

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η μαιεύση, δηλαδή η συμπαράσταση του μαιευτήρα ή της μαιίας στον τοκετό γυναίκας, αποτελεί την πιο συνηθισμένη ιατρική πράξη. Όλοι μας βρισκόμαστε στη ζωή ως αποτέλεσμα ενός τοκετού. Ωστόσο, ο τοκετός δεν θα πρέπει να θεωρείται κάτι το συνηθισμένο, όπως οι υπόλοιπες σωματικές μας ενέργειες, οι κινήσεις, οι εκφράσεις, το περπάτημά μας, μολονότι κι αυτός είναι μια φυσιολογική λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Σε όλες τις χώρες θα πρέπει να καταβάλλεται προσπάθεια ο τοκετός να πραγματοποιείται με όσο το δυνατό καλύτερες προϋποθέσεις. Μία χώρα μπορεί να διεκδικεί την απαίτηση να ονομάζεται πολιτισμένη αν φροντίζει συνεχώς να καλυτερεύει τις συνθήκες κατά την διάρκεια της γέννας μιας γυναίκας. Επομένως, είναι σημαντικό να γραφτούν πολλά επιστημονικά βιβλία γύρω από τον τοκετό, να γίνουν πολλές συζητήσεις και πολλές προσπάθειες. Θα πρέπει το επιστημονικό προσωπικό, που ασχολείται με τον τοκετό, μαιευτήρες, χειρουργοί, μαιές, κ.λ.π., να είναι όσο το δυνατό πιο ειδικευμένο και έμπειρο. Οι προσπάθειες των επιστημόνων (και της πολιτείας) θα πρέπει να τείνουν συνεχώς προς την ανεύρεση καινούργιων τρόπων με τους οποίους θα βελτιωθεί η ποιότητα του τοκετού.

Στην χώρα μας, η επιμόρφωση των επιστημόνων που ασχολούνται με τον τοκετό είναι 1προσωπική1 υπόθεση. Οι πανεπιστημιακοί καθηγητές κάνουν ότι περνά από το χέρι τους για να μεταδώσουν επαρκείς ή προηγμένες γνώσεις, αλλά η δίψα για μάθηση, το 1μεράκι1 και η αγάπη για τη γυναίκα είναι οι παράγοντες που συντελούν στο να διακρίνονται κάποιοι επιστήμονες στον κλάδο της μαιευτικής. Ας μη παραλείψουμε επίσης να εξάρουμε τη δίψα για μάθηση και απόκτηση γνώσεων, που δείχνουν οι μαιές και οι περισσότεροι λειτουργοί υγείας.

Με αυτά υπόψη, καταθέτω και την δική μου προσπάθεια με αυτό το βιβλίο, σαν μία μικρή συμβολή στη διάδοση των απαραίτητων γνώσεων και απόψεων για την επιμόρφωση όλων των ειδικών φορέων, που ως τώρα αντλούσαν τις πληροφορίες τους από την ξένη βιβλιογραφία. Πιστεύω, πως στην Ελλάδα δεν υστερούμε σε τίποτα έναντι των ξένων επιστημόνων και ότι είναι καιρός πια να υπάρξει πολυφωνία και στο θέμα της επιστημονικής ενημέρωσης και διάδοσης των γνώσεων.

Μολονότι ο τοκετός είναι, όπως είπαμε, μια φυσιολογική λειτουργία του ανθρώπινου σώματος, ωστόσο υπάρχουν και πολλοί εμπλεκόμενοι ψυχολογικοί παράγοντες. Εκτός από την ωρίμαση της γυναικείας κοιλιάς στους εννέα μήνες,

έχουμε επίσης μέστωμα, ωρίμασμα του χαρακτήρα της γυναίκας, αλλά και μεταβολή της σκέψης της. Η επίτοκος υποπτεύεται ότι μπορεί να νιώσει στον τοκετό πόνους και αυτούς δεν τους θεωρεί ποτέ ως ένα φυσικό ερέθισμα. Το γυναικείο μυαλό υφίσταται ορισμένες διεργασίες και κυρίως αυτοί οι πόνοι και η **ερμηνεία** που τους δίνει η γυναίκα είναι που θα **καθορίσουν** τις εντυπώσεις της στην διάρκεια της διαδικασίας του τοκετού. Η επίτοκος πρέπει να αντιληφθεί ότι οι πόνοι του τοκετού έχουν μια **ποιοτική** διαφορά από τους άλλους πόνους. Αυτοί οι πόνοι είναι **θετικοί** πόνοι γιατί συμβάλλουν στη σύσπαση της μήτρας, τη διαστολή του τραχήλου και την προώθηση του κεφαλιού του εμβρύου διαμέσου του γεννητικού καναλιού και των ιστών του κόλπου και του περινέου, που έχουν διασταλεί. Όταν χτυπήσουμε ή τρυπηθούμε με μια βελόνα ή ένα μαχαίρι, ο πόνος που θα αισθανθούμε διαφέρει από τον πόνο του τοκετού που είναι ένας φυσιολογικός<sup>1</sup> πόνος. Μαθαίνοντας αυτό η γυναίκα, απελευθερώνεται από οποιοσδήποτε αναστολές σχετικά με τους πόνους του τοκετού, με τελικό σκοπό ένα ευκολότερο τοκετό.

Σημαντικό στοιχείο ακόμα είναι και το **πώς** αντιμετωπίζει κάθε γυναίκα του πόνους του τοκετού και από αυτή την άποψη κάθε έγκυος θα πρέπει να γνωρίζει τι μπορεί να τη βοηθήσει στην αντιμετώπιση των πόνων.

Το σύστημα στο οποίο εμείς οι ειδικοί επιστήμονες ζούμε και λειτουργούμε, κινείται μέσα σε ορισμένα πλαίσια, από τα οποία κανείς μας ποτέ δεν έχει σκεφτεί να βγει. Μοιάζει με το γυάλινο λαβύρινθο σ' ένα λούνα πάρκ, όπου, από τη στιγμή που θα βρεθούμε μέσα εκεί και σύρουν πίσω μας μία τζαμένια πόρτα, δεν υπάρχει για μας διέξοδος, περιοριζόμαστε μόνο σε μία οπτική επαφή με το έξω περιβάλλον και σε ένα πήγαιν' - έλα μέσα στο λαβύρινθο. Το μόνο που μας απομένει, σ' αυτή την περίπτωση, είναι να σπάσουμε την τζαμένια πόρτα και να βρεθούμε ξανά στον έξω κόσμο. Έτσι, πολλές φορές, και στην επιστήμη της γυναικολογίας, γίνεται το λάθος να μην βγαίνουμε ή να μην μπορούμε να βγούμε έξω από τα στενά πλαίσια της επιστήμης μας. Αυτό μας εμποδίζει να γνωρίσουμε τις σκέψεις της γυναίκας, τις αντιλήψεις της για το σώμα και τα συναισθήματά της και την εγκλωβίζουμε στην κλασική αντίληψη, που πιστεύουμε ότι θα έπρεπε να έχει κάθε γυναίκα. Αλλά όλες οι γυναίκες δεν είναι ίδιες. Κάθε γυναίκα έχει διαφορετικό τρόπο έκφρασης και αισθάνεται τα πράγματα διαφορετικά. Εμείς, σαν επιστήμονες υγείας, πρέπει να τη βοηθήσουμε να εκφράσει τα συναισθήματά της, να λάβει μέρος στην λήψη των αποφάσεων κι ακόμα στο τρόπο ενέργειας για την λύση των προβλημάτων.

Ίσως θα πρέπει να λεχθεί στη γυναίκα ότι δεν πρέπει να πολεμήσει τον πόνο, αλλά να τον αποδεχτεί και να περάσει μέσα από αυτόν με όσο το δυνατό περισσότερη ευκολία. Η γυναίκα παγιδεύεται στην αίθουσα τοκετού από τον πόνο, από τα διάφορα μηνύματα που το σώμα της δίνει και από τις οδηγίες, που της μεταβιβάζουν τα άτομα που την παρακολουθούν. Αυτά τα προβλήματα δεν μπορούν να λυθούν μόνο με τα μαθήματα Ιανώδυνου τοκετού<sup>1</sup>. Είναι σημαντικό σωστές αντιλήψεις για τον τοκετό να έχουν, εκτός από τις γυναίκες, και οι ιατροί και οι μαίες, καθώς και οι νοσηλεύτριες και όλο το προσωπικό φροντίδας για την υγεία, ώστε, αντί να επιβάλουν τη δική τους αντίληψη για τον τοκετό, να ακούνε, να μαθαίνουν και να σέβονται τις εμπειρίες των επιτόκων. Μόνο με αυτό τον τρόπο θα δοθεί ένα ανθρώπινο πρόσωπο στη διαδικασία του θαύματος που καλείται τοκετός.

Σ' αυτό το βιβλίο καταβάλλουμε μια ειλικρινή προσπάθεια να δώσουμε στη γυναίκα τη δυνατότητα να ζήσει και να καταλάβει τον τοκετό με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.