

ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΚΑΛΕΣ ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ ΝΑ ΓΥΡΙΣΟΥΝ ΜΠΟΥΜΕΡΑΝΓΚ ΣΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ;

Μια πιο Προσεκτική Ματιά στη Συνεχή Ηλεκτρονική Παρακολούθηση Εμβρυϊκής Καρδιακής Λειτουργίας (EFM)

1960

Η Συνεχής Ηλεκτρονική Παρακολούθηση Εμβρυϊκής Καρδιακής Λειτουργίας (EFM) εισήχθη στην ιατρική πρακτική, για τοκετούς υψηλού κινδύνου¹

1970

Ο καρδιοτοκογράφος έγινε πρακτική ρουτίνας στη μαιευτική φροντίδα²

2000

Έρευνα του 2012-13, σε νέους γονείς, αποκάλυψε πως το 89% είχε καρδιοτοκογράφο κατά τον τοκετό²

Ο ΚΑΡΔΙΟΤΟΚΟΓΡΑΦΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΤΗΚΕ ΜΕ ΚΑΛΕΣ ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ, ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΕΜΒΡΥΪΚΟΥ ΣΤΡΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ, ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΕΙ ΕΓΚΑΙΡΩΣ ΓΙΑ ΤΥΧΟΝ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ, ΛΟΙΠΟΝ, ΟΠΩΣ ΠΡΟΟΡΙΖΟΤΑΝ; ΟΧΙ. ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟ ΑΠΟΔΕΙΚΝΥΟΥΝ:

-  Δεν βελτιώνει την καλή κατάσταση του μωρού⁴
-  Μπορεί να καθηλώσει την επίτοκο στο κρεβάτι
-  Συχνά, δίνει ψευδείς ενδείξεις προβλήματος του μωρού
-  Οι καταγραφές του καρδιοτοκογράφου μπορεί να είναι ασαφείς, οδηγώντας σε αυξημένο κίνδυνο γέννησης με καισαρική

ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΠΟΥ Η ΣΥΝΕΧΗΣ ΚΑΡΔΙΟΤΟΚΟΓΡΑΦΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ:

-  Πρόκληση ή επίσπωση τοκετού με τεχνητή ωκυτοκίνη
-  Μεταβολή του καρδιακού παλμού του μωρού ή ενδείξεις για περισσότερη παρακολούθηση
-  Επισκληρίδιος αναισθησία
-  Πρόβλημα υγείας δικό σας ή του μωρού, που καθιστά τον τοκετό σας υψηλού κινδύνου

Το 2018, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αποφάνθηκε πως, σε υγιείς επιτόκους με αυθόρμητη έναρξη τοκετού, θα πρέπει να χρησιμοποιείται υπέρηχος Doppler ή στηθοσκόπιο Pinard, αντί για συνεχή καρδιοτοκογραφία. Αυτό ισχύει και για τον έλεγχο κατά την εισαγωγή της επιτόκου στο μαιευτήριο.⁵

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΟΠΗ ΚΑΡΔΙΟΤΟΚΟΓΡΑΦΙΑ

-  Βρείτε έναν επαγγελματία υγείας που δεν προτείνει την πάγια χρήση συνεχούς ηλεκτρονικής καρδιοτοκογραφίας του εμβρύου
-  Συζητήστε με τον επαγγελματία υγείας σας το ενδεχόμενο διακοπτόμενης παρακολούθησης με συσκευές χειρός αντί για συνεχή παρακολούθηση
-  Ρωτήστε αν το μαιευτήριό σας προσφέρει ασύρματη παρακολούθηση (μονάδες «τηλεμετρίας»)

ΑΝ Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΑΣ ΑΠΑΙΤΕΙ ΣΥΝΕΧΗ ΚΑΡΔΙΟΤΟΚΟΓΡΑΦΙΑ, ΙΔΟΥ ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

-  **ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΟ ΚΑΛΩΔΙΟ**
Ζητήστε τη χρήση ασύρματης συσκευής τηλεμετρίας, ώστε να μπορείτε να κυκλοφορείτε
-  **ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΝΑ ΚΙΝΕΙΣΤΕ**
Αλλάζτε θέσεις, εντός και εκτός κρεβατιού, όσο σας επιτρέπει ο καρδιοτοκογράφος. Ζητήστε συμβουλές από τη νοσηλεύτρια ή τη βοηθό μητρότητας, για την τοποθέτηση του σώματός σας
-  **ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΟΝ ΗΧΟ**
Χαμηλώστε την ένταση ή κλείστε εντελώς τον ήχο της συσκευής, γιατί μπορεί να σας αποσπά την προσοχή
-  **ΚΑΝΤΕ ΕΝΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**
Αποσυνδεθείτε για να επισκέπτεστε την τουαλέτα ή να κάνετε ντους, για την ανακούφιση του πόνου. Ακόμα και λίγο περπάτημα μπορεί να βοηθήσει την κάθοδο και την έξοδο του μωρού

Υπάρχουν πολύ περισσότερα που μπορείτε να μάθετε για την ασφαλή παρακολούθηση κατά τον τοκετό. ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑ LAMAZE για να ενημερωθείτε για τις επιλογές σας και για το πώς να διεκδικήσετε έναν ασφαλή και υγιή τοκετό.

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 Leclaire Method, εκπαιδευτρια βρεφικού μασάζ (CIMI)
Το παρόν εκδίδεται με την άδεια του οργανισμού Lamaze International, 2021

1 Stout, M., & Cahill, A. (2011). Clin Perinatol (1st ed., Vol. 38, pp. 127-142). Philadelphia: Elsevier.
2 Stout, M., & Cahill, A. (2011). Clin Perinatol (1st ed., Vol. 38, pp. 127-142). Philadelphia: Elsevier.
3 Declercq ER, Sakala C, Corry MP, Applebaum S, Herrlich A. Listening to MothersSM III: Pregnancy and Birth. New York: Childbirth Connection, May 2013.
4 Alfrevic Z, Devane D, Gyte GML, Cuthbert A. Continuous cardiotocography (CTG) as a form of electronic fetal monitoring (EFM) for fetal assessment during labour. Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 2. Art. No.: CD006066. DOI: 10.1002/14651858.CD006066.pub3.
5 WHO recommendations: Intrapartum care for a positive childbirth experience. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO