

ΠΟΙΟΣ ΕΙΠΕ ΟΤΙ ΣΤΟΥΣ ΔΥΟ, ΤΡΙΤΟΣ ΔΕΝ ΧΩΡΕΙ; ΣΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ, ΛΑΒΕΤΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ!

Η συνεχής υποστήριξη από αγαπημένα πρόσωπα, φίλους και νοσηλεύτριες, σας είναι χρήσιμη. Αλλά έρευνες δείχνουν πως η παρουσία μιας βοηθού μητρότητας στην ομάδα σας φέρνει πολύ καλύτερα αποτελέσματα.¹



Μείωση της πιθανότητας καισαρικής



Μικρότερη χρήση φαρμακευτικής αναλγησίας



Μείωση της πιθανότητας χρήσης βεντούζας ή εμβρουολκών



Μεγαλύτερες πιθανότητες για μια θετική εμπειρία τοκετού

ΣΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ, ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ...

αλλά, επιπλέον, χρειάζεστε ανακούφιση, ενθάρρυνση, πληροφορίες, σωματική και συναισθηματική υποστήριξη.

¹Ίσως νομίζετε ότι αυτό το κάνει η νοσηλεύτριά σας, αλλά οι νοσηλεύτριες έχουν πολλά άλλα καθήκοντα.

Οι νοσηλεύτριες φροντίζουν για την υγεία και την ασφάλειά σας. Ο/Η σύντροφος και η βοηθός μητρότητάς σας θα είναι μαζί σας συνεχώς, σύσπαση τη σύσπαση.



Παράλληλη φροντίδα πολλών ανθρώπων



Διαχείριση τεχνολογίας



Καταγραφή και τήρηση αρχείου

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ «ΨΑΓΜΕΝΟΥΣ» ΓΟΝΕΙΣ

Στα περισσότερα νοσοκομεία **ΟΙ ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΕΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ** πρακτικά να μείνουν κοντά σας σε όλη τη διάρκεια του τοκετού σας.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ Ο/Η ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΚΑΙ Η ΒΟΗΘΟΣ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ ΣΑΣ;³

Παρέχει σωματική και συναισθηματική ανακούφιση

Σύντροφος



Σας βοηθά να χαλαρώνετε και να παραμένετε θετική

Γνωστοποιεί τις ανάγκες σας κατά τη διάρκεια του τοκετού

Σας καταλαβαίνει και σας νοιάζεται

Είναι πηγή ενημέρωσης πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον τοκετό

Προτείνει τεχνικές ανακούφισης του πόνου

Βοηθά τον/τη σύντροφο να σας υποστηρίξει

Βοηθά στον θηλασμό

Βοηθός μητρότητας



Γνωρίζει τη διαδικασία του τοκετού

Σας βοηθά να βρείτε άνετες θέσεις

Προτείνει τρόπους για το πώς να μειώσετε το στρες

Σας υποστηρίζει στο να υπερασπιστείτε τις επιθυμίες σας

ΛΑΒΕΤΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΚΑΙ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

1 Παρακολουθήστε την προετοιμασία σαν ομάδα!

Κάντε εγγραφή του/της συντρόφου, οικογενειακού ή φιλικού σας προσώπου στα μαθήματα Lamaze που παρακολουθείτε. Όσο περισσότερα γνωρίζουν για τον ασφαλή και υγιή τοκετό, τόσο πιο χρήσιμοι μπορούν να είναι, τη μέρα της γέννας.

2 Επιλέξτε επαγγελματία

Σκεφτείτε το ενδεχόμενο μιας βοηθού μητρότητας. Μιλήστε με 2-3 βοηθούς μητρότητας, για να καταλάβετε την οπτική και την εμπειρία τους. Η χημεία είναι βασική, όπως επίσης και οι γνώσεις τους.

3 Αξιοποιήστε την ομάδα σας

Ολόκληρη η ομάδα σας – ο/η σύντροφος, η οικογένεια, η νοσηλεύτρια, η μαία και ο γιατρός σας – παίζει σημαντικό ρόλο. Κάντε σαφείς τις ανάγκες σας, ώστε να υποστηρίξετε σε όλη τη διάρκεια του τοκετού σας.

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



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® (SpBCE) 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

1. Bohren, M.A., Hofmeyr, G.J., Sakala, C., Fukuzawa, R.K., & Cuthbert, A. Continuous support for women during childbirth. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2017(7), 1-169.

Retrieved from <http://www.nationalpartnership.org/research-library/maternal-health/continuous-labor-support-cochrane-review-2017-takeaways.pdf>

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD003766.pub5/abstract;jsessionid=10A630308980E1422671517FFCB76864.f01t01>

Childbirth Connection. (2018). Retrieved from <http://www.childbirthconnection.org/giving-birth/labor-support/research-evidence/>

2. Hotelling, B.A. (2012, April 24) [Web log post]. Supporting cast: You're not in this alone. Surround yourself with a caring birth team.

3. Retrieved from <http://www.lamaze.org/p/bl/et/blogid=3&blogaid=17>