

ΔΕΝ ΤΡΩΜΕ ΤΙΠΟΤΑ, ΔΕΝ ΠΙΝΟΥΜΕ ΤΙΠΟΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ;

ΜΕ ΤΙΠΟΤΑ



ΠΟΣΟ ΑΝΤΕΧΕΤΕ, ΣΥΝΗΘΩΣ, ΧΩΡΙΣ ΦΑΓΗΤΟ;

Τι θα γινόταν αν έπρεπε να διανύσετε **16 ή 24 ώρες τοκετού**

ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΦΑΤΕ Ή ΝΑ ΠΙΕΙΤΕ;



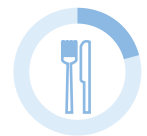
Ο ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΛΗΨΗ ΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΝΕΡΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΗΘΗΣ

Μια μεγάλη έρευνα¹ σε Αμερικανίδες που γέννησαν, έδειξε ότι το:



40% ΗΠΙΕ ΥΓΡΑ

21% ΕΦΑΓΕ ΦΑΓΗΤΟ



ΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ ΣΑΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΟΤΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΔΕΙΟ, ΑΚΟΜΑ ΚΙ ΑΝ ΔΕΝ ΤΡΩΤΕ Ή ΠΙΝΕΤΕ.³



ΓΙΑΤΙ, ΛΟΙΠΟΝ, ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ;

Ο φόβος ιατρικών επιπλοκών λόγω των περιεχομένων του στομάχου, εξακολουθεί να είναι συνηθής στους επαγγελματίες υγείας.

ΤΙ ΛΕΝΕ, ΟΜΩΣ, ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ;

Ανάλυση έρευνας του 2017, σε περίπου 4.000 γυναίκες έδειξε ότι:²



ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΤΟΙΧΕΙΑ προς υποστήριξη των περιορισμών του τι τρώτε ή πίνετε, κατά τη διάρκεια ενός κλασικού τοκετού.



Οι περιορισμοί μπορεί να σημαίνουν έναν μεγαλύτερης διάρκειας και πιο επώδυνο τοκετό.

ΜΗΝ ΠΕΙΤΕ ΟΧΙ, ΛΟΙΠΟΝ, ΣΕ ΕΝΑ ΜΗΛΟ...

Ο τοκετός έχει κόπο. Χρειάζεστε ένα καλής ποιότητας «καύσιμο», για να έχετε ενέργεια μέχρι το τέλος του.

Φάτε ό,τι σας αρέσει... και πιείτε πολύ νερό!



ΔΕΙΞΤΕ ΜΟΥ... ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ!

Θα αντιμετωπίσετε περιορισμούς στον τοκετό σας; Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε ποιοτική και επιστημονικά τεκμηριωμένη φροντίδα:

1

Μάθετε περισσότερα για την προετοιμασία τοκετού σε ένα **μάθημα περιγεννητικής αγωγής Lamaze**

2

Ρωτήστε αν **ο επαγγελματίας υγείας ή το μαιευτήριό σας** ακολουθούν πρακτική περιορισμού στην τροφή και το νερό κατά τη διάρκεια του τοκετού

3

Αν δεν συμφωνείτε με τις πρακτικές περιορισμού, **σκεφτείτε το ενδεχόμενο αλλαγής του επαγγελματία υγείας ή του μαιευτηρίου σας**

4

Αν υπάρχει **πολιτική περιορισμού**, ζητήστε από τον επαγγελματία υγείας σας τα στοιχεία με βάση τα οποία ενεργεί!

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 εκπαιδευτρια περιγεννητικής αγωγής Lamaze (LCCE), διεθνώς πιστοποιημένη βοηθός μητρότητας CD(DONA), εκπαιδευτρια γονέων Spinning Babies® (SpBCPE) και Attached at the Heart (CAHPE), εκπαιδευτρια Hypnobirthing DipHB(KGH) & The Leclair Method, εκπαιδευτρια βρεφικού μασάζ (CIMI)
Το παρόν εκδίδεται με την άδεια του οργανισμού Lamaze International, 2021

¹ Declercq ER, Sakala C, Corry MP, Applebaum S, Herrlich A. Listening to MothersSM III: Pregnancy and Birth. New York: Childbirth Connection, May 2013.

² Ciardulli, A., Saccone, G., Anastasio, H., & Berghella, V. (2017). Less-Restrictive Food Intake During Labor in Low-Risk Singleton Pregnancies: A Systematic Review and Meta-analysis. Obstet Gynecol.

³ Singata, M., Tranmer, J., Gyte, G.M.L. (2013). Restricting oral fluid and food intake falling on labor. [Abstract]. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 8. Art. No.: CD003930. <http://summaries.cochrane.org/CD003930/eating-and-drinking-in-labour>