



Τι είναι φυσικός τοκετός;

Ένας τοκετός λέγεται φυσικός όταν δεν υπάρχει καμία ιατρική παρέμβαση στην διάρκεια του (οι παρεμβάσεις περιλαμβάνουν την πρόκληση του τοκετού, το σπάσιμο των νερών, τη χρήση φαρμάκου για επιτάχυνση του τοκετού ή αναισθησία, τη χρήση βεντούζας ή εμβρουλικών, τη καισαρική τομή), το σώμα της γυναίκας ξεκινά αυτόματα τον τοκετό και με τους δικούς του ρυθμούς καταλήγει στη γέννα του νεογνού από τον κόλπο.

Πιο επίσημα, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας δίνει τον παρακάτω ορισμό:

Φυσικός τοκετός είναι ο τοκετός που ξεκινά αυθόρμητα μεταξύ της 37^{ης} και της 42^{ης} συμπληρωμένης εβδομάδας της κύησης. Από την έναρξη έως το τέλος του δεν έχουμε εμφανής κινδύνους. Το παιδί γεννιέται με κεφαλική προβολή και μετά το τοκετό η μητέρα και το παιδί είναι σε καλή κατάσταση. Θα πρέπει να υπάρχει σοβαρή ένδειξη ώστε να παρέμβουμε στη φυσιολογική διαδικασία του τοκετού. (WHO - Care in Normal Birth: practical guide p.4)

Πρέπει να τονίσουμε τη διαφορά που υπάρχει ανάμεσα στο φυσιολογικό και το φυσικό τοκετό, αφού πολλές φορές οι δυο αυτοί όροι συγχέονται μεταξύ τους. Φυσιολογικός είναι ο τοκετός κατά τον οποίο το νεογνό γεννιέται από τον κόλπο της μητέρας του (όχι με καισαρική τομή). Ενώ φυσικός, όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, είναι ο τοκετός χωρίς παρεμβάσεις. Ένας φυσιολογικός τοκετός μπορεί να γίνει φυσικός αν η μητέρα επιλέξει να γεννήσει ακολουθώντας τα ακούσματα της φύσης, έτσι όπως γεννούν όλα τα θηλαστικά πάνω στη γη.

Στις ιδιωτικές κλινικές και τα δημόσια νοσοκομεία της χώρας μας οι φυσιολογικοί τοκετοί δεν είναι φυσικοί, εκτός από κάποιες σπάνιες εξαιρέσεις γιατρών που δέχονται να τον αναλάβουν.

Είναι ο φυσικός τοκετός κατάλληλος για μένα;

Αν έχετε μια φυσιολογική, χωρίς σοβαρές επιπλοκές εγκυμοσύνη, είστε υγιής και αισθάνεστε ότι θέλετε να ζήσετε αληθινά το θαύμα της γέννησης του παιδιού σας, τότε ο φυσικός τοκετός αποτελεί μια σοφή επιλογή για εσάς. Το γυναικείο σώμα είναι φτιαγμένο για να γεννά, να παράγει ζωή. Σαν απόδειξη, το ανθρώπινο είδος διαιωνίζεται χάρης στην ικανότητα του αυτή. Η εμπιστοσύνη στο σώμα σας και η καλή ενημέρωση στα θέματα του τοκετού, θα οδηγήσουν στη γέννηση ενός υγιούς βρέφους μέσα από το δρόμο που θα σας δείξει η ίδια η φύση.

Γιατί να γεννήσω φυσικά το παιδί μου;

Είναι ένα ερώτημα που σχεδόν όλες οι μέλλουσες μητέρες καλούνται να απαντήσουν στον εαυτό τους. Η ενημέρωση και η γνώση στα θέματα του φυσικού τοκετού σίγουρα θα σας βοηθήσει να επιλέξετε τον τρόπο που θα γεννήσετε.

Τα πλεονεκτήματα του φυσικού τοκετού είναι πολλά και αφορούν στο σωματικό αλλά και στο ψυχολογικό επίπεδο της μητέρας και του παιδιού. Πλεονεκτήματα αποτελούν:

- Ενεργός ρόλος της μητέρας στο τοκετό (περπατώντας, αλλάζοντας στάσεις που βολεύουν καλύτερα, κ.α.)
- Αντιμετώπιση του πόνου με φυσικές μεθόδους (μασάζ, ζεστό νερό, αλλαγή στάσης)
- Δεν υπάρχουν οι άσχημες διαδικασίες ρουτίνας των ιδρυμάτων, όπως το κλύσμα και το ξύρισμα του εφηβαίου, «σπάσιμο» των νερών, καθήλωση στο κρεβάτι κ.α.
- Καλύτερος έλεγχος του σώματος σας, εξοικείωση με τον πόνο
- Λιγότερος μεταγεννητικός πόνος
- Γρηγορότερη σωματική ανάρρωση
- Μηδενική λήψη φαρμάκων
- Αποφυγή περιττών ιατρικών παρεμβάσεων
- Αύξηση της αυτοπεποίθησης σας ότι τα καταφέρατε
- Δυνατότερος δεσμός μεταξύ μητέρας και παιδιού
- Μειωμένη πιθανότητα να εμφανιστεί επιλόχειος κατάθλιψη
- Υγιές, ήρεμο και πιο συνεργάσιμο μωρό
- Πετυχημένος θηλασμός
- Ο σύζυγος έχει ενεργό ρόλο στο τοκετό βοηθώντας στις αναπνοές ή κάνοντας μασάζ

Πολύ πρόσφατες έρευνες στο Πανεπιστήμιο του Γεϊλ, υποστηρίζουν ότι η διαδικασία του φυσικού τοκετού ενεργοποιεί ένα βαθύτερο συναισθηματικό δεσμό μεταξύ μητέρας και μωρού, που έχει σαν αποτέλεσμα την πιο άμεση ανταπόκριση της μητέρας στο κλάμα του μωρού της. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η ορμόνη οξυτοκίνη που εκκρίνει η μητέρα κατά τη διάρκεια του τοκετού, προκαλώντας συσπάσεις στη μήτρα, θεωρείται υπεύθυνη για τη δημιουργία της τρυφερής σχέσης μητέρας-βρέφους.

Ακόμη, ο Γάλλος μαιευτήρας Frederick Leboyer μετά από πολυετή πείρα στο φυσικό τοκετό διαπιστώνει ότι: "Όσο πιο ήσυχο τοκετό έχει τόσο πιο ήρεμος ενήλικας θα γίνει το παιδί. Το μεγαλύτερο ποσοστό των φόβων, των ανησυχιών και του άγχους μας έχουν τις ρίζες τους στο πόσο ήρεμα χωρίς βιασύνη γεννηθήκαμε"

Πως μπορώ να πετύχω ένα φυσικό τοκετό;

Πολλές γυναίκες σχεδιάζουν να γεννήσουν φυσικά το μωρό τους. Για να επιτύχετε το στόχο αυτό, είναι καλό να προετοιμαστείτε κατά την εγκυμοσύνη. Κάποιες προτάσεις που θα σας βοηθήσουν να αυξήσετε τη πιθανότητα να γεννήσετε φυσικά είναι:

- Φτιάξτε ένα πλάνο τοκετού, όπου θα γράψετε τις επιθυμίες σας για τον τρόπο που θέλετε να γεννήσετε
- Διαλέξτε προσεκτικά τον άνθρωπο που θα σας βοηθήσει στο τοκετό σας, είτε είναι γυναικολόγος – μαιευτήρας, είτε μαία. Ρωτήστε τη γνώμη του/της για το φυσικό τοκετό. Βεβαιωθείτε ότι έχει την κατάλληλη γνώση και ικανότητα να αναλάβει το ξεχωριστό τοκετό σας. Δείξτε το πλάνο τοκετού σας, και αν οι απαντήσεις δεν σας ικανοποιούν, βρείτε κάποιον άλλο/άλλη

- Επιλέξτε το μέρος του τοκετού σας (κλινική, νοσοκομείο, σπίτι) και βεβαιωθείτε ότι θα σεβαστούν τις επιλογές σας
- Ενημερωθείτε για τις επιλογές που έχετε για το τοκετό σας μέσα από βιβλία, άρθρα σε περιοδικά και internet, dvd με φυσικούς τοκετούς, ιστορίες γέννας από γυναίκες που έχουν γεννήσει φυσικά
- Μάθετε να ελέγχετε το πόνο και το στρες του τοκετού χρησιμοποιώντας διάφορες τεχνικές, γιόγκα κ.α. Τα μαθήματα ανώδυνου τοκετού (Ψυχοπροφύλαξης) που γίνονται από μαιές, που υποστηρίζουν το Φυσικό τοκετό είναι μια καλή λύση
- Φροντίστε ώστε τα άτομα που σας περιβάλουν να υποστηρίζουν την επιλογή σας για φυσικό τοκετό

Τι ισχύει στη χώρα μας για το Φυσικό τοκετό;

Τις τελευταίες δεκαετίες στις προηγμένες χώρες του κόσμου, υπάρχει μια δραματική αλλαγή στη παραδοσιακή εικόνα του τοκετού σαν φυσιολογικό φαινόμενο. Υπερηχογραφικός έλεγχος, αμνιοσκοπήσεις, εμβρυοσκοπήσεις, αμνιοκεντήσεις, καρδιοτοκογραφικός έλεγχος κλπ. Αν και αυτές οι παρεμβάσεις σκοπό είχαν να μειώσουν τη περιγεννητική θνησιμότητα και νοσηρότητα, δημιούργησαν την ιατροποιημένη μαιευτική, που συχνά έχει ως αποτέλεσμα την μετατροπή μιας φυσιολογικής διαδικασίας του σώματος της γυναίκας σε χειρουργική πράξη. Η σημερινή μαιευτική συνεχίζει να επικεντρώνει το ενδιαφέρον της στο ρόλο του γιατρού και στο πως αυτός θα ελέγχει καλύτερα και θα κυριαρχεί περισσότερο στη διαδικασία της γέννας, ξεχνώντας ότι ο τοκετός είναι προσωπική υπόθεση της κάθε γυναίκας, ότι κάθε τοκετός δεν είναι ίδιος με έναν άλλο και έτσι δεν μπορεί να τυποποιηθεί με διαδικασίες ρουτίνας (βλέπε ξύρισμα εφηβαίου, κλύσμα, πρόκληση κ.α.) και την αυστηρή τήρηση ενός πρωτοκόλλου, όπως γίνεται στα νοσοκομεία και τις κλινικές.

Φυσικά δεν μπορούμε να παραβλέψουμε την ευεργετική συμβολή της σύγχρονης τεχνολογίας στην αντιμετώπιση των προβλημάτων, τα οποία ενδέχεται να εμφανιστούν στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του τοκετού. Από αυτή τη παραδοχή όμως μέχρι τις παρεμβάσεις ρουτίνας σε φυσιολογικά εξελισσόμενο τοκετό, υπάρχει τεράστια διαφορά.

Σύμφωνα με έκθεση της Επιτροπής του ΟΗΕ για την Εξάλειψη των Διακρίσεων κατά των Γυναικών (CEDAW) του 2013 τα ποσοστά των καισαρικών τομών που πραγματοποιούνται στην Ελλάδα σε δημόσια (40%) και ιδιωτικά (έως 65%) νοσοκομεία χωρίς ιατρική αιτιολόγηση είναι εξαιρετικά υψηλά. Πρόκειται, μάλιστα, για τα υψηλότερα στον κόσμο, πολύ πιο πάνω από το ποσοστό 15% που θεωρείται από την Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) ότι καλύπτει ιατρικές ανάγκες. Η Επιτροπή προέτρεψε την Ελλάδα να μειώσει το ποσοστό των καισαρικών τομών που γίνονται χωρίς ιατρική ανάγκη εκπαιδύοντας ή μετεκπαιδύοντας το ιατρικό προσωπικό για φυσιολογικό τοκετό και να εισαγάγει αυστηρούς ελέγχους των ιατρικών ενδείξεων για καισαρική τομή, προκειμένου να επιτευχθούν τα ποσοστά που αναγνωρίζει ο ΠΟΥ.