (μαία και γιατρό), που θα τις βοηθήσει στον τοκετό. Ο πατέρας μπορεί να συμμετέχει στα μαθήματα. Τα μαθήματα είναι συνήθως οχτώ (8) και χωρίζονται σε θεωρία και πράξη. Το θεωρητικό μέρος ασχολείται με το τί είναι ο τοκετός (ανατομία, ιατρικός τομέας κλπ.). Το τεχνικό μέρος ασχολείται με τις μεθόδους ελάττωσης του πόνου. Γενικότερα, η ψυχοπροφυλακτική μέθοδος έδωσε το έναυσμα για μια διαφορετική προσέγγιση του τοκετού και με κάποιες μικρές παραλλαγές εφαρμόζεται σήμερα σ' όλο τον κόσμο.<sup>8</sup>

### Μέθοδος RAT

Η μέθοδος RAT εισήχθη από τον Ιταλό Piscicelli και τους συνεργάτες του, γνωστή ως "μέθοδος αυτογενούς προετοιμα-



σίας". Βασίζεται στην ψυχοσωματική ανά-λυση, στην ενεργοποίηση δηλαδή σειράς ψυχοσωματικών λειτουργιών, οι οποίες εξαλείφουν την ένταση που προκαλεί ο φόβος και οι συσπάσεις. Μέσω της επι-δεκτικότητας της χαλάρωσης το άτομο έχει τη δυνατότητα να φτάσει σε κατά-σταση αυτογενούς μεταμόρφωσης και ομοιοστασίας. Έτσι, οι ειδικές ασκήσεις που διαρκούν μέχρι τον τοκετό, εκπαι-δεύουν σε συγκεκριμένη αναπνευστική και μυϊκή συμπεριφορά με ευνοϊκά και επωφελή αποτελέσματα. Το πλεονέκτη-μα της μεθόδου είναι η άριστη κατάστα-ση της χαλάρωσης και η καλύτερη συ-νεργασία μεταξύ ψυχικού, νευρικού συ-στήματος και νευρικής απάντησης.<sup>9</sup> Αξί-ζει να σημειωθεί, ότι σε κέντρο της Ελλά-δας όπου εφαρμόζεται η μέθοδος αυτή από το 1978 μέχρι σήμερα, ποσοστό 66% επί 1.200 τοκετών διεξήχθη χωρίς φάρ-μακα.

### Απνομομία

Η μέθοδος αυτή έχει ως σκοπό της την ανάπτυξη της επικοινωνίας του ζευγαριού με το έμβρυο. Ο πατέρας ή κάποιος πολύ κοντά στην οικογένεια είναι απαραίτητος. Οι συνεδρίες πραγματοποιούνται με έναν αιπιοθεραπευτή, δηλ. μαία ή γυναικολό-γο ή ψυχοθεραπευτή, ειδικευμένο στην απνομομία. Αρχίζει στον τέταρτο μήνα της εγκυμοσύνης, όπου η παρουσία του εμ-βρύου είναι πλέον αντιληπτή, βασίζεται δε στο άγγιγμα (άππω=αγγίζω). Ο θεραπευ-τής καθοδηγεί τους γονείς στις επαφές τους με το έμβρυο, έτσι ώστε αυτό να αι-σθάνεται καλοδεχούμενο και επιθυμητό.

Το πλεονέκτημα αυτής της προετοιμα-σίας είναι ότι επιτρέπει στον πατέρα να συμμετέχει ενεργά στην εγκυμοσύνη της συντρόφου του, όπως και το γεγονός, ότι καταφέρνει να δημιουργήσει πριν τη γέν-

νηση ένα συμπληρωματικό δεσμό ανάμε-σα στους γονείς και το νεογνό.<sup>10</sup>

### Γιόγκα

Εμπνευσμένη από την ανατολίτικη φιλο-σοφία η γιόγκα στοχεύει να δημιουργήσει μια απόλυτη αρμονία ανάμεσα στο σώμα και το πνεύμα. Τα μαθήματα δίνονται από μαία ή καθηγητή της γιόγκα, ειδικευμένο σε μαθήματα εγκυμοσύνης. Ξεκινά νωρίς, περίπου στον τέταρτο μήνα της εγκυμο-σύνης και έχει σκοπό την ανακούφιση της εγκύου από τα συχνά προβλήματα της εγκυμοσύνης, όπως πόνους στην πλάτη, στα πόδια κλπ. Επιτρέπει την τέλεια μυϊκή χαλάρωση και αποτελεί σημαντική πηγή ενέργειας για τον ψυχικό και σωματικό κόσμο των γυναικών.<sup>10,11</sup>

### Προετοιμασία στην πισίνα

Πρόκειται για ήπια γυμναστική στο νερό, ιδιαίτερα διαδεδομένη στη Γαλλία, η οποία πραγματοποιείται με την παρουσία μαιάς σε πισίνα ή μπανιέρα, που έχει προβλε-φθεί για το σκοπό αυτό. Η μέθοδος αυτή είναι ιδανική για γυναίκες που δεν φοβού-νται το νερό, αν και δεν είναι απαραίτητο να γνωρίζουν κολύμπι. Κατά την εγγραφή ζητείται ιατρικό πιστοποιητικό, ενώ αντεν-δείκνυται σε περίπτωση κινδύνου πρόω-ρου τοκετού ή κάποιας κολπικής μόλυν-σης. Ο πατέρας είναι καλοδεχούμενος στις συνεδρίες, αν και η συμμετοχή του περιορίζεται στο χρόνο της χαλάρωσης. Το ζεστό νερό επιτρέπει στις γυναίκες να ηρεμήσουν και να ανακουφιστούν από πόνους σε διάφορα μέρη του σώματός τους.<sup>8,12</sup>

### Τραγούδι πριν τον τοκετό

Το τραγούδι συνοδευόμενο με την ανα-

πνοή και την επικοινωνία παρέχει ουσιαστική χαλάρωση που επιτυγχάνεται ευκολότερα, ενώ συγχρόνως έχει την ιδιότητα να δίνει ρυθμό στην αναπνοή, η διεξαγωγή της οποίας γίνεται ευχάριστα. Τα μαθήματα παραδίδονται από μαία ή ειδικευμένο καθηγητή τραγουδιού και βοηθούν τις μέλλουσες μητέρες στην καλύτερη αντιμετώπιση των συσπάσεων και στην ελάττωση του πόνου. Οι έγκυες μαθαίνουν με διάφορους λαρυγγισμούς να αναπνέουν καλύτερα, χρησιμοποιώντας και χαλαρώνοντας έτσι τους μύες.

Το τραγούδι είναι τέχνη που οδηγεί σε συγκεκριμένη ισορροπία κατά την εισπνοή και εκπνοή. Το έμβρυο μέσα στη μήτρα λαμβάνει τους ηχητικούς παλμούς των τραγουδιών και η φωνή της μητέρας του είναι το μόνο σημείο αναφοράς, το οποίο δεν αλλάζει στην ενδομήτρια και εξωμήτρια ζωή του.

Με τα τραγούδια πριν τον τοκετό οι γυναίκες προετοιμάζονται καλύτερα ψυχολογικά και σωματικά για τη γέννα, επικοινωνούν πολύ νωρίς με το παιδί τους και μπορούν να εισάγουν σ' αυτή τη σχέση τον πατέρα, αλλά και άλλα αγαπητά πρόσωπα.<sup>8,10</sup>

### Βελονισμός

Ο βελονισμός είναι ένας σημαντικός τύπος θεραπείας της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής, ο οποίος ανακαλύφθηκε πριν από 2500 χρόνια και εξελίχθηκε από παρατηρήσεις και εμπειρίες κινέζων γιατρών. Μέχρι πριν από μερικά χρόνια ο βελονισμός δεν είχε εφαρμοσθεί στην προετοιμασία του τοκετού. Από την 36η με 37η εβδομάδα της κύησης γίνονται περίπου τέσσερις θεραπείες διάρκειας είκοσι λεπτών. Δεν υφίσταται κίνδυνος για πρόωρο τοκετό και κατά τη διάρκεια του βελονισμού το έμβρυο επιβλέπεται μέσω

καρδιοτοκογράφου. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος η έγκυος γυναίκα κάθεται ή αν θέλει ξαπλώνει αναπαυτικά και ο βελονισμός πραγματοποιείται κυρίως στα άκρα.

Σκοπός του βελονισμού είναι η μείωση της διάρκειας του τοκετού μέχρι και περισσότερο από δυο ώρες, αφού δρα στη χαλάρωση του στομίου του τραχήλου της μήτρας και στο συντονισμό των συσπάσεων κατά τον τοκετό. Επίσης, ο βελονισμός μετά τον τοκετό βοηθάει σε προβλήματα του θηλασμού, συμπεριφοράς του ουροποιητικού συστήματος και λειτουργίας του εντέρου.<sup>13</sup>

### Ελαφρά γυμναστική

Η προγεννητική ελαφρά γυμναστική επιτρέπει στην έγκυο να ανακαλύψει, να νιώσει και να χρησιμοποιήσει καλύτερα διαφορετικά μέρη και λειτουργίες του σώματός της. Βασισμένο στην συμβολή των ανατομικών και ψυχολογικών γνώσεων και πάνω στη χρησιμοποίηση πολύ ήρεμων ασκήσεων, η μέθοδος αυτή προσφέρει μια αξιόλογη γνωριμία και συναίσθηση του σώματος μέσα σε καταστάσεις απλές, αλλά και αληθινά ευχάριστες για την εγκυμοσύνη και τον τοκετό.<sup>12</sup>

## ΤΟΚΕΤΟΣ

### Περιβάλλον – Ατμόσφαιρα – Τεχνικές

Η διαμόρφωση του περιβάλλοντος, όπου η γυναίκα θα περάσει τα τρία στάδια του τοκετού, μπορεί να συνδράμει στη χαλάρωση, στη συγκέντρωση και στην άνεση της επιτόκου. Στα νοσοκομεία που εφαρμόζεται η μέθοδος Leboyer, ο χώρος που γεννούν οι γυναίκες είναι ιδιαίτερα προσεγμένος. Αρχικά ο χαμηλός φωτισμός, η ησυχία και η αποφυγή έντονων συζητήσεων στο χώρο, είναι καταστάσεις

που οι γυναίκες επιζητούν ενστικτωδώς.

Η **ψυχολογική υποστήριξη** που ασκείται στη γυναίκα από συγκεκριμένο άτομο, το οποίο επιλέγει η ίδια ( π.χ. ο σύντροφος, η μητέρα, η φίλη, η μαία ), τη βοηθάει να μη νιώθει μόνη.

Η **μουσική** βοηθάει στη χαλάρωση και δημιουργεί ευχάριστη ατμόσφαιρα, αλλά κυρίως σε όσες τη χρησιμοποιήσουν στα μαθήματα.

Τα **κεριά**, επίσης, δημιουργούν ζεστή ατμόσφαιρα, βοηθούν στη συγκέντρωση και έχουν ευχάριστη μυρωδιά.

Τέλος, η **αρωματοθεραπεία** που τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται στον τοκετό, καταπολεμά την ένταση στο σώμα και στο πνεύμα. Σε έρευνα που διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο Leeds της Αγγλίας σε 880 εφαρμογές αιθέριων ελαίων στον τοκετό, το 62,5 % των γυναικών τα θεώρησε ιδιαίτερα αποτελεσματικά, ενώ το 11,6 % αναποτελεσματικά. Ποσοστό 22,9 % ετεροκαθορίζονταν ή αρνήθηκαν να τοποθετηθούν.<sup>20</sup>

Στη φάση της διαστολής το **μασάζ** σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος καταπολεμά και μειώνει την αίσθηση του πόνου. Τα σημεία όπου εφαρμόζεται το μασάζ είναι συνήθως τα άτριχα μέρη του σώματος, όπως οι παλάμες και τα πέλματα, ενώ κρίνεται καίρια η ρυθμική μάλαξη της μέσης σε ενδεχόμενη καταπόνηση. Ο σύζυγος ενθαρρύνεται να χρησιμοποιεί το μασάζ, για να δείχνει στη γυναίκα του ότι μ' αυτό τον τρόπο συμμετέχει στον πόνο της.

Οι **αναπνευστικές ασκήσεις** έχουν σκοπό να προάγουν την ηρεμία στο σώμα και να οξυγονώνουν το παιδί και τη μητέρα. Είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούνται ήρεμες, βαθιές αναπνοές στο ρυθμό που κάθε γυναίκα θα βρει από μόνη της. Τέλος, οι αναπνευστικές ασκήσεις βοηθούν τη γυναίκα να αποσπάσει την προ-

σοχή της από την ιδέα του πόνου.

Η **χαλάρωση** είναι επίσης σημαντική, γιατί αποτρέπει τη δημιουργία του πόνου και αφήνει τη μήτρα να λειτουργήσει αυτόνομα. Άλλωστε, η χαλάρωση αποτελεί τεχνική που εφαρμόζουν όλες σχεδόν οι μέθοδοι.

Το **νερό** είναι ανακουφιστικό, μειώνει τα οιδήματα, καταπραΰνει και αποσυμπιέζει τους μύες από την ένταση των συσπάσεων. Άλλωστε, πολλές είναι οι γυναίκες που επιθυμούν να περάσουν τη φάση της διαστολής σε πισίνες ή μπανιέρες, με ή χωρίς την παρουσία του συζύγου.

Η **ρεφλεξολογία** είναι τεχνική που εφαρμόζεται ασκώντας πίεση σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος, τα οποία προάγουν τη λειτουργία ανάλογων οργάνων και κέντρων του εγκεφάλου και έτσι καθιστούν πιο ομαλή την πορεία του τοκετού.

Η **αλλαγή θέσης** καθώς και η **κινητικότητα** της επιτόκου στα τρία στάδια του τοκετού, απαλύνουν το αίσθημα πίεσης στα μέρη του σώματος που καταπονούνται, όπως π.χ. η μέση. Ακόμη, μπορούν να αυξήσουν την αιμάτωση της μήτρας, να επιταχύνουν τον τοκετό και κάποτε να διορθώσουν τη λανθασμένη θέση του κυήματος και τη μονομερή διαστολή του τραχήλου.<sup>14</sup>

Η **μέθοδος Leboyer** εδραιώνεται στην άποψη ότι ο τοκετός είναι φυσιολογικό γεγονός και χωρίς να υπόσχεται έναν απόλυτα ανώδυνο τοκετό, ωστόσο δίνει ιδιαίτερο σεβασμό στο φυσιολογικό αυτό γεγονός. Δεν παρεμβαίνει καθόλου στο μηχανισμό τοκετού. Από συναισθηματικής πλευράς ο τοκετός είναι έτσι πιο ευχάριστος και ικανοποιητικός, μια θερμή και ανθρώπινη διαδικασία. Σε πρώτο πλάνο ο Leboyer θέτει τις ανάγκες του εμβρύου, ενώ όλες οι παραπάνω στρατηγικές αποσκοπούν στο να αποτρέψουν μια



τραυματική γέννηση, που θα επηρεάσει αρνητικά την ψυχοσωματική ισορροπία του νεογνού.<sup>7,9</sup>

## ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΤΟΠΟΣ

### Τοκετός σε Κλινική

Όταν μια γυναίκα αποφασίζει να γεννήσει σε κλινική, σκέφτεται προπάντων την ασφάλεια που αυτή θα της προσφέρει. Σήμερα, πολλές κλινικές δεν δίνουν πια την εντύπωση ότι ο τοκετός είναι μια αρρώστια ή ένα ρίσκο. Η μέλλουσα μητέρα δεν είναι πλέον καθηλωμένη στο κρεβάτι, αλλά μπορεί να κινείται ελεύθερα. Σχοινιά, στρώματα και καθίσματα τοκετού είναι διαθέσιμα.

Στο φυσιολογικό τοκετό δεν υπάρχουν συγκεκριμένοι κανόνες και συμβουλές. Το πλεονέκτημα των μεγάλων κλινικών είναι, ότι σε περίπτωση ανάγκης το νεογνό μπορεί γρήγορα να διακομιστεί σε Εντατική Μονάδα Νεογνών, η οποία βρίσκεται κοντά. Το μειονέκτημα είναι ότι οι γιατροί και οι μαίες δουλεύουν με κυκλικό ωράριο, και έτσι οι γονείς δεν μπορούν να γνωρίζουν ποιός θα είναι μαζί τους στη γέννηση του παιδιού τους.<sup>15</sup>

### Σπίτι ή Κέντρο Τοκετού

Πριν δώδεκα χρόνια άνοιξε στο Βερολίνο το πρώτο "Σπίτι Τοκετού" στη Γερμανία. Σήμερα υπάρχουν εκεί πάνω από εξήντα τέτοιες εγκαταστάσεις, οι περισσότερες των οποίων διοικούνται από μαίες. Κάθε χρόνο στη Γερμανία έρχονται στον κόσμο περίπου τρεις χιλιάδες παιδιά σε "Σπίτια Τοκετού", ενώ ο αριθμός τους αυξάνεται ολοένα και περισσότερο στη Γερμανία, Αυστρία, Ελβετία, Αγγλία και Αμερική.

Το "Σπίτι Τοκετού" παρέχει στη γυναίκα τη δυνατότητα να βιώσει έναν ενεργη-

τικό τοκετό γεμάτο ζεστασιά, με τη βοήθεια του συζύγου, της οικογένειας και των φίλων της. Το σημαντικό στα σπίτια αυτά είναι η οικειότητα και η στενή σχέση των γυναικών με τις μαίες, οι οποίες τις προετοιμάζουν για τον τοκετό. Οι μαίες βρίσκονται δίπλα στις γυναίκες διακριτικά και είναι πάντα σε θέση να τις βοηθήσουν. Ένας τέτοιου είδους τοκετός, είναι μια καλή εναλλακτική λύση από έναν τοκετό στο σπίτι. Μετά τη διεκπεραίωση του τοκετού, οι γονείς με το νεογέννητο μπορούν μετά από μερικές ώρες να γυρίσουν στο σπίτι.<sup>15</sup>

### Τοκετός στο νερό

Είναι γεγονός πως το ζεστό νερό είναι ευεργετικό και πολύ αποτελεσματικό στην εξέλιξη του τοκετού. Επιπλέον, μέσα στο ζεστό νερό η επίτοκος μπορεί πολύ εύκολα να χαλαρώσει. Νεότερες μελέτες έδειξαν, ότι κατά τη διαδικασία του τοκετού στο νερό χρησιμοποιούνται πολύ λιγότερα φάρμακα απ' ότι σε οποιοδήποτε άλλο τοκετό.<sup>16</sup>

Για πολλά χρόνια αυτός ο τρόπος τοκετού ήταν αμφισβητήσιμος, αν και ένας τοκετός «από το νερό, στο νερό» δεν περικλείει κινδύνους. Το νεογνό, επίσης, μένει για λίγη ώρα ακόμη στο φυσικό του περιβάλλον και η μετάβασή του στον ατμοσφαιρικό αέρα γίνεται ευκολότερη.

Αν ανατρέξουμε στο παρελθόν, βιβλιογραφικά αναφέρεται ότι κάποιες αρχέγονες φυλές, όπως οι Μαορί στη Νέα Ζηλανδία, χρησιμοποιούσαν τις ευεργετικές επιδράσεις του νερού κι έφερναν στον κόσμο τα παιδιά τους γεννώντας μέσα στη θάλασσα. Πολλές άλλες φυλές στα νησιά της Πολυνησίας γεννούσαν τα παιδιά τους σε ζεστές λιμνοθάλασσες των κοραλλιογενών υφάλων. Ακόμη και σήμερα, σε πολλά παρθένα δάση του Αμαζονίου

ζουν φυλές των οποίων οι γυναίκες γεννούν τα παιδιά τους σε ποτάμια ή ανεβασμένες σε κλαδιά δέντρων. Είναι αλήθεια, ότι ο τοκετός στο νερό αποκτά όλο και περισσότερους υποστηρικτές, γιατί και οι επίτοκες ανέχονται καλύτερα τις συσπάσεις, αλλά και το νεογνό βιώνει λιγότερο stress.<sup>17</sup>

### Τοκετός στο σπίτι

Οι γυναίκες που αποφασίζουν να γεννήσουν στο σπίτι, θα πρέπει να είναι σταθερές στην απόφασή τους. Τα ζευγάρια που επιθυμούν τοκετό στο σπίτι, θα πρέπει από πολύ νωρίς να έρθουν σε επαφή με τη μαία που θα τον αναλάβει. Το μεγάλο πλεονέκτημα είναι ότι η ίδια μαία φροντίζει τη γυναίκα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον τοκετό. Το μειονέκτημα είναι ότι υπάρχουν πολύ λίγες μαίες, που κάνουν τοκετούς στο σπίτι. Λιγότερο από 2 % στη Γαλλία, περίπου 2 % στην Ελβετία και 1,5 με 2 % στη Γερμανία. Έτσι, πολλές γυναίκες που θέλουν έναν τέτοιο τοκετό, δεν έχουν τη δυνατότητα να τον πραγματοποιήσουν. Διεθνής αγγλική έρευνα έχει δείξει, ότι το 72 % των γυναικών ευχαρίστως θα ήθελαν να αποφασίσουν ελεύθερα για τον τόπο και τον τρόπο του τοκετού τους, ενώ το 22 % των γυναικών αυτών θα ήθελαν να κάνουν τοκετό στο σπίτι. Ο τοκετός στο σπίτι υποστηρίζεται από πολλές οργανώσεις μαιών, μια δε από τις πιο γνωστές είναι η "Independent Midwives" στην Αγγλία.<sup>18</sup>

### Τοκετός στο τμήμα των εξωτερικών ιατρείων

Ο τοκετός στα εξωτερικά ιατρεία κλινικής είναι μια καλή εναλλακτική λύση, για όσες γυναίκες επιθυμούν τη σιγουριά ενός ιατρικά παρακολουθούμενου τοκε-

τού, ωστόσο όμως, οι γυναίκες αυτές δεν θέλουν να στερηθούν και την άνεση του σπιτικού τους περιβάλλοντος. Εφόσον όλα στον τοκετό πήγαν καλά, μητέρα και νεογνό μένουν μόνο για λίγες ώρες στο νοσοκομείο και μετά μπορούν μαζί να πάνε σπίτι. Κατά τη διάρκεια της λοχείας η μαία πηγαίνει καθημερινά στο σπίτι – τουλάχιστον μια φορά την ημέρα – και ελέγχει την κατάσταση υγείας της μητέρας και του νεογνού. Ένας τέτοιος τοκετός υπόσχεται υψηλού βαθμού προστασία στη γυναίκα και το παιδί της.<sup>19</sup>

*Σκοπός της εργασίας μας ήταν να περιηγηθούμε στους τρόπους που εφαρμόζονται για τον τοκετό ανά τον κόσμο και που τον προσεγγίζουν ως μια φυσιολογική διαδικασία, που κρύβει ομορφιά και συγκινήσεις. Πολλές από τις αναφερθείσες μεθόδους δεν απαντώνται σήμερα στη χώρα μας, ούτε είναι γνωστές στο ευρύ κοινό. Κρίνονται ωστόσο ιδιαίτερα ελκυστικές και ελπίζουμε να συμπεριληφθούν στις επιλογές της Ελληνίδας γυναίκας. Είναι καιρός να κριθούν από την ελληνική κοινωνία και να ενσωματωθούν στην παροχή των υπηρεσιών της πολιτείας για την εγκυμοσύνη και τον τοκετό. Εξάλλου, οι ευεργεσίες τους είναι πολλές και το κόστος τους χαμηλό.*

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. **Σκόδρα Ε.:** Η ψυχολογία της γυναίκας. Αθήνα, Εκδόσεις "Ελληνικά Γράμματα", 1993.
2. **Chodorow N.:** The reproduction of mothering-psychoanalysis and sociology of gender.
3. **Dictionnaires "Le Robert":** Paris. Le nouveau Petit Robert, 1933.
4. **Γκικόντε Ε.:** Από τη γυναίκα στη μητέρα. Εκδόσεις "Έρευνα", Αθήνα, 1997.



5. **Νεράιδα Α., Μπέκα Α., Μπίτη Σ.:** Η ψυχολογία της επιτόκου. Πρακτικά 8ου Πανελληνίου Συνεδρίου Μαιών-Μαιευτών, Αθήνα, **2000**.
6. **Καρπάθιου Σ.:** Μηχανισμός – Παρακολούθηση – Αντιμετώπιση του τοκετού. Πρακτικά 1ου Πανελληνίου Εκπαιδευτικού Σεμιναρίου Μαιευτικής – Γυναικολογίας, Αλεξανδρούπολη, **1999**.
7. **Μπρατίδου Σ.:** Ψυχοσωματική προετοιμασία στην κύηση και τον τοκετό. Διδακτικές σημειώσεις ΑΤΕΙΘ, Θεσσαλονίκη, **2000**.
8. Les differentes methodes de preparation a la naissance **2002**.  
[www.bebe-arrive.com](http://www.bebe-arrive.com),  
[www.lamaze.com](http://www.lamaze.com)
9. **Αβραμίδου-Ιορδανίδου Κ.:** Μαιευτική φροντίδα. Διδακτικές σημειώσεις ΑΤΕΙΘ, Θεσσαλονίκη, **1999**.
10. **Μωραΐτου Μ.:** Γένεσις. Εκδόσεις “Πράσινο φύλλο”, Θεσσαλονίκη, **1996**.
12. Les preraration complementaires.  
[www.maternitedeslilas.com](http://www.maternitedeslilas.com)
13. Akupunktur: [www.schwangerschaft.de](http://www.schwangerschaft.de)
14. Ways to Cope with Labour.  
[www.pregnancy.about.com](http://www.pregnancy.about.com)
15. Wo bringe ich mein Kind zur Welt;  
[www.mandry.de](http://www.mandry.de)
16. Delphis ART “Die Wassergeburt”.  
[www.wasserbaby.de](http://www.wasserbaby.de)
17. Schwerpunkt, Thema: Hausgeburten. Juni **2000**: [www.zeitung.hebammen.at](http://www.zeitung.hebammen.at)
18. L’ accouchement a la maison.  
[www.vivre.en](http://www.vivre.en)
19. **Burkler E.:** Wo gebaren; **2000**.  
[www.mcmedicine.ch](http://www.mcmedicine.ch)
20. Aromatherapy in childbirth 0167. To access the effectiveness of essential oils in labour. Copyright **1999**. Mother & infant Research Unit. University of Leeds.  
[www.leeds.ac.uk](http://www.leeds.ac.uk)

Συνάδελφοι,

Όπως ήδη έχετε διαβάσει σε προηγούμενα τεύχη του “ΕΛΕΥΘΩ”, κυκλοφόρησε από τις Εκδόσεις “ΑΚΙΔΑ” Α. ΜΑΚΡΗ και για λογαριασμό του Συλλόγου μας το βιβλίο: **“ΝΑΝΟΥΡΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑΧΤΑΡΙΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΛΑΪΚΗΣ ΕΛΛΗΝΙΔΑΣ ΜΑΝΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΗΣ”**

του παιδοχειρουργού-συγγραφέα Δρος Χρίστου Θ. Οικονομόπουλου. Η έκδοσή του έχει μεγάλη πολιτιστική αξία και αναβιώνει την παράδοσή μας. Έχει άμεση σχέση με το επάγγελμά μας και με παραστατικότητα και σοφία μάς δίνει εικόνες του παρελθόντος, που ευχόμαστε να τις ξαναζήσουμε στο μέλλον. Για τους συνάδελφους η τιμή πωλήσεώς του έχει ορισθεί στα 9,00 ευρώ και οι εισπράξεις θα ενισχύουν το ταμείο του Συλλόγου μας, με την προοπτική να πραγματοποιηθούν και άλλες αξιόλογες όπως αυτή εκδόσεις.

