

ΣΗΚΩ ΤΩΡΑ ΑΠ' ΤΟ ΣΤΡΩΜΑ, ΒΑΛΕ ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ ΣΩΜΑ!



ΠΟΣΟ ΣΥΝΗΘΗΣ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΘΗΛΩΣΗ ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ;

Μια έρευνα σε νέους γονείς έδειξε ότι

3 ΣΤΟΥΣ 5



ΔΕΝ ΠΕΡΠΑΤΗΣΑΝ ΚΑΘΟΛΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ.¹

ΟΜΩΣ, ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑΤΕ...



Να συντομεύσετε
τον τοκετό σας κατά
μία ώρα ή περισσότερο



Να μειώσετε την ανάγκη
επισκληριδίου



Να μειώσετε την
πιθανότητα καισαρικής

...ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ ΚΙΝΕΙΣΤΕ ΚΑΙ ΝΑ
ΑΛΛΑΖΕΤΕ ΘΕΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ;

Αυτά είναι κάποια από τα **αποδεδειγμένα οφέλη**² της κίνησης
και της αλλαγής θέσεων στην πρώιμη φάση του τοκετού.

ΑΦΗΣΤΕ, ΛΟΙΠΟΝ, ΤΗ **ΒΑΡΥΤΗΤΑ** ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ
ΣΤΗΝ ΚΑΤΑ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ **ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΗ**
ΕΞΟΔΟ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ!²

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΝΕΤΕ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ

- 1 Επιλέξτε ένα **μαιευτικό περιβάλλον** που ενθαρρύνει την κίνηση
- 2 Προσέξτε τις **παρεμβάσεις που περιορίζουν την κίνηση**, όπως ενδοφλέβια σωλήνωση (IV), επισκληρίδιος ή εμβρυϊκή παρακολούθηση
- 3 Κάντε πλάνο για **συνεχή υποστήριξη** κατά τον τοκετό

ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗ **ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ ΣΑΣ ΚΑΙ ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ.**³



Όρθια θέση,
υποστηριζόμενο ημικάθισμα:
επιτρέπει την κάθοδο του μωρού



Περπάτημα:
λιγότερο επώδυνες συσπάσεις



Πλάγια θέση:
μπορεί να κάνει τις συσπάσεις
πιο αποτελεσματικές



Βαθύ κάθισμα:
μπορεί να αυξήσει τη διάμετρο
της λεκάνης έως 2 εκατοστά

Αναφορά του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, το 2018, συνιστά κίνηση και όρθιες θέσεις κατά τη διάρκεια του τοκετού.³

ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ! ΑΛΛΑΞΤΕ ΘΕΣΕΙΣ ΚΑΘ' ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ.

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟ WWW.LAMAZE.ORG ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ.

Lamaze
INTERNATIONAL



BLOSSOM

Μετάφραση - επιμέλεια προσαρμογής στα ελληνικά: BLOSSOM - Pregnancy • Birth • Early Parenting, www.blossombirth.gr
Ευτυχία Τοπούζη, πιστοποιημένη εκπαιδύτρια περιγεννητικής αγωγής Lamaze (LCCE), διεθνώς πιστοποιημένη βοηθός μητρότητας CD(DONA), εκπαιδύτρια γονέων Spinning Babies® (SpBCPE) και Attached at the Heart (CAHPE), εκπαιδύτρια Hypnobirthing DipHB(KGH) & The Leclair Method, εκπαιδύτρια βρεφικού μασάζ (CIMI)
Το παρόν εκδίδεται με την άδεια του οργανισμού Lamaze International, 2021

1 Declercq, E.R., Sakala, C., Corry, M.P., Applebaum, S., Herrlich, A. (2013, May). Listening to Mothers III: Pregnancy and Birth. New York: Childbirth Connection. Retrieved from http://transform.childbirthconnection.org/wp-content/uploads/2013/06/LTM-III_Pregnancy-and-Birth.pdf
2 Lawrence, A., Lewis, L., Hofmeyr, G.J., Styles, C. (2013). Maternal positions and mobility during first stage labour. [Abstract]. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 10. Art. No.: CD003934. <http://summaries.cochrane.org/CD003934/mothers-position-during-the-first-stage-of-labour>
3 World Health Organization. (2018). WHO recommendations: Intrapartum care for a positive childbirth experience. Geneva: World Health Organization. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/260178/1/9789241550215-eng.pdf>