

Οι Έξι Πρακτικές Lamaze για Υγιή Τοκετό	Οι συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας
1 Αφήστε τον τοκετό να ξεκινήσει αυθόρμητα.	«Η πρόκληση τοκετού θα πρέπει να διενεργείται κατόπιν σαφών ιατρικών ενδείξεων, και τα προσδοκώμενα οφέλη της να υπερέχουν των πιθανών βλαβών.»¹ «Η πρόκληση τοκετού θα πρέπει να διενεργείται με προσοχή, καθώς η διαδικασία ενέχει κίνδυνο υπερδιέγερσης και ρήξης της μήτρας, καθώς και κίνδυνο δυσχέρειας του εμβρύου.»
2 Περπατήστε, κινηθείτε και αλλάξτε θέσεις καθ' όλη τη διάρκεια του τοκετού.	«Συνιστάται η ενθάρρυνση της κινητικότητας και η όρθια στάση κατά τη διάρκεια του τοκετού, σε γυναίκες με κύηση χαμηλού κινδύνου.»²
3 Έχετε μαζί σας ένα αγαπημένο πρόσωπο, φίλο ή βοηθό μητρότητας, για συνεχή υποστήριξη.	«Συνιστάται η παρουσία συνοδού επιλογής καθ' όλη τη διάρκεια του τοκετού και της γέννας, για όλες τις γυναίκες.»²
4 Αποφύγετε παρεμβάσεις που δεν είναι ιατρικώς απαραίτητες.	«Συνιστάται διακοπτόμενη ακρόαση του εμβρυϊκού καρδιακού παλμού, με τη χρήση υπερηχογράφου Doppler ή εμβρυϊκού στηθοσκοπίου Pinard, σε υγιείς εγκύους (κατά την εισαγωγή τους και) κατά τον τοκετό.»² «Ο τοκετός μπορεί να μην επιταχύνεται φυσικά, μέχρι η διαστολή του τραχήλου να φτάσει τα 5 εκ. Επομένως, οι ιατρικές παρεμβάσεις για την επίτευξη του τοκετού και της γέννας (όπως χορήγηση ωκυτοκίνης ή καισαρική τομή) δεν συνιστώνται πριν από το όριο αυτό, δεδομένου πως η κατάσταση μητέρας και εμβρύου είναι καθησυχαστική.»² «Συνιστάται η πρόσληψη τροφής και υγρών από το στόμα, κατά τη διάρκεια του τοκετού, για γυναίκες με κύηση χαμηλού κινδύνου.»² «Η χρήση αμνιοτομής αποκλειστικά για την πρόληψη της καθυστέρησης στον τοκετό δεν συνιστάται.»² «Η χορήγηση ωκυτοκίνης για την πρόληψη της καθυστέρησης του τοκετού, σε γυναίκες που λαμβάνουν επισκληρίδιο αναλγησία, δεν συνιστάται.»² «Η ενδοφλέβια χορήγηση υγρών με στόχο τη συντόμωση του τοκετού δεν συνιστάται.»² «Ανάλογα με τις προτιμήσεις της επιτόκου, μη φαρμακολογικές προσεγγίσεις διαχείρισης πόνου, όπως σταδιακή μυοχαλάρωση, αναπνοές, μουσική, ενσυνειδητότητα, μαλάξεις και ζεστές κομπρέσες, καθώς επίσης επισκληρίδιος αναλγησία και οπιοειδή, συνιστώνται για την ανακούφιση του πόνου.»²
5 Αποφύγετε τον τοκετό σε ύπτια θέση και εξωθήστε ακολουθώντας τη φυσική τάση του σώματός σας.	«Για γυναίκες χωρίς επισκληρίδιο αναλγησία, συνιστάται η ενθάρρυνση της υιοθέτησης στάσης τοκετού (κατά το δεύτερο στάδιο), που η κάθε γυναίκα επιλέγει ξεχωριστά, συμπεριλαμβανομένων και όρθιων στάσεων.»² «Οι γυναίκες στο στάδιο της εξώθησης, πρέπει να ενθαρρύνονται και να υποστηρίζονται, ώστε να εξωθούν ακολουθώντας τη φυσική τάση του σώματός τους.»² «Για γυναίκες με επισκληρίδιο αναλγησία κατά το δεύτερο στάδιο τοκετού, συνιστάται καθυστερημένη εξώθηση για 1-2 ώρες μετά την πλήρη διαστολή, μέχρι η γυναίκα να ανακτήσει την αισθητηριακή της τάση για εξώθηση.»²
6 Κρατήστε το μωρό μαζί σας – είναι το καλύτερο για εσάς, το μωρό σας και τον θηλασμό.	«Νεογέννητα χωρίς επιπλοκές πρέπει να παραμένουν σε επαφή δέρμα με δέρμα με τις μητέρες τους, κατά την πρώτη ώρα μετά τη γέννηση, για την πρόληψη της υποθερμίας και την προαγωγή του θηλασμού.»² «Μητέρα και βρέφος δεν πρέπει να αποχωρίζονται, και πρέπει να παραμένουν σε συνδιαμονή 24 ώρες την ημέρα.»²

1. World Health Organization. (2011). WHO recommendations for induction of labor. Geneva: World Health Organization. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44531/1/9789241501156_eng.pdf
2. 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>

Συλλογή υλικού: Debby Amis, LLCE, FACCE τουFamily Way Publications, www.thefamilyway.com. Επιτρέπεται η πλήρης αναπαραγωγή, με υποχρέωση αναφοράς στον αρχικό δημιουργό.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις Πρακτικές Lamaze για Υγιή Τοκετό, επισκεφτείτε το www.lamaze.org.



BLOSSOM

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