

Η φιλοσοφία της γέννας. Η ημέρα που δεν θα ξεχάσετε ποτέ.

Αικατερίνη Κρασσανάκη-Πετροχειίλου, Προϊσταμένη Μαία Π.Γ.Ν-Μ. "ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ".

Εννέα μήνες η "μέλλουσα μητέρα" είναι το Σύμπαν για το παιδί της. Μπορεί με το είναι της, τη σωστή διατροφή και υγιεινή ζωή της και προπαντός με τις θετικές σκέψεις της, τα συναισθήματα και την αρμονία της καθημερινής της ζωής να πλάσει το σώμα του υγιές και όμορφο, του νου του εύστροφο και έξυπνο και την καρδιά του ευγενική, ανοιχτή στους ανθρώπους και στη ζωή. Αν εκείνη φέρει το παιδί στη μήτρα της, η οικογένεια και η κοινωνία πρέπει να έχουν μητέρα και παιδί στο νου και στην καρδιά τους. Αυτό εξάλλου ίσχυε από την αρχαιότητα, όπου οδηγίες δίνονταν στους νέους για τη σύλληψη και την κυοφορία στην «Πολιτεία» του Πλάτωνα και στο «Έργα και Ημέραι» του Ησίοδου.

Στη Μεγάλη Βρετανία ο Dr. Dick Read ανασκευάζει την προκατάληψη για τον τοκετό, αξιολογεί την προσωπικότητα της γυναίκας, τη δια φωτίζει και την υποβάλλει στην ιδέα ότι ο τοκετός ως φυσιολογικό γεγονός δεν μπορεί να είναι επώδυνος. Οι γυναίκες εκπαιδεύονται με μεθοδικό τρόπο από ειδικούς ανθρώπους, αφυπνίζονται και γίνονται ενήμερες για τη γέννηση των παιδιών τους, διασώζοντας έτσι την παλιά σοφία που είχαν περί τοκετού.

Το τί μαθαίνουν οι έγκυες περί εγκυμοσύνης, τοκετού και λοχείας, μπορεί να χωριστεί σε τρία θέματα:

- 1) Εμπιστευθείτε το κορμί σας.
- 2) Οδηγός για τις ωδίνες.
- 3) Μέτρα άνεσης για τις ωδίνες.

Όλα μαζί παρέχουν ένα τρόπο σκέψης περί γέννας. Μια σύνοψη των πολλών τρόπων με τους οποίους η έγκυος αποκτά σιγουριά, βοηθά τη φύση να επιτελέσει το

έργο της εξασφαλίζοντας το μέγιστο δυνατό επίπεδο άνεσης.

Στο πρώτο θέμα (Εμπιστευθείτε το κορμί σας) υπενθυμίζεται ότι το κορμί γνωρίζει τί διαπράττει και ότι είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον τοκετού, όπου η έγκυος μπορεί να ανταπεξέλθει στη σκληρή υπόθεση της γέννας (γονιμοποίηση, ανάπτυξη, διατροφή, υγιεινή, χαλάρωση, αναπνοές).

Στο δεύτερο θέμα (Οδηγός για τις ωδίνες) παρουσιάζεται μια περιεκτική σύνοψη της διαδικασίας του τοκετού (ωδίνες, στάδια τοκετού) και μερικοί από τους τρόπους αρωγής για μεγαλύτερη ευκολία της προόδου των ωδίνων και του τοκετού (χαλάρωση, αναπνοές).

Τέλος, στο τρίτο θέμα (Μέτρα άνεσης για τις ωδίνες) περιγράφονται η γνώση και οι δεξιότητες, που βοηθούν την έγκυο όσο διεξάγεται η διαδικασία του ερχομού ενός παιδιού.

Αυτά τα τρία θέματα ανοίγουν την πόρτα στην κατανόηση της σημασίας του πόνου, ως μέρος της φυσιολογικής, φυσικής διαδικασίας του τοκετού. Μ' αυτά αντικαθίσταται ο πόνος, που θεωρείται το άμεσο αποτέλεσμα της έντασης και του φόβου, με την υποβολή, η οποία επιδιώκει να εξαλείψει το φόβο χρησιμοποιώντας τη γνώση και την άσκηση. Έτσι, αποσυνδέεται το αντανάκλαστικό συστολή-πόνος με το χρήσιμο αντανάκλαστικό συστολή-αναπνοή.

Τελικά, οι έγκυες εμπιστεύονται την ικανότητά τους να φέρουν στον κόσμο ένα παιδί και μοιάζουν σαν να έχουν μια διαισθητική ικανότητα, που τις καθοδηγεί.

Οι έγκυες που προετοιμάζονται από ήρε-

μες, ευγενικές, μεγαλόψυχες, ανιδιοτελείς και καλά καταρτισμένες ψυχοπροφυλάκτριες, που πιστεύουν τη θεωρία του Dick Read ή και άλλων, προετοιμάζουν τον εαυτό τους να αισθανθούν όσο το δυνατό λιγότερα από τις ωδίνες.

Ξεχνούν ό,τι φοβερά έχουν ακούσει για τον τοκετό, νιώθουν τη χαρά και την ευχαρίστηση της αίσθησης των συστολών και εναρμονίζονται με τους ρυθμούς του σώματός τους καθώς αυτό διεξάγει την απίστευτη διαδικασία της γέννας. Οι γυναίκες αυτές είναι ικανές να διατηρηθούν χαλαρές, είναι σίγουρες και με τρυφερή υποστήριξη βιώνουν μια εσωτερική αρμονία, η οποία φέρνει μαζί της δύναμη και απαντοχή. Ο πόνος, ο οποίος είναι φυσιολογικό μέρος της γέννας, μπορεί να ελεγχθεί. Το να βιώνουν οι γυναίκες μας τις ωδίνες και τον τοκετό παρά να εξαλείψουν την εμπειρία, τους επιτρέπει να αισθανθούν τη συνύφανση της χαράς και του πόνου τού να δουλέψουν σκληρά και μετά να απολαύσουν το απίστευτο κατόρθωμά τους.

Με την ψυχοπροφυλακτική οι γυναίκες πείθονται ότι το σώμα τους θα κάνει αυτό για το οποίο σχεδιάστηκε τόσο καλά, όπως οι αμέτρητες γενιές γυναικών πριν από αυτές, που γέννησαν με σιγουριά, χαρά και ικανοποίηση. Με τα θεμελιώδη στοιχεία της ψυχοπροφυλακτικής ότι η γέννα είναι γεγονός φυσιολογικό, φυσικό και υγιές, ότι η εμπειρία της γέννας επηρεάζει τη γυναίκα και την οικογένεια, που αποτελούν τη φιλοσοφία της γέννας, προωθεί τη γυναίκα να κάνει σωστές και ελεγμένες επιλογές, να βρει υπεύθυνα άτομα που θα ασχοληθούν με την υγεία της και να εμπιστευθεί την εσωτερική σοφία της. Έτσι, η ημέρα που ποτέ δεν θα ξεχάσει, είναι η ημέρα της γέννας του παιδιού της, είναι η ημέρα εκείνη που έγινε μητέρα, ο σύζυγος ή ο σύντροφός της έγινε πατέρας και οι γονείς της –παππούς και γιαγιά– απέκτησαν εγγόνια. Όμως, είναι κάτι παραπάνω και

από αυτά τα συναισθήματα. Η ημέρα αυτή αποτελεί σημείο αναφοράς στην προσωπική εξέλιξη της γυναίκας. Ας συλλογιστούμε τη φύση του τοκετού. Κανένα άλλο γεγονός, σ' όλη τη διάρκεια της ζωής, δεν συγκεντρώνει τα παρακάτω χαρακτηριστικά την ίδια στιγμή: πόνους, άγχος, αγωνία, ευαισθησία, έκθεση σε κίνδυνο τραυματισμού ή και χειρουργική επέμβαση.

Όταν ολοκληρωθεί ο τοκετός η γυναίκα έχει υποστεί επιπλέον μια μόνιμη αλλαγή ρόλου, που περιλαμβάνει υπευθυνότητα απέναντι σ' ένα εξαρτώμενο, αβοήθητο πλάσμα. Το συγκλονιστικό είναι ότι όλα αυτά λαμβάνουν χώρα συνήθως μέσα σε μια ημέρα. Να, λοιπόν, γιατί αυτή η ημέρα δεν είναι απλά "μια ακόμα ημέρα". Να, γιατί η γυναίκα και οι συμπαραστάτες της, οικογένεια, πολιτεία, γιατροί και μαίες πρέπει να κάνουν τα πάντα, ώστε να μετατρέψουν τη γέννηση του παιδιού σε μια όμορφη ανάμνηση.

Εμείς που ασχολούμαστε με την ψυχοπροφυλακτική, ας ενημερώσουμε τις γυναίκες με το τί να περιμένουν, τί να κάνουν, ώστε να είναι ενεργοί μέτοχοι σ' αυτή τη σπουδαιότατη εμπειρία της ζωής τους, και εκείνες ας διαλέξουν να τις περιβάλουν άνθρωποι, που θα τις υποστηρίξουν στοργικά, θα τους φερθούν ευγενικά, διακριτικά, με σεβασμό και ανιδιοτέλεια.

Αν κατορθώσουμε να κάνουμε σε κάθε γυναίκα την ημέρα της γέννας της "ημέρα που ποτέ δεν θα ξεχάσει", είναι ξεκάθαρο ότι οι γυναίκες αυτές, στις μέλλουσες μητέρες που θα συναντούν στο δρόμο, στη στάση του λεωφορείου ή αλλού, θα διηγούνται τις εμπειρίες τους, μιάς και το φούσκωμα της κοιλιάς φαίνεται να είναι μια πρόκληση για αυτού του είδους καλής θέλησης, η οποία μπορεί να είναι πολύτιμη βοήθεια. Πριν από αρκετά χρόνια μια ομάδα ερευνητών αποφάσισε να μελετήσει τις μακροχρόνιες αναμνήσεις των γυναικών, που παρακολουθούσαν μαθήματα ψυχο-

προφυλακτικής και γέννησαν μεταξύ 1968 και 1974. Λίγο μετά τη γέννα τους, τους ζήτησαν να γράψουν την ιστορία των τοκετών τους. Έπειτα από 15 χρόνια, τους ζητήθηκε να ξαναγράψουν την ίδια ιστορία, ώστε να συγκριθεί με την πρώτη με σκοπό να δουν πόσο ακριβείς ήταν οι αναμνήσεις μετά από τόσα χρόνια.

Οι γυναίκες θυμόντουσαν πολύ καλά τί είχε συμβεί και πώς είχαν νιώσει. Η ομοιότητα ήταν αξιοσημείωτη. Αν και λεπτομέρειες, όπως η τεχνική της αναπνοής, τα ονόματα των μαιών κ.ά. είχαν ξεχαστεί σε κάποιες περιπτώσεις, όμως, άλλα προσωπικά "μικροπράγματα" είχαν παραμείνει το ίδιο ζωντανά στη μνήμη. Για παράδειγμα, μια γυναίκα θυμόταν ότι όταν της έσπασαν τα νερά στο καθιστικό, ο σύζυγος είχε μαλώσει το σκύλο καθώς νόμιζε ότι είχε λερώσει το χαλί. Όλες θυμόντουσαν λεπτομέρειες σχετικά με τη διαδρομή τους ή την άφιξή τους στο μαιευτήριο και τις σκέψεις τους κατά τη διάρκεια του τοκετού.

Επίσης, θυμόντουσαν τις θετικές και τις αρνητικές εμπειρίες τους από τη φροντίδα των γιατρών και μαιών τους. Οι περισσότερες θυμόντουσαν πολύ καλά τη στιγμή που είδαν και κράτησαν το παιδί τους για πρώτη φορά, καθώς και τα αντίστοιχα συναισθήματα. Οι περισσότερες δήλωσαν μεγάλη αίσθηση ικανοποίησης, όταν επανέφεραν στη μνήμη τους την πρώτη τους εμπειρία. Η ικανοποίηση οφειλόταν στον

αυτοέλεγχο κατά τη διάρκεια των συσπάσεων, στη φροντίδα από τους γιατρούς και τις μαιές, καθώς και στην υψηλή αυτοεκτίμησή τους μετά τον τοκετό. Το πιο αξιοσημείωτο στοιχείο ήταν ότι η ικανοποίηση της γυναίκας δεν ήταν συνδεδεμένη με τη διάρκεια ή τη δυσκολία και τις επιπλοκές του τοκετού.

Περισσότερο ήταν ανάλογη με τη φροντίδα και τον τρόπο συμπεριφοράς του προσωπικού, που φαίνεται επηρέασε πολύ την αίσθηση της δημιουργικότητας, τον αυτοέλεγχο και την αυτοεκτίμηση.

Είναι, λοιπόν, ξεκάθαρο πως οι γυναίκες δεν ξεχνούν τις εμπειρίες τους. Αντίθετα, οι μνήμες τους είναι το ίδιο ζωντανές. Θυμούνται όχι μόνο δεδομένα και γεγονότα, αλλά και συναισθήματα. Το να νιώθουν ότι είχαν αυτοέλεγχο και πως τους συμπεριφέρθηκαν σωστά, ήταν απαραίτητο για την ικανοποίησή τους και από το γεγονός αν γέννησαν εύκολα ή δύσκολα.

Ας ευχηθούμε και ας ελπίσουμε ότι οι γυναίκες που τώρα προετοιμάζονται, όταν θα διηγούνται μετά από πολλά χρόνια την ιστορία της γέννας τους σε άλλες γυναίκες, δάκρυα χαράς και βαθιάς ικανοποίησης θα γεμίζουν τα μάτια τους -αλλά και εκείνων που θα ασκούν την ιστορία τους- και επιπρόσθετα πως η διήγηση της εμπειρίας θα δημιουργήσει μια ανανεωμένη αίσθηση του θαύματος και του δέους για το κατόρθωμά τους.

New York, New York • September 6-10, 2000
Midwifery Today International Conference
Celebrate Diversity!

An International Midwifery Model

Venue Information: The Riverside Church - 490 Riverside Drive at 122nd Street - New York, The New York The New York City conference will be held near Columbia University in the 21-story Riverside Church.

Questions???

If you have any questions regarding the conference, please contact Karen Navarro, the Conference Coordinator, at (541) 344-7438, or by email at conference@midwiferytoday.com.