



<http://www.lamazeinternational.org>

Ασφαλείς πρακτικές που προάγουν τον φυσικό τοκετό

**Νº 3: Συνεχόμενη υποστήριξη με την παρουσία αγαπημένου
ή φιλικού προσώπου ή βοηθού μητρότητας**
των Jeanne Green, MT, CD(DONA), LCCE, FACCE, και
Barbara A. Hotelling, MSN, CD(DONA), LCCE, FACCE¹

Ο σύντροφος εγκύου σε ένα μάθημα Lamaze ρωτά: «Πώς μπορώ να της παρέχω την υποστήριξη που χρειάζεται στη διάρκεια του τοκετού; Θα έχω βοήθεια;»

Στο παρελθόν οι γυναίκες μάθαιναν για τη γέννα των παιδιών από τις μητέρες και τις αδελφές τους. Ακούγοντας ιστορίες και μαθαίνοντας τις οικογενειακές παραδόσεις οι γυναίκες αποκτούσαν τη σιγουριά ότι έχουν τη δύναμη να γεννήσουν. Μέλη της οικογένειας και σοφές γυναίκες πλαισίωναν την επίτοκο και παρείχαν υποστήριξη και ενθάρρυνση. Τα μωρά γεννιούνταν στο σπίτι με τη βοήθεια μαίας.

Στις αρχές του 20ου αιώνα όμως, ο τοκετός μεταφέρθηκε στο νοσοκομείο. Τα συγγενικά ή φιλικά πρόσωπα δεν μπορούσαν πλέον να συνοδεύουν την επίτοκο κατά τη διάρκεια του τοκετού. Οι νοσοκόμες παρείχαν υποστήριξη, αλλά την ίδια στιγμή ήταν υπεύθυνες για πολλές γυναίκες. Είχαν καθήκον να φροντίζουν και άλλους ασθενείς, με αποτέλεσμα η επίτοκος να μένει συχνά μόνη.

Στη δεκαετία του 1960, ο οργανισμός Lamaze International κι άλλοι οργανισμοί που ασχολούνται με την περιγεννητική περίοδο κατόρθωσαν να επιτρέπεται η είσοδος των πατέρων στην αίθουσα του τοκετού. Οι πατέρες παρέχουν εξαιρετική συναισθηματική υποστήριξη στις συντρόφους τους

¹ **Επεξήγηση των τίτλων πιστοποίησης των συγγραφέων**

MT: Medical Technician (τεχνολόγος)

CD: Certified Doula (πιστοποιημένη βοηθός μητρότητας)

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

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

MSN: Master's of Science in Nursing (μεταπτυχιακός τίτλος νοσηλευτικής)

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>

και πρέπει να είναι παρόντες στη γέννηση του παιδιού τους. Δεν χρειάζονται πλέον οι γυναίκες να γεννούν μόνες.

Στις μέρες μας, οι γυναίκες ανακαλύπτουν για ακόμα μια φορά την αξία της πρόσθετης υποστήριξης, ιδίως από άτομα με εμπειρία και γνώση πάνω στον τοκετό. Οι γυναίκες συχνά υποθέτουν ότι η νοσοκόμα ή η μαία θα είναι μαζί τους συνεχώς κατά τη διάρκεια του τοκετού τους. Αυτό μπορεί να ισχύει κάποιες φορές, αλλά πολύ συχνά οι ευθύνες εμποδίζουν το ιατρικό προσωπικό να είναι συνεχώς μόνο με μία γυναίκα. Γι' αυτόν τον λόγο, μπορείτε να έχετε μαζί σας κάποιο αγαπημένο ή φιλικό πρόσωπο ή μια βοηθό μητρότητας, που θα σας παρέχουν συνεχή υποστήριξη κατά τον τοκετό. Έτσι, θα λάβετε από ένα ή περισσότερα άτομα τη συναισθηματική και σωματική υποστήριξη που έχετε ανάγκη. Θα πρέπει να αποφασίσετε ποια πρόσωπα θα σας παρέχουν αυτήν την υποστήριξη και θα καταρτίσετε μαζί τους ένα πλάνο τοκετού πριν από τη γέννηση του μωρού σας.

Εάν χρειάζεστε βοήθεια για να ετοιμάσετε το πλάνο συνεχούς υποστήριξης κατά τον τοκετό σας ή εάν έχετε άλλες ερωτήσεις, απευθυνθείτε στον οργανισμό Lamaze – αναγνωρισμένο πρωτοπόρο οργανισμό και βασική πηγή πληροφόρησης σε θέματα, όπως η εγκυμοσύνη, ο τοκετός και η γονεϊκότητα.

Γιατί είναι σημαντική η συνεχόμενη υποστήριξη;

Ο τοκετός μπορεί να εκπλήξει τόσο εσάς όσο και τον σύντροφό σας με τη δύναμή του. Εάν είστε μόνη κατά τη διάρκεια του τοκετού, μπορεί να αισθανθείτε φόβο ή ανησυχία. Ο φόβος αυτός επιτείνει τον πόνο. Θα σας βοηθήσει να έχετε συνεχώς κοντά σας μια γυναίκα έμπειρη στον τοκετό για να διαβεβαιώνει εσάς και τον σύντροφό σας ότι ο τοκετός εξελίσσεται φυσιολογικά. Όλοι θέλουμε να μας φροντίζουν αμέσως και να μας καθησυχάζουν όταν φοβόμαστε ή πονάμε. Η βοηθός μητρότητας θα καταλάβει πότε έχετε ανάγκη από ένα ανακουφιστικό άγγιγμα, πότε είναι ώρα να αλλάξετε στάση ή πότε θα επωφεληθείτε από το περπάτημα. Η συνεχής υποστήριξη θα σας κάνει να νιώθετε πιο άνετα και θα συμβάλει στην εξέλιξη του τοκετού.

Ο ρόλος της βοηθού μητρότητας

Σύμφωνα με την Penny Simkin (2008) στο βιβλίο της "Σύντροφος Τοκετού" (The Birth Partner), η βοηθός μητρότητας τοκετού «καθοδηγεί και υποστηρίζει αδιάλειπτα τις γυναίκες και τους συντρόφους τους κατά τη διάρκεια του τοκετού και της γέννησης».

Η βοηθός μητρότητας είναι εκπαιδευμένη στο να προσφέρει στις επιτόκους σωματική ανακούφιση και συναισθηματική υποστήριξη. Παρέχει πληροφορίες ώστε να σας βοηθήσει να

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.imbeci.org, DONA International-www.DONA.org, ENCA-www.enca.info, EDN-www.european-doula-network.org



<http://www.lamazeinternational.org>

λάβετε αποφάσεις και να σχεδιάσετε τον τοκετό σας σύμφωνα με τις επιθυμίες σας. Θα υποστηρίξει οποιαδήποτε απόφασή σας για χρήση αναλγητικών φαρμάκων. Εάν θέλετε να γεννήσετε χωρίς φάρμακα, θα σας βοηθήσει να πετύχετε τον στόχο σας. Ποτέ δεν θα φύγει από κοντά σας παραπάνω από μερικά λεπτά, εκτός κι αν εσείς θέλετε να μείνετε μόνη σας με τον σύντροφό σας. Μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε ντους ή μπάνιο. Μπορεί να περπατήσει μαζί σας ή να σας προτείνει διαφορετικές στάσεις. Ίσως να σας κάνει μασάζ στην πλάτη, στα χέρια ή στα πόδια. Η βοηθός μητρότητας παραμένει μαζί σας μετά τον τοκετό, προκειμένου να διασφαλίσει ότι όλα πάνε καλά, καθώς και να παρέχει υποστήριξη για τον θηλασμό.

Οι βοηθοί μητρότητας δεν είναι εκπαιδευμένες να πραγματοποιούν ιατρικές ή νοσηλευτικές πράξεις και δεν θα πρέπει ποτέ να παρέχουν ιατρικές συμβουλές. Παρ' όλα αυτά, μπορούν να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε τις ιατρικές πράξεις. Επίσης θα σας ενθαρρύνουν να επικοινωνήσετε τις επιθυμίες σας στο προσωπικό του νοσοκομείου. Αν ο τοκετός σας έχει πάρει τροπή διαφορετική από την αναμενόμενη, η βοηθός μητρότητας μπορεί να σας βοηθήσει να αποσαφηνίσετε τα συναισθήματά σας και να επανεξετάσετε τις επιλογές σας.

Ένας από τους σημαντικότερους ρόλους της βοηθού μητρότητας είναι να σας βοηθήσει να έχετε θετικές αναμνήσεις από την εμπειρία του τοκετού σας. Μετά τον τοκετό θα θυμηθείτε μαζί τις θετικές του όψεις και θα απαντήσει σε όποιες ερωτήσεις έχετε. Αν ο τοκετός δεν εξελίχθηκε όπως τον είχατε σχεδιάσει, η βοηθός μητρότητας θα είναι εκεί για να σας ακούσει και να σας υποστηρίξει.

Η βοηθός μητρότητας και ο σύντροφος στον τοκετό

Οι περισσότεροι σύζυγοι ή σύντροφοι θέλουν να συμμετέχουν στη γέννα των παιδιών τους και να παρέχουν υποστήριξη. Παρ' όλα αυτά, οι περισσότεροι άντρες και πολλές γυναίκες δεν έχουν εμπειρία τοκετού. Καθώς οι συσπάσεις πυκνώνουν και γίνονται πιο έντονες, ο σύντροφος μπορεί να τρομάξει. Ίσως δεν γνωρίζει αν ο τοκετός εξελίσσεται όπως θα έπρεπε. Γίνεται ολόένα και πιο δύσκολο για τον σύντροφό σας να σας καθησυχάσει. Οι περισσότεροι σύντροφοι αισθάνονται μεγάλη ανακούφιση όταν μια έμπειρη επαγγελματίας της περιγεννητικής φροντίδας, όπως η βοηθός μητρότητας, είναι παρούσα και μπορεί να σας διαβεβαιώσει ότι ο τοκετός εξελίσσεται ομαλά.

Μια καλή βοηθός μητρότητας παρακολουθεί τον σύντροφο της επιτόκου. Αν ο σύντροφος κάθεται δίπλα σας κρατώντας σας το χέρι και διατηρώντας μαζί σας επαφή με τα μάτια, με υποστηρικτικές κουβέντες, η βοηθός μητρότητας δεν θα παρέμβει. Αντίθετα, θα παρέχει υποστήριξη και ενθάρρυνση και στους δυο σας.

Ωστόσο, αν χρειάζεστε επιπλέον υποστήριξη, η βοηθός μητρότητας θα συνεργαστεί με τον

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>

σύντροφό σας κάνοντας μαλάξεις στην πλάτη ή στα πόδια σας, ενώ ο σύντροφος παρέχει οπτική και λεκτική ενθάρρυνση. Η βοηθός μητρότητας μπορεί επίσης να προτείνει μια αλλαγή δραστηριότητας, μια νέα στάση ή έναν τρόπο ανακούφισης που εσείς και ο σύντροφός σας δεν έχετε δοκιμάσει ακόμη. Η βοηθός μητρότητας μπορεί να δείξει στον σύντροφό σας πώς να πραγματοποιεί αποτελεσματικές πιέσεις ή μαλάξεις. Ακόμα, μπορεί να σας παρέχει υποστήριξη όσο ο σύντροφός σας κάνει ένα απαραίτητο διάλειμμα για επίσκεψη στην τουαλέτα ή για γεύμα.

Σχεδιασμός για συνεχόμενη υποστήριξη

Θα θέλατε ενδεχομένως ένα φιλικό ή συγγενικό πρόσωπο να σας παρέχει συνεχή υποστήριξη κατά τη διάρκεια του τοκετού. Μπορείτε να επιλέξετε άτομα με εμπειρία στον τοκετό που έχουν εμπιστοσύνη στη δύναμή σας να γεννήσετε το μωρό σας. Πρέπει επίσης να είναι πρόθυμοι να μείνουν μαζί σας συνεχώς καθ' όλη τη διάρκεια του τοκετού. Το να παρακολουθήσετε μαζί ακόμη και λίγα μαθήματα προετοιμασίας τοκετού μπορεί να επηρεάσει θετικά τόσο εσάς όσο και τον συνοδό σας στον τοκετό (Campbell, Scott, Klaus, & Falk, 2007).

Κάποια νοσοκομεία ή κέντρα τοκετού παρέχουν δωρεάν ή χαμηλού κόστους υπηρεσίες βοηθού μητρότητας. Στην περίπτωση αυτή, ενδέχεται να μην γνωρίσετε τη βοηθό μητρότητας πριν από τον τοκετό. Αν υπάρχει γλωσσικό εμπόδιο μεταξύ της επιτόκου και της βοηθού μητρότητας, και οι δύο συνήθως βρίσκουν ότι η επαφή με τα μάτια και το απαλό, ευγενικό άγγιγμα ξεπερνούν την έλλειψη μιας κοινής γλώσσας. Κάποια νοσοκομεία παρέχουν διερμηνέα, αν χρειάζεται.

Πολλές γυναίκες θεωρούν ότι η πρόσληψη μιας βοηθού μητρότητας είναι ο καλύτερος τρόπος να εξασφαλίσουν συνεχή υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια του τοκετού. Καθώς προετοιμάζεστε για την εμπειρία του τοκετού σας, μπορείτε να ζητήσετε συστάσεις για βοηθούς μητρότητας από την υπεύθυνη των μαθημάτων περιγεννητικής αγωγής που παρακολουθείτε ή από τον επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί. Η οργάνωση DONA International (www.dona.org) και άλλες οργανώσεις βοηθών μητρότητας προσφέρουν συστάσεις μέσω διαδικτύου. Προτού αποφασίσετε να προσλάβετε μια βοηθό μητρότητας, μπορείτε να επικοινωνήσετε με πολλές βοηθούς με τη διαδικασία της συνέντευξης. Θα προγραμματίσετε τουλάχιστον μια προγεννητική συνάντηση με τη βοηθό μητρότητας που επιλέξατε για να συζητήσετε τις επιθυμίες σας για τον τοκετό σας. Θα μοιραστείτε μαζί της σημαντικά σημεία από το πλάνο τοκετού σας, τον τρόπο προσέγγισης και την έκβαση που είναι σημαντική για εσάς και τον σύντροφό σας.

Οι αμοιβές των βοηθών μητρότητας παρουσιάζουν σημαντικές αποκλίσεις. Κάποιες βοηθοί προσφέρουν τη δυνατότητα της ανταλλαγής αγαθών και υπηρεσιών ή παρέχουν δωρεάν υπηρεσίες ενόψει της πιστοποίησής τους. Μπορείτε να επικοινωνήσετε εκ των προτέρων με τον ασφαλιστικό σας φορέα για να ενημερωθείτε αν το ασφαλιστικό σας πρόγραμμα καλύπτει δαπάνες βοηθού μητρότητας. Αν όχι, μπορείτε να συνδράμετε, ενημερώνοντάς τον ότι, σύμφωνα

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), 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>

με σημαντικά ερευνητικά ευρήματα, η συνεχής υποστήριξη κατά τον τοκετό, όπως είναι, για παράδειγμα, οι υπηρεσίες που προσφέρουν οι βοηθοί μητρότητας, μειώνει το ενδεχόμενο δαπανηρών παρεμβάσεων, όπως η καισαρική τομή και η χρήση αναλγητικών φαρμάκων.

Τι μας λένε οι έρευνες

Πολυάριθμες έρευνες καταδεικνύουν την ύπαρξη σημαντικών οφελών για τις μητέρες και τα μωρά από τη συνεχή υποστήριξη στον τοκετό από αγαπημένα ή φιλικά πρόσωπα ή βοηθούς μητρότητας. Παρότι η υποστήριξη στον τοκετό είναι μια ασφαλής και αποτελεσματική πρακτική χωρίς παρενέργειες, αυτή δεν είναι διαδεδομένη (Sakala & Corry, 2008). Σύμφωνα με ανασκόπηση ερευνών της ομάδας Cochrane για την εγκυμοσύνη και τον τοκετό – μέλους της διεθνώς αναγνωρισμένης σύμπραξης Cochrane που ορίζει τις εγκυρότερες πρακτικές βάσει ερευνών – η συνεχής υποστήριξη για τις γυναίκες κατά τη διάρκεια του τοκετού και της γέννησης είναι αποδεδειγμένα ωφέλιμη (Hodnett et al., 2007). Σύμφωνα με ευρήματα ερευνών, σε σύγκριση με τις γυναίκες που δεν λαμβάνουν συνεχή υποστήριξη στη διάρκεια του τοκετού, οι γυναίκες που λαμβάνουν συνεχή, ατομική υποστήριξη είναι λιγότερο πιθανό:

- να υποστούν καισαρική τομή
- να γεννήσουν με βεντούζα ή εμβρυολικό
- να ζητήσουν τοπική αναισθησία (όπως π.χ. επισκληρίδιο)
- να χρειαστούν φαρμακευτική αναλγησία
- να αναφέρουν δυσφορία ή να αξιολογήσουν αρνητικά την εμπειρία του τοκετού τους.

Σε δύο προηγούμενες ανασκοπήσεις των ερευνών σχετικά με τη συνεχή υποστήριξη κατά τον τοκετό, τα ευρήματα ήταν παρόμοια (Leslie & Storton, 2007; Simkin & O'Hara, 2002). Οι συντάκτες και των τριών ανασκοπήσεων διαπίστωσαν ότι, σε σύγκριση με την υποστήριξη που προσέφερε το τακτικό προσωπικό του νοσοκομείου, όπως νοσοκόμες ή μαίες, η συνεχής υποστήριξη κατά τον τοκετό είναι πιο αποτελεσματική όταν το άτομο που παρέχει υποστήριξη δεν ανήκει στο προσωπικό του νοσοκομείου (Hodnett et al., 2007; Leslie & Storton, 2007; Simkin & O'Hara, 2002). Σε μια ανασκόπηση, μάλιστα, διαπιστώθηκαν αυξημένα οφέλη όταν η συνεχής υποστήριξη ξεκινούσε στην αρχή του τοκετού (Hodnett et al., 2007).

Τα επιστημονικά ευρήματα υποδεικνύουν ότι τα οφέλη της υποστήριξης κατά τον τοκετό δεν έχουν οικονομικά ή πολιτισμικά εμπόδια. Μια μελέτη κατέδειξε ότι χάρη στη συνεχή υποστήριξη μειώθηκε ο πόνος για τις επιτόκους χαμηλού εισοδήματος οι οποίες θα είχαν γεννήσει μόνες τους αν δεν ήταν παρούσα μια βοηθός μητρότητας (Simkin & O'Hara,

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>

2002). Σε άλλη έρευνα διαπιστώθηκε ότι πραγματοποιήθηκαν λιγότερες καισαρικές τομές, ενώ μικρότερη ήταν και η ανάγκη για επισκληρίδιο όταν μεσαίας τάξης επίτοκοι και οι σύντροφοί τους είχαν την υποστήριξη βοηθών μητρότητας (McGrath & Kennell, 2008). Η ίδια έρευνα κατέδειξε επίσης ότι οι γυναίκες και οι σύντροφοί τους ήταν πιο ικανοποιημένοι με την εμπειρία του τοκετού όταν είχαν την υποστήριξη βοηθού μητρότητας. Καταγράφηκαν επίσης υψηλότερα ποσοστά πρώιμης έναρξης του θηλασμού σε αστικό, πολυπολιτισμικό περιβάλλον όταν παρευρισκόταν βοηθός μητρότητας (Mottl-Santiago et al., 2008).

Συστάσεις από τον οργανισμό Lamaze International

Οι γυναίκες χρειάζονται ένα ολόκληρο πλέγμα υποστήριξης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του τοκετού. Τα μέλη της οικογένειας, οι φίλοι, το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, οι μαίες, οι βοηθοί μητρότητας και οι σύμβουλοι περιγεννητικής αγωγής Lamaze παίζουν ζωτικό ρόλο στην επίτευξη ασφαλών και χωρίς κινδύνους γεννήσεων. Ο οργανισμός Lamaze International συντάσσεται με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Chalmers & Porter, 2001) αναγνωρίζοντας την αξία της συνεχούς υποστήριξης στον τοκετό. Ο Lamaze συνιστά στις γυναίκες να έχουν μαζί τους ένα αγαπημένο ή φιλικό πρόσωπο ή βοηθό μητρότητας που θα παρέχει υποστήριξη κατά τη διάρκεια του τοκετού και της γέννησης. Το πιο σημαντικό είναι να έχετε διαρκώς κάποιον μαζί σας σε όλη τη διάρκεια του τοκετού. Καλό είναι να σχεδιάσετε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για τον τοκετό, επιλέγοντας προσεκτικά τα πρόσωπα που θέλετε να σας βοηθήσουν.

Μια υποστηρικτική γυναίκα, με εμπειρία στον τοκετό, όπως είναι η βοηθός μητρότητας, μπορεί να σας βοηθήσει με πολλούς τρόπους. Μπορεί να ενημερώνει εσάς και τον σύντροφό σας και να παρέχει σωματική και συναισθηματική υποστήριξη.

Όλοι επιθυμούμε τη θετική έκβαση των γεννήσεων. Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, ο οργανισμός Lamaze International διδάσκει στις γυναίκες να έχουν εμπιστοσύνη στις αποφάσεις τους σχετικά με τον τοκετό και να γνωστοποιούν τις ανάγκες τους σε όλα τα εμπλεκόμενα μέρη. Ο Lamaze International βοηθά τις γυναίκες να μελετούν προσεκτικά τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους σχετικά με τον τοκετό και τους προσφέρει τα απαραίτητα εφόδια, ώστε να επιλέγουν ομάδες επαγγελματιών περιγεννητικής αγωγής που θα στηρίξουν πραγματικά τον στόχο τους να βιώσουν έναν ασφαλή και χωρίς παρεμβάσεις τοκετό. Ο Lamaze International πρεσβεύει ότι όλες οι γυναίκες θα πρέπει να έχουν πρόσβαση σε συνεχή υποστήριξη τοκετού χωρίς οικονομικά ή πολιτισμικά εμπόδια.

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

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>

εγγραφείτε για να λαμβάνετε την εβδομαδιαία ηλεκτρονική ενημέρωση του «Lamaze... Building Confidence Week by Week»

Τελευταία αναθεώρηση: Μάιος 2009

Βιβλιογραφία

Campbell, D., Scott, K. D., Klaus, M. H., & Falk, M. (2007). Female relatives or friends trained as labor doulas: Outcomes at 6 to 8 weeks postpartum. *Birth*, 34(3), 220–227.

Chalmers, B., & Porter, R. (2001). Assessing effective care in normal labor: The Bologna Score. *Birth*, 28(2), 79–83.

Hodnett, E. D., Gates, S., Hofmeyr, G. J., & Sakala, C. (2007). Continuous support for women during childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 3. Art. No.: CD003766. DOI: 10.1002/14651858.CD003766.pub2 (This review is available at no charge on the Childbirth Connection Web site at http://www.childbirthconnection.org/pdfs/continuous_support.pdf)

Lantz, P., Low, L. K., Varkey, S., & Watson, R. L. (2005). Doula as childbirth paraprofessionals: Results from a national survey. *Women's Health Issues*, 15(3), 109–116.

Leslie, M. S., & Storton, S. (2007). The Coalition for Improving Maternity Services: Evidence basis for the ten steps of mother-friendly care. Step 1: Offers all birthing mothers unrestricted access to birth companions, labor support, professional midwifery care. *The Journal of Perinatal Education*, 16(Suppl. 1), 10S–19S.

McGrath, S. K., & Kennell, J. H. (2008). A randomized controlled trial of continuous labor support for middle-class couples: Effect on cesarean delivery rates. *Birth*, 35(2), 92–97.

Mottl-Santiago, J., Walker, C., Ewan, J., Vragovic, O., Winder, S., & Stubblefield, P. (2008). A hospital-based doula program and childbirth outcomes in an urban, multicultural setting. *Maternal and Child Health Journal*, 12(3), 372–377.

Sakala, C., & Corry, M. P. (2008). *Evidence-based maternity care: What it is and what it can achieve*. New York: Milbank Memorial Fund. (This report is available at no charge on the Childbirth Connection Web site at <http://www.childbirthconnection.com/pdfs/evidence-based-maternity-care.pdf>)

Simkin, P. (2008). *The birth partner*. Boston: Harvard Common Press.

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>

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), S131–S159.

Ευχαριστίες

Το παρόν έντυπο σχετικά με τις ασφαλείς πρακτικές τοκετού αναθεωρήθηκε και ενημερώθηκε από τις Jeanne Green, MT, CD(DONA), LCCE, FACCE, και Barbara A. Hotelling, MSN, CD(DONA), LCCE, FACCE.

Τα έξι έντυπα για τις ασφαλείς πρακτικές τοκετού (6 έντυπα για τις πρακτικές της μαιευτικής φροντίδας) συντάχθηκαν για πρώτη φορά το 2003 από τον οργανισμό Lamaze International.

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