



<http://www.lamazeinternational.org>

Ασφαλείς πρακτικές που προάγουν τον φυσικό τοκετό

Ν° 2: Περπατήστε, κινηθείτε και αλλάξτε στάσεις κατά τον τοκετό

της Teri Shilling, MS, CD (DONA), IBCLC, LCCE, FACCE¹

Μια έγκυος σε ένα μάθημα Lamaze ρωτά για τα συγκεκριμένα μηνύματα που έχει λάβει σχετικά με τον τοκετό. "Στο μάθημα βλέπω εικόνες με γυναίκες να περπατούν, να χρησιμοποιούν πισίνες ή να κάθονται πάνω σε μπάλες τοκετού. Αλλά στην τηλεόραση οι γυναίκες που γεννούν φαίνεται να περνούν τον περισσότερο χρόνο στο κρεβάτι. Πόσο σημαντικό είναι να μην είσαι στο κρεβάτι και να μπορείς να κινείσαι ελεύθερα στον χώρο;"

Ο τοκετός γίνεται ευκολότερος όταν περπατάτε, κινείστε και αλλάζετε στάσεις κατά τη διάρκεια του. Χρησιμοποιώντας τη βαρύτητα, βοηθάτε το μωρό σας να κατέβει και τη λεκάνη σας να ανοίξει, ώστε το μωρό να χωρέσει και να «γυρίσει» μέσα σε αυτή. Η κίνηση σας επιτρέπει να αντιμετωπίσετε τον πόνο με ενεργητικό τρόπο και μπορεί να συντομεύσει τη διάρκεια του πρώτου σταδίου του τοκετού.

Σε αντίθεση με ό,τι προβάλλεται σε δημοφιλείς τηλεοπτικές εκπομπές στις Η.Π.Α., εικόνες μέσα από την ιστορία και διάφορους πολιτισμούς δείχνουν τις γυναίκες σε πολλές διαφορετικές στάσεις τοκετού. Πολλά μαιευτήρια στις μέρες μας διαθέτουν μπάλες τοκετού, κουνιστές καρέκλες, μανιέρες/ντουζιέρες και χώρους όπου οι επίτοκοι μπορούν να περπατούν, ώστε να ενθαρρύνονται να μην παραμένουν ξαπλωμένες στο κρεβάτι. Πιλοτική έρευνα διενεργήθηκε

¹ **Επεξήγηση των τίτλων πιστοποίησης της συγγραφέως:**

MS: Master of Science (μεταπτυχιακός τίτλος σπουδών σε επιστημονικό τομέα)

CD: Certified Doula (πιστοποιημένη βοηθός μητρότητας)

IBCLC: International Board of Certified Lactation Consultants (Διεθνές Συμβούλιο Πιστοποιημένων Συμβούλων Γαλουχίας)

LCCE: Lamaze Certified Childbirth Educator (πιστοποιημένη εκπαιδύτρια περιγεννητικής αγωγής Lamaze)

FACCE: Fellow, American College of Childbirth Educators (μέλος του Αμερικανικού Κολεγίου Εκπαιδευτών Περιγεννητικής Αγωγής)

Το παρόν εκδίδεται με την άδεια του οργανισμού Lamaze International, 2013

Μετάφραση από τα Αγγλικά:

Γιολάντα Γεωργίου, μεταφράστρια-διερμηνέας MA, βοηθός μητρότητας

Επιστημονική επιμέλεια:

Ευαγγελία Φιλιππάκη, γενική οικογενειακή γιατρός GP, διεθνώς πιστοποιημένη σύμβουλος γαλουχίας IBCLC

Μαρία Ανδρεουλάκη, βοηθός μητρότητας CD(DONA), εκπαιδύτρια βοηθών μητρότητας (doula trainer), Ελληνίδα εκπρόσωπος των διεθνών οργανισμών IMBCI-www.imbci.org, DONA International-www.DONA.org, ENCA-www.enca.info, EDN-www.european-doula-network.org



<http://www.lamazeinternational.org>

πρόσφατα σε δύο μαιευτήρια στον Καναδά, όπου οι επίτοκοι έκαναν τυχαία χρήση ενός κανονικού δωματίου τοκετού ή ενός δωματίου με ιδιαίτερη ατμόσφαιρα". Στο δωμάτιο αυτό δεν υπήρχε το κλασικό κρεβάτι τοκετού, ενώ τοποθετήθηκε ειδικός εξοπλισμός που προάγει τη χαλάρωση, την κίνηση κατά τον τοκετό και μια ήρεμη ατμόσφαιρα. Οι αξιολογήσεις των γυναικών που χρησιμοποίησαν το δωμάτιο «με την ιδιαίτερη ατμόσφαιρα» ήταν θετικές. Πέρασαν 50% ή και λιγότερο χρόνο στο κρεβάτι τοκετού, ενώ η ανάγκη για χρήση τεχνητής ωκυτοκίνης ήταν μικρότερη (Hodnett, Stremler, Weston, & McKeever, 2009).

Η δραστηριότητα κατά τον τοκετό μπορεί να σας αποσπάσει από την ενόχληση, σας δίνει μια αίσθηση μεγαλύτερης προσωπικής ελευθερίας και τη δυνατότητα απελευθέρωσης της μυϊκής έντασης που μπορεί να αυξήσει τον πόνο. Στην πραγματικότητα, οι γυναίκες που κινούνται κατά τον τοκετό αναφέρουν ότι η κίνηση είναι μια αποδοτική μέθοδος ανακούφισης του πόνου (Storton, 2007). Το να περιορίζουμε την κίνηση στις επιτόκους μπορεί να έχει χειρότερα αποτελέσματα και να μειώσει την ικανοποίησή τους από την εμπειρία του τοκετού (Storton, 2007).

Γιατί η κίνηση βοηθά

Η μήτρα ανταποκρίνεται στο περπάτημα ή στην κίνηση λειτουργώντας πιο αποτελεσματικά (Roberts, Mendez-Bauer, & Wodell, 1983). Καθώς η γυναίκα αλλάζει συχνά στάσεις επιτρέπει στα οστά της λεκάνης της να μετακινούνται, ώστε το μωρό να περάσει μέσα από αυτή, ενώ οι όρθιες στάσεις αξιοποιούν τη βαρύτητα προκειμένου το μωρό να περάσει μέσα από τον γεννητικό σωλήνα (Simkin & Ancheta, 2005). Η διάμετρος εισόδου και εξόδου της λεκάνης μεγαλώνει καθώς η επίτοκος μετακινείται. Όταν ο τοκετός επιβραδύνεται, μια αλλαγή στη στάση συχνά τον βοηθά να ανακτήσει τον ρυθμό του.

Κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια του τοκετού, η γυναίκα μπορεί να κουραστεί και να χρειαστεί να αναπαυθεί σε μια άνετη στάση. Παρ' όλα αυτά, σύμφωνα με έρευνα του 2003 που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό "Nursing Research" ("Νοσηλευτική Έρευνα"), ο πόνος που εντοπίζεται χαμηλά στη μέση της επιτόκου σε τοκετό που εξελίσσεται επιτείνεται όταν εκείνη είναι ξαπλωμένη ανάσκελα (Adachi, Shimada, & Usai, 2003). Μπορείτε να ξεκουραστείτε κατά τη διάρκεια του τοκετού χωρίς να πονάτε περισσότερο, όπως συμβαίνει όταν ξαπλώνετε ανάσκελα. Υπάρχουν και άλλες στάσεις ανάπαυσης εκτός από την ύπτια.

Τι μας λένε οι έρευνες

Οι ερευνητές που εξέτασαν όλες τις δημοσιευμένες έρευνες σχετικά με την κίνηση κατά τη διάρκεια του τοκετού διαπίστωσαν ότι, σε σύγκριση με πρακτικές που περιορίζουν την κίνηση, οι

Το παρόν εκδίδεται με την άδεια του οργανισμού Lamaze International, 2013

Μετάφραση από τα Αγγλικά:

Γιολάντα Γεωργίου, μεταφράστρια-διερμηνέας MA, βοηθός μητρότητας

Επιστημονική επιμέλεια:

Ευαγγελία Φιλιππίκη, γενική οικογενειακή γιατρός GP, διεθνώς πιστοποιημένη σύμβουλος γαλουχίας IBCLC

Μαρία Ανδρεουλάκη, βοηθός μητρότητας CD(DONA), εκπαιδευτρια βοηθών μητρότητας (doula trainer), Ελληνίδα εκπρόσωπος των διεθνών οργανισμών IMBCI-www.imbci.org, DONA International-www.DONA.org, ENCA-www.enca.info, EDN-www.european-doula-network.org



<http://www.lamazeinternational.org>

πρακτικές που επιτρέπουν στις γυναίκες να περπατούν, να κινούνται και να αλλάζουν στάσεις κατά τον τοκετό, έχουν τα ακόλουθα αποτελέσματα:

- λιγότερο έντονο πόνο
- μειωμένη ανάγκη για αναλγητικά, όπως επισκληρίδιο ή ναρκωτικές ουσίες
- λιγότερη συνεχής παρακολούθηση και
- λιγότερες καισαρικές τομές (Lawrence et al., 2009; Simkin & Bolding, 2004; Simkin & O' Hara, 2002).

Στην πραγματικότητα, καμιά γυναίκα από αυτές που συμμετείχαν στις έρευνες δεν είπε ότι αισθανόταν πιο άνετα στην ύπτια ~~ξαπλωτή~~ στάση από ό,τι σε άλλες στάσεις (Simkin & Bolding, 2004). Καμιά έρευνα δεν έχει δείξει ποτέ ότι η κίνηση κατά τη διάρκεια του τοκετού είναι επικίνδυνη για υγιείς γυναίκες με φυσιολογικούς τοκετούς (Sorton, 2007).

Ο ρόλος της υποστήριξης κατά τον τοκετό και το περιβάλλον τοκετού

Δυστυχώς, πολλές γυναίκες δεν μπορούν να περπατήσουν ή να κινηθούν κατά τον τοκετό τους, είτε επειδή δεν τις ενθαρρύνει η ομάδα που τις υποστηρίζει, είτε λόγω πολιτισμικών συνηθειών, είτε επειδή το κρεβάτι τοποθετείται στο κέντρο του δωματίου, (Simkin & Bolding, 2004). Παρ' όλα αυτά, όταν οι επίτοκοι ενθαρρύνονται να κινούνται και δεν έχουν περιορισμούς, περπατούν και αλλάζουν συχνά στάσεις (Simkin & Bolding, 2004). Ακόμα κι αν το νοσοκομείο όπου θα γεννήσετε δεν εφαρμόζει πρακτικές που περιορίζουν την κίνηση, η συνήθης χρήση συνεχούς ηλεκτρονικής παρακολούθησης του εμβρύου (Electronic Fetal Monitoring, EFM), ενδοφλέβιων ορών (IVs), φαρμάκων για πρόκληση ή επιτάχυνση του τοκετού και επισκληριδίου αναισθησίας περιορίζουν την κίνηση και συχνά σας καθηλώνουν στον κρεβάτι. Σε έρευνα που διεξήχθη σε εθνικό επίπεδο σχετικά με τις εμπειρίες τοκετού, όταν οι γυναίκες ρωτήθηκαν γιατί δεν περπατούσαν κατά τον τοκετό απάντησαν επειδή «ήταν συνδεδεμένες σε διάφορα μηχανήματα» (Declercq, Sakala, Corry, Applebaum, & Risher, 2002, p. 25).

Εάν θέλουμε να προσφέρουμε περισσότερη ανακούφιση στις γυναίκες κατά τη διάρκεια του τοκετού και ταυτόχρονα να υποστηρίξουμε έναν φυσικό και ασφαλή τοκετό, παρεμβάσεις, όπως η ηλεκτρονική παρακολούθηση του εμβρύου και οι οροί, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνον όταν καθίστανται απαραίτητοι λόγω επιπλοκών. Όταν είναι ιατρικά απαραίτητο να γίνεται χρήση αυτών των παρεμβάσεων (συμπεριλαμβανομένης και της επισκληριδίου αναισθησίας), η γυναίκα θα πρέπει να λαμβάνει οδηγίες να κινείται με οποιονδήποτε τρόπο μπορεί. (Roberts, Algert, & Olive, 2004).

Για παράδειγμα, η μαία σας ή ο σύντροφος τοκετού μπορεί να σας βοηθήσει να αλλάξετε από μια

Το παρόν εκδίδεται με την άδεια του οργανισμού Lamaze International, 2013

Μετάφραση από τα Αγγλικά:

Γιολάντα Γεωργίου, μεταφράστρια-διερμηνέας MA, βοηθός μητρότητας

Επιστημονική επιμέλεια:

Ευαγγελία Φιλιππάκη, γενική οικογενειακή γιατρός GP, διεθνώς πιστοποιημένη σύμβουλος γαλουχίας IBCLC

Μαρία Ανδρεουλάκη, βοηθός μητρότητας CD(DONA), εκπαιδευτρια βοηθών μητρότητας (doula trainer), Ελληνίδα εκπρόσωπος των διεθνών οργανισμών IMBCI-www.imbci.org, DONA International-www.DONA.org, ENCA-www.enca.info, EDN-www.european-doula-network.org



<http://www.lamazeinternational.org>

ύπτια στάση στο πλάι σε μια στάση όπου μπορείτε να γείρετε στην πλάτη του κρεβατιού ή να ακουμπήσετε στην μπάρα για βαθιά καθίσματα. Εάν για κάποιον ιατρικό λόγο χρειάζεστε συνεχή ηλεκτρονική παρακολούθηση, η κίνηση και η αλλαγή στάσεων μπορεί να επιτευχθεί όταν κάθεστε σε μπάλα τοκετού ή σε κουνιστή καρέκλα. Οι γυναίκες που γεννούν σε χώρους με πρόσβαση σε ντους ή μπανιέρες είναι συνήθως πιο δραστήριες και υιοθετούν πιο όρθια στάση. Η βύθιση σε νερό κατά το πρώτο στάδιο του τοκετού μειώνει τον πόνο (Hofmeyr et al., 2008).

Δοκιμάζοντας βοηθητικές στάσεις και κινήσεις

Σε μαθήματα προετοιμασίας τοκετού θα δοκιμάσετε διάφορες στάσεις και κινήσεις, όπως το πώς να λικνίζετε τη λεκάνη σας και να χρησιμοποιείτε τεχνικές, όπως κίνηση μπρος-πίσω με το μπροστινό πόδι λυγισμένο και το πίσω τεντωμένο, περπάτημα με βαριές, χαλαρές κινήσεις, βαθύ κάθισμα, αργό χορό, τη στάση στα τέσσερα, με το στέρνο στο πάτωμα και το ανέβασμα σε σκάλες. Εάν κάνετε εξάσκηση με βοηθήματα, όπως η μπάλα τοκετού ή το ρεμπόζο (μεξικάνικο σάλι), τότε θα σας είναι πιο εύκολο να τα χρησιμοποιήσετε στον τοκετό. Εάν έχετε δοκιμάσει διαφορετικές στάσεις και κινήσεις πριν από τον τοκετό, θα νιώθετε μεγαλύτερη σιγουριά για να τις χρησιμοποιήσετε κατά τον τοκετό.

Συστάσεις του οργανισμού Lamaze International

Το περπάτημα, η κίνηση και η αλλαγή στάσεων καθιστούν τον τοκετό ευκολότερο και ασφαλέστερο. Όπως τόσες γυναίκες στον κόσμο, μπορείτε κι εσείς να κινείστε κατά τη διάρκεια του τοκετού σας, ώστε να νιώθετε πιο άνετα και οι συσπάσεις σας να είναι πιο αποδοτικές. Η ελευθερία να επιλέγετε και να ανταποκρίνεστε με τον δικό σας τρόπο επιτρέπουν στον τοκετό να εξελιχθεί χωρίς τεχνητούς περιορισμούς. Η γέννα είναι μια ενεργητική διαδικασία και με τη βοήθεια των συντρόφων σας στον τοκετό, θα την καταστήσετε ευκολότερη και ασφαλέστερη για εσάς και το μωρό σας. Ο οργανισμός Lamaze International σας παροτρύνει να προγραμματίσετε να παραμείνετε δραστήρια καθ' όλη τη διάρκεια του τοκετού σας, να δοκιμάσετε διαφορετικές στάσεις τοκετού κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και να επιλέξετε ιατρικό προσωπικό και χώρο που θα σας παρέχουν πολλές διαφορετικές επιλογές για χρήση της κίνησης κατά τη διάρκεια του τοκετού.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με έναν ασφαλή και χωρίς κινδύνους τοκετό, μπορείτε να διαβάσετε τον οδηγό *The Official Lamaze Guide: Giving Birth with Confidence* (Lothian & DeVries, 2005), να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του οργανισμού Lamaze, www.lamaze.org και να εγγραφείτε για να λαμβάνετε την εβδομαδιαία ηλεκτρονική ενημέρωση του «Lamaze... Building Confidence Week by Week»

Το παρόν εκδίδεται με την άδεια του οργανισμού Lamaze International, 2013

Μετάφραση από τα Αγγλικά:

Γιολάντα Γεωργίου, μεταφράστρια-διερμηνέας MA, βοηθός μητρότητας

Επιστημονική επιμέλεια:

Ευαγγελία Φιλιππίκη, γενική οικογενειακή γιατρός GP, διεθνώς πιστοποιημένη σύμβουλος γαλουχίας IBCLC

Μαρία Ανδρεουλάκη, βοηθός μητρότητας CD(DONA), εκπαιδευτρια βοηθών μητρότητας (doula trainer), Ελληνίδα εκπρόσωπος των διεθνών οργανισμών IMBCI-www.imbci.org, DONA International-www.DONA.org, ENCA-www.enca.info, EDN-www.european-doula-network.org



<http://www.lamazeinternational.org>

Τελευταία αναθεώρηση: Ιούλιος 2009

Βιβλιογραφία

Adachi, K., Shimada, M., & Usai, A. (2003). The relationship between the parturient's positions and perceptions of labor pain intensity. *Nursing Research*, 52(1), 47–51.

Declercq, E. R., Sakala, C., Corry, M. P., Applebaum, S., & Risher, P. (2002). *Listening to mothers: Report of the first national U.S. survey of women's childbearing experiences*. New York: Maternity Center Association (now, Childbirth Connection).

Hodnett, E. D., Stremler, R., Weston, J. A., & McKeever, P. (2009). Re-conceptualizing the hospital labor room: The PLACE (pregnant and laboring in an ambient clinical environment) pilot trial. *Birth*, 36(2), 159–166.

Hofmeyr, G., Neilson, J. P., Alfirevic, Z., Crowther, C. A., Duley, L., Gulmezoglu, M., et al. (2008). *Pregnancy and childbirth – A Cochrane pocketbook*. W. Sussex, England: Wiley.

Lawrence, A., Lewis, L., Hofmeyr, G., Dowswell, T., & Styles, C. (2009). Maternal positions and mobility during first stage labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 2, Art. No.: CD003934.

Roberts, C. L., Algert, C. S., & Olive, E. (2004). Impact of first-stage ambulation on mode of delivery among women with epidural analgesia. *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 44(6), 489–494.

Roberts, J. E., Mendez-Bauer, C., & Wodell, D. A. (1983). The effects of maternal position on uterine contractility and efficiency. *Birth*, 10(4), 243–249.

Simkin, P., & Ancheta, R. (2005). *The labor progress handbook* (2nd ed.). Malden, MA: Blackwell Science.

Simkin, P., & Bolding, A. (2004). Update on nonpharmacologic approaches to relieve labor pain and prevent suffering. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 49(6), 489–504.

Simkin, P., & O'Hara, M. (2002). Nonpharmacologic relief of pain during labor: Systematic reviews of five methods. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 186(Suppl. 5), S127–S159.

Το παρόν εκδίδεται με την άδεια του οργανισμού Lamaze International, 2013

Μετάφραση από τα Αγγλικά:

Γιολάντα Γεωργίου, μεταφράστρια-διερμηνέας MA, βοηθός μητρότητας

Επιστημονική επιμέλεια:

Ευαγγελία Φιλιππάκη, γενική οικογενειακή γιατρός GP, διεθνώς πιστοποιημένη σύμβουλος γαλουχίας IBCLC

Μαρία Ανδρεουλάκη, βοηθός μητρότητας CD(DONA), εκπαιδευτρια βοηθών μητρότητας (doula trainer), Ελληνίδα εκπρόσωπος των διεθνών οργανισμών IMBCI-www.imbci.org, DONA International-www.DONA.org, ENCA-www.enca.info, EDN-www.european-doula-network.org



<http://www.lamazeinternational.org>

Storton, S. (2007). The Coalition for Improving Maternity Services: Evidence basis for the ten steps of mother–friendly care. Step 4: Provides the birthing woman with freedom of movement to walk, move, assume positions of her choice. *The Journal of Perinatal Education*, 16(Suppl. 1), 25S–27S.

Ευχαριστίες

Το παρόν έντυπο σχετικά με τις ασφαλείς πρακτικές τοκετού αναθεωρήθηκε και ενημερώθηκε από την Teri Shilling, MS, CD(DONA), IBCLC, LCCE, FACCE.

Τα έξι έντυπα σχετικά με τις ασφαλείς πρακτικές τοκετού συντάχθηκαν το 2003 από τον οργανισμό Lamaze International με τίτλο «Τα 6 έντυπα για τις πρακτικές της μαιευτικής φροντίδας».

Το παρόν εκδίδεται με την άδεια του οργανισμού Lamaze International, 2013

Μετάφραση από τα Αγγλικά:

Γιολάντα Γεωργίου, μεταφράστρια-διερμηνέας MA, βοηθός μητρότητας

Επιστημονική επιμέλεια:

Ευαγγελία Φιλιππάκη, γενική οικογενειακή γιατρός GP, διεθνώς πιστοποιημένη σύμβουλος γαλουχίας IBCLC

Μαρία Ανδρεουλάκη, βοηθός μητρότητας CD(DONA), εκπαιδευτρια βοηθών μητρότητας (doula trainer), Ελληνίδα εκπρόσωπος των διεθνών οργανισμών IMBCI-www.imbci.org, DONA International-www.DONA.org, ENCA-www.enca.info, EDN-www.european-doula-network.org