

ΠΟΙΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΜΟΥ;

Η πρώτη και πιο σημαντική απόφαση στην εγκυμοσύνη



ΟΛΟΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΘΕΛΟΥΝ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΤΟΥΣ.

Τον καλύτερο μάρσιπο, κάθισμα αυτοκινήτου, καροτσάκι - και φυσικά τον καλύτερο επαγγελματία υγείας! Όταν πρόκειται να βρείτε επαγγελματία υγείας για εσάς και το μωρό σας, επιλέξτε εκείνον που θα σας υποστηρίξει για έναν όσο το δυνατόν πιο ασφαλή και υγιή τοκετό.



ΤΑ ΝΕΟΤΕΡΑ

Στο Ηνωμένο Βασίλειο, σύμφωνα με τις νεότερες κατευθυντήριες οδηγίες, η καθοδηγούμενη από μαία φροντίδα τοκετού, σε γυναίκες με ανεπίπλεκτη, χαμηλού κινδύνου εγκυμοσύνη, είναι η ΠΙΟ ΑΣΦΑΛΗΣ και η ΠΙΟ ΘΕΤΙΚΗ επιλογή.¹

Η κύησή σας μπορεί να θεωρηθεί υψηλού κινδύνου αν:

- ✗ Είναι πολύδυμη
- ✗ Έχετε πρόβλημα υγείας (προϋπάρχον ή σχετιζόμενο με την εγκυμοσύνη)
- ✗ Η υγεία του μωρού προκαλεί ανησυχία

ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...;

Τα περισσότερα άτομα που γεννούν σε νοσοκομείο θεωρείται πως έχουν κύηση χαμηλού κινδύνου

και καταλληλότητα 100% για λήψη μαιευτικής φροντίδας.

Ωστόσο, το 2016... όπως αναφέρει το Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νοσημάτων, το ποσοστό των τοκετών στις ΗΠΑ όπου παρευρέθηκαν μαίες ήταν μικρότερο του 9%.²

ΚΑΝΤΕ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ!

- Τι ποσοστό καισαρικών έχει ο επαγγελματίας υγείας και το νοσοκομείο της επιλογής σας;
- Ο επαγγελματίας υγείας σας συνιστά την πρόκληση τοκετού, ως πρακτική ρουτίνας, γύρω στις 39 ή 40 εβδομάδες;
- Υπάρχουν πολιτικές αντίθετες με την συνέχιση της κύησης στην 41^η ή την 42^η εβδομάδα;
- Βάζετε περιορισμό στη διάρκεια του τοκετού;
- Πόσο συχνά υποστηρίζετε τοκετό με λιγότερες παρεμβάσεις – χωρίς παυσίπονα, τεχνητή ωκυτοκίνη, ορό, περινεοτομή;
- Πόσο συχνά υποστηρίζετε φυσιολογικό τοκετό – με όρθιες θέσεις, λήψη τροφής και υγρών, ποικιλία θέσεων εξώθησης;

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΣΑΣ;



ΜΑΙΑ

Ολοκληρωμένη γυναικολογική και προγεννητική φροντίδα, φροντίδα τοκετού, γέννας και μεταγεννητική, για κύησεις χαμηλού κινδύνου. Ιατρική υποστήριξη, εφόσον χρειάζεται.

Νοσοκομείο, ανεξάρτητο ή ενδονοσοκομειακό κέντρο φυσικού τοκετού και σπίτι

Χαμηλά ποσοστά ιατρικών παρεμβάσεων (πρόκληση τοκετού, συνεχής ηλεκτρονική καρδιοτοκογραφία, περινεοτομή), χαμηλό ποσοστό καισαρικής



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΓΙΑΤΡΟΣ

Ολοκληρωμένη ιατρική φροντίδα για κάθε ηλικία και φύλο. 2-5% εξ αυτών συμμετέχουν στον τοκετό, παρέχουν τη συνήθη ιατρική φροντίδα και παραπέμπουν σε μαιευτήρα σε περίπτωση επιπλοκών.³

Νοσοκομείο, ενδονοσοκομειακό κέντρο φυσικού τοκετού

Πολλοί εξ αυτών ενδεχομένως προτείνουν ιατρικές παρεμβάσεις, συμπεριλαμβανομένης της καισαρικής



ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ/ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ

Ολοκληρωμένη γυναικολογική και προγεννητική φροντίδα, φροντίδα τοκετού και γέννας, ειδικευση σε κύησεις υψηλού κινδύνου και χειρουργική.

Νοσοκομείο, ενδονοσοκομειακό κέντρο φυσικού τοκετού

Πολλοί εξ αυτών ενδεχομένως προτείνουν ιατρικές παρεμβάσεις, συμπεριλαμβανομένης της καισαρικής



ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΕΡΙΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΝΕΟΓΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Μη στερεότυπη γυναικολογική και προγεννητική φροντίδα, φροντίδα τοκετού και γέννας, ειδικευση σε κύησεις υψηλού κινδύνου και χειρουργική.

Νοσοκομείο

Υψηλότερο ποσοστό παρεμβάσεων, λόγω σύνθετων προβλημάτων υγείας της μητέρας ή του μωρού

ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΟΝ ΣΩΣΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ.

1

Παρακολουθήστε μαθήματα LAMAZE και ενημερωθείτε για όλες τις διαθέσιμες επιλογές.

2

Μιλήστε με φίλους και την οικογένειά σας για τη δική τους εμπειρία.

3

Εμπιστευτείτε το ένστικτό σας και επιλέξτε τον σωστό επαγγελματία για εσάς και το μωρό σας.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ – ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΓΑ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΙΑ ΑΛΛΑΓΗ, ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΛΟΓΟΥΣ ΑΝΗΣΥΧΙΑΣ!

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την επιλογή του κατάλληλου επαγγελματία υγείας για εσάς και το μωρό σας, εγγραφείτε σε ένα μάθημα περιγεννητικής προετοιμασίας LAMAZE, δια ζώσης ή διαδικτυακά.

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® (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

Lamaze
INTERNATIONAL

1 National Institute for Health and Care Excellence. Clinical guideline [CG190]. February, 2017. Intrapartum care for healthy women and babies. Retrieved from: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg190/chapter/Recommendations#place-of-birth>
2 CDC National Vital Statistics Reports. Final Data for 2017. Retrieved from: https://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr67/nvsr67_08_tables-508.pdf
3 Retrieved from: <https://www.aafp.org/afp/2017/0615/p762.html>