

Ο Ρόλος των Κέντρων Ψυχοπροφυλακτικής στο Ι.Κ.Α.*

Αγγελική Μ. Κολλιοπούλου, Μαία, Τμήμα Ψυχοπροφυλακτικής Ι.Κ.Α. Πατησίων.

* Ομιλία από Εκπαιδευτικό Σεμινάριο για το προσωπικό του Ι.Κ.Α. στην Αλεξανδρούπολη.

Η γέννηση δεν είναι μόνον τοκετός, αλλά και επικοινωνία. Δεν είναι μόνο η φυσιολογική κατάληξη της εγκυμοσύνης, αλλά και ένα ψυχοσωματικό γεγονός, ένα βίωμα στο οποίο η γυναίκα συμμετέχει ψυχικά και σωματικά. Μ' αυτόν ζει την ολοκλήρωση της θηλυκότητάς της και την εκπλήρωση του προορισμού της σαν γυναίκα. Πολύ λίγα ανθρώπινα γεγονότα υπάρχουν στη ζωή μας, που περιβάλλονται με μυστήριο και έχουν τόσο μεγάλη σημασία, όσο ο τοκετός και η μητρότητα. Αυτός κατέχει σημαντική θέση στη σκέψη και τα αισθήματα των λαών, ανάλογα με την αντίληψη, τη φυλή, τον πολιτισμό και την κοινωνική δομή.

Ο πόνος του τοκετού πάντοτε απασχολούσε τον άνθρωπο. Το 1850, οι Cerling και Lafontaine ξεκινούν την **εφαρμογή της ύπνωσης**, η οποία όμως αρνιόταν στην επίτοκο το συνειδητό βίωμα του τοκετού της. Το 1931, ο Ρώσος Pavlov βάζει νέες φυσιολογικές προϋποθέσεις για την ερμηνεία της ύπνωσης και την εφαρμογή της στον τοκετό. Η Ρωσική Σχολή Velkovski αρχίζει να εφαρμόζει τις θεωρίες των **εξαρτημένων αντανakλαστικών** (ειδικός αναπνευστικός ρυθμός της εγκύου, συγχρονισμένος με τις συστολές της μήτρας, εξαλείφει τον αντανakλαστικό παλμό συστολή-πόνος).

Το 1933, ο Dick Read στο βιβλίο του με τίτλο "Τοκετός χωρίς φόβο", αξιολόγησε την προσωπικότητα της εγκύου. Τα αίτια, που της δημιουργούν προκαταλήψεις, ψεύτικες εμπειρίες και άγχος, οφείλονται,

συνήθως, στη λανθασμένη διαπαιδαγώγηση. Η πρακτική της μεθόδου αυτής, επεδίωκε να εξαλείψει το φόβο μέσω της άσκησης και της γνώσης. Για πρώτη φορά δίδαξε στις μέλλουσες μητέρες τη χαλάρωση, τη σωστή αναπνοή, τα στάδια της διαδικασίας του τοκετού και την ανάπτυξη του μυϊκού ελέγχου με ασκήσεις.

Το 1952, ο Fernand Lamaze, Γάλλος μαιευτήρας, έδωσε έμφαση στην ευεργετική συμμετοχή της μητέρας σε κάθε στάδιο του τοκετού. Η επίτοκος, καθ' όλη τη διάρκεια του τοκετού, ανταποκρινόταν στις προφορικές παροτρύνσεις του γιατρού. Τα ζευγάρια μάθαιναν "γλώσσες" πάνω στον τοκετό και οι γυναίκες γεννούσαν με λιγότερο πόνο. Αλλά δεν ήταν μόνο τα μαθήματα, ήταν και οι γυναίκες που μιλούσαν με το γιατρό. Η **μέθοδος Lamaze** εφαρμοσθηκε στην Ελλάδα για πρώτη φορά το 1958, στο Μαιευτήριο "ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ".

Οποιαδήποτε όμως και να είναι αυτή η μέθοδος, από την πιο απλή (μέθοδος των αναπνοών) μέχρι και την πιο πολύπλοκη (γιόγκα), υπάρχει κοινή βάση. Κάθε γυναίκα, που βρίσκεται αντιμέτωπη με το πρόβλημα εγκυμοσύνη-τοκετός, χωρίς να είναι έτοιμη γι' αυτό, είναι θύμα του πόνου και του φόβου, ιδιαίτερα σε περίπτωση εγκυμοσύνης εκτός γάμου.

Κατά την ώρα του τοκετού, σημαντική στιγμή στη ζωή της γυναίκας, η άμυνά της συμβολίζει την υπαρξιακή ενοχή και ελκύει το άγχος, που, με τη σειρά του, ερμηνεύεται ως φόβος για το σωματικό

τραυματισμό και την ευθύνη του παιδιού που θα γεννηθεί. Αυτό προκαλεί υπερένταση, έντονες συσπάσεις του μητρικού μυός και αυξάνει την ευαισθησία στον πόνο. Εκπληκτική είναι η αίσθηση αυτού κατά τη φάση της διαστολής.

Πολλοί υποστηρίζουν ότι ο πόνος έχει ουσιώδη σημασία στην εμπειρία του τοκετού και ότι ο ανώδυνος τοκετός διαταράσσει τη σχέση μητέρας-παιδιού. Ατυχή η άποψη, γιατί αυτή η σχέση δεν εξαρτάται από την ένταση του πόνου στον τοκετό. Το άγχος — και κατ' επέκταση ο πόνος — δεν μπορεί να εξλειφθεί μόνο με τη χρήση φαρμάκων. Είναι απαραίτητο με την έναρξη της μάχης εναντίον του πόνου να ξεκινάει και η προετοιμασία με **ψυχοπροφυλακτική μέθοδο** της εγκύου.

Σκοπός της Ψυχοπροφυλακτικής είναι ο φυσιολογικός τοκετός. Για το σκοπό αυτό είναι απαραίτητη η ενεργός συνεργασία της επιτόκου. **(Εσείς και το σώμα σας πρέπει να εργαστείτε μαζί αρμονικά, για να βοηθήσετε το μωρό σας να έρθει στον κόσμο).**

Είναι γνωστό ψυχολογικό φαινόμενο, το γεγονός ότι οι έγκυες τις τελευταίες ημέρες της εγκυμοσύνης είναι εξαιρετικά δραστήριες. Αυτό ερμηνεύεται ως άρνηση του άγχους και ως ανάγκη συνεργασίας στον επικείμενο τοκετό. Η μαία με την ψυχοπροφυλακτική πρέπει να είναι **μια νότα ανθρωπιάς και ζεστής προσωπικής επαφής**, μέσα στην απρόσωπη εξάσκηση της Μαιευτικής.

Το άγχος και η προκατάληψη αναπτύσσουν μια φυσική αντίδραση άμυνας στη γυναίκα. Η αμυντική υπερένταση δεν περιορίζεται μόνο στον ψυχικό τομέα, αλλά επεκτείνεται στο μυϊκό της σύστημα και ειδικά στο μητριάιο μυ. Έτσι, ο πόνος αυξάνει την αντίσταση στη διαστολή του τραχήλου. Για τη διάσπαση του συνδρόμου **άγχος-υπερένταση-άλγος**, ο Read

συνιστά να εξηγήσουμε στη γυναίκα το μηχανισμό του τοκετού, η γνώση δε, να πλαισιωθεί με την εκτέλεση ειδικών γυμναστικών και αναπνευστικών ασκήσεων. Η παρουσία του συζύγου στη διάρκεια της προετοιμασίας, θα αυξήσει το αίσθημα ασφάλειας της εγκύου.

Εκτός της θεωρητικής προετοιμασίας της εγκύου, την οποία θα αναλάβει επιστημονικά καταρτισμένο άτομο (γιατρός ή μαία), θα πρέπει να περιλαμβάνονται ασκήσεις αναπνοής, μυοχαλάρωσης και ασκήσεις της πυέλου των περιφερειακών μυών. Ουδέποτε δε, το άτομο, που έχει αναλάβει την ψυχολογική προετοιμασία της εγκύου, θα πρέπει να δώσει απατηλές υποσχέσεις, γιατί δεν υπάρχει εντελώς ανώδυνος φυσιολογικός τοκετός.

Ο Held, το 1964, στο Συνέδριο της Ψυχωσωματικής Εταιρίας δήλωσε χαρακτηριστικά: **"Η ιδέα ενός ανώδυνου τοκετού μετά από προετοιμασία, μόνο στον εγκέφαλο ενός ανδρός θα μπορούσε να βλαστήσει, εφόσον πράγματι αυτός ουδέν άλγος αισθάνεται κατά τον τοκετό".**

Με την εξάσκηση η μητέρα θα αναπτύξει μία θετική στάση απέναντι στο φυσιολογικό τοκετό, έτσι ώστε ο τοκετός να είναι κάτι που κάνει η ίδια και όχι κάτι που γίνεται σ' αυτήν. Θα μάθει το νευρομυϊκό διαχωρισμό, δηλαδή, να κρατάει σε πλήρη χαλάρωση μια ομάδα μυών, ενώ μια άλλη θα εργάζεται. Η ικανότητα αυτή απαιτεί εξάσκηση και συγκέντρωση του μυαλού, ώστε όταν έρθει ο τοκετός κατά διαταγή του — και ενώ η ομάδα των μυών της μήτρας θα δουλεύει — να κρατάει το υπόλοιπο σώμα χαλαρό.

ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

- Βοηθάει τη μητέρα να παραμένει ήρεμη.
- Αυξάνει το όριο αποδοχής του πόνου.
- Της παρέχει άνεση.

Έχοντας την άνεση ως κριτήριο, προ-

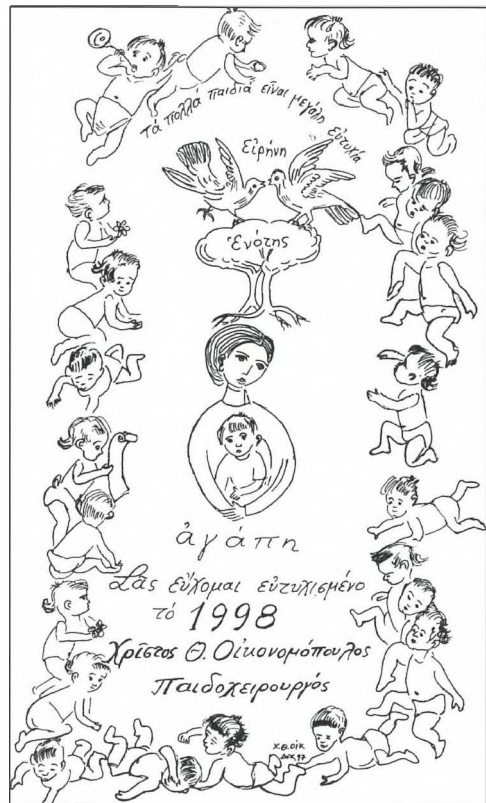
σαρμόζει την αναπνοή της στη δύναμη της συστολής. Παίρνει μία ολόκληρη εισπνοή και βγάζει τον αέρα σιγά-σιγά από το στόμα, στη συνέχεια μισή εισπνοή, κρατάει τον αέρα και εκτελεί κοφτές εισπνοές-εκπνοές (σαν λαχάνιασμα). Καθώς η συστολή δυναμώνει, το λαχάνιασμα γίνεται πιο γρήγορο και πιο επιπόλαιο για να επανέλθει σιγά-σιγά στις βαθιές αναπνοές, όσο η συστολή αδυνατίζει. Και τέλος, εισπνοή-εκπνοή για καλύτερη οξυγόνωση. Η όλη διαδικασία μπορεί να κρατήσει ένα ολόκληρο λεπτό. Στο μεσοδιάστημα των δύο συστολών έχουμε μυϊκή χαλάρωση όλου του σώματος. Αυτή η τεχνική της επιτρέπει να γλυστράει πάνω από τη συστολή με παρόμοιο τρόπο, που γλυστράει κάποιος πάνω στο κύμα.

Έτσι, το μωρό είναι έτοιμο για το τελευταίο τμήμα του ταξιδιού του στο κανάλι της μήτρας και τον ερχομό του στον κόσμο. Κατά την εξώθηση η επίτοκος αναπνέει δύο φορές (τόσος είναι ο χρόνος για να νιώσει και το εσωτερικό, δικό της παράγγελμα, την έντονη επιθυμία). Παίρνει μία τρίτη βαθιά εισπνοή, φέρνει τον αέρα στο θώρακα και με κλειστό στόμα σπρώχνει προς τα κάτω να βγει το νεογέννητο.

Η σχέση της εγκύου με το γιατρό της, η προσωπική επαφή και η εμπιστοσύνη στο πρόσωπο της μαίας, η καλή σωματική και ψυχική προετοιμασία και η σωστή επιστημονική ενημέρωση, αποτελούν τους πλέον σημαντικούς παράγοντες για την εξέλιξη του τοκετού. **Η μαία είναι παράγοντας της άρτιας συνέχισης της ανθρωπίνης ζωής και της συνεχούς αναδημιουργίας της.** Έτσι, η τοποθέτησή της και η αξιοποίησή της στις ανάλογες υγειονομικές υπηρεσίες, συμβάλλει θετικά στην ποιοτική φροντίδα για την υγεία.

Το άγχος και η αγωνία, που προκαλούν στην επίτοκο η ψυχρή ατμόσφαιρα μιάς

αίθουσας τοκετού και η παγερή στάση ενός, συχνά, αδιάφορου περιβάλλοντος, μπορούν πλέον να εξαλειφθούν με την Ψυχοπροφυλακτική. Ήδη, η Πολιτεία το έχει προ καιρού αντιληφθεί. Είναι καιρός, πλέον, να το καταλάβει και η Ελληνίδα εργαζόμενη μητέρα!!!



Ο τακτικός συνεργάτης του περιοδικού μας και αρθρογράφος της στήλης "Λαογραφικό Λεξικό της Ελληνίδας Μαμής", Δρ Χρίστος Θ. Οικονομόπουλος, Παιδοχειρουργός, μας έστειλε την παραπάνω ευχετήρια κάρτα, σχεδιασμένη από τον ίδιο, και ενδεικτική της αγάπης του για την ειρήνη, την οικογένεια και τα παιδιά, μιάς και ο ίδιος τυγχάνει πολύτεκνος. Μας επισημαίνει ότι τα πολλά παιδιά είναι ευτυχία και μας προβληματίζει κατά κάποιο τρόπο για την υπογεννητικότητα, που μαστίζει τη χώρα μας.