

Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΗΜΕΡΑ

*Αν σε ενδιαφέρει να έχεις μια γεμάτη ζωή,
από σένα εξαρτάται να μάθεις γι' αυτήν,
και να την ζήσεις.*

Joan Atwater

Η κατάσταση σήμερα στην Ελλάδα έχει ως εξής: η έγκυος γεννά σε μία αίθουσα τοκετών, όπου συνήθως δεν επιτρέπεται η είσοδος στον άλλο γονέα, δηλαδή στον πατέρα και στους συγγενείς, της παίρνουν το μωρό αμέσως μόλις το γεννήσει και είναι πολύ εύκολο, αν δεν έχει προετοιμαστεί για τον τοκετό της με τα απαραίτητα μαθήματα ψυχοπροφυλακτικής και δεν έχει αντιμετωπίσει τα προβλήματα, που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, να γευθεί ένα τοκετό που, αντί για ευχαρίστηση, μπορεί να της προκαλέσει αισθήματα απογοήτευσης. Ας μην ξεχνάμε ότι οι ψυχολογικές μεταβολές, μπορεί να παίξουν αποφασιστικό ρόλο στη γέννηση του παιδιού.

Είναι σημαντικό η γυναίκα που πρόκειται να γεννήσει να κάνει μαθήματα από ειδικευμένες μαίες, που θα την προετοιμάσουν σωματικά και ψυχολογικά. Είναι απαραίτητο η γυναίκα να οδηγηθεί να σκεφθεί την περίοδο αυτή, τις επερχόμενες αλλαγές και την ανάπτυξη του εμβρύου. Είναι απαραίτητο, επίσης, να εξερευνήσει τις σημαντικές μνήμες, που έχει από την παιδική της ηλικία και τα αισθήματα, που προέρχονται από αυτές και να καθορίσει το είδος της μητέρας που θέλει να γίνει.

Είναι, επίσης, σημαντικό, οι γυναίκες, που βρίσκονται σε εγκυμοσύνη, να επικοινωνούν μεταξύ τους και να μαθαίνουν η μία από την άλλη. Και είναι καλό να επικοινωνούν με γυναίκες, που έχουν γεννήσει πρόσφατα, για να μοιράζονται τις εμπειρίες τους και να παίρνουν σωστές πληροφορίες για τον τοκετό τους. Οι ψεύτικες πληροφορίες σ' αυτή την περίπτωση μπορεί να είναι οι χειρότερες πληροφορίες, η παροχή όμως αληθινών πληροφοριών μπορεί να είναι πολύτιμη.

Μετά τη σωματική υγεία της γυναίκας και την κατάσταση θρέψης της, οι ψυχολογικοί παράγοντες, ίσως, να είναι οι πιο σημαντικοί από πλευράς πιθανού ρόλου που μπορεί να παίξουν σε ένα φυσιολογικό τοκετό.

Από το 1979, ο G. Levenson και ο S. Snider, του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Σαν Φρανσίσκο, δημοσίευσαν ευρήματα που συνέδεαν το φόβο της γυναίκας με δυσλειτουργία της μήτρας στον τοκετό¹. Αυτοί οι ερευνητές

βρήκαν ότι ή έκκριση των κατεχολαμινών, που προέρχεται από το φόβο της μητέρας, έχει ως αποτέλεσμα τη διαταραχή στην αιμάτωση της μήτρας, της λειτουργίας της και των συστολών της κατά τη διάρκεια του τοκετού. Μετά από ένα χρόνο, ο Roberto Sossa και οι συνεργάτες του δημοσίευσαν έρευνά τους στο New England Journal of Medicine, αναφέροντας ότι η παρουσία ενός ατόμου, που μπορεί να προσφέρει πραγματική ψυχολογική υποστήριξη στην επίτοκο, μείωνε την διάρκεια του τοκετού και αύξανε τη σύνδεση μητέρας -παιδιού, αμέσως μετά τον τοκετό².

Ένα μη φιλικό περιβάλλον και ανεπαρκής ψυχολογική υποστήριξη, μπορεί να δημιουργήσει άγχος στη γυναίκα κατά τη διάρκεια του τοκετού. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και σε μία μη καλή προετοιμασία για τον τοκετό. Αυτό μπορεί, εκτός από τη δυσκολία, που επιφέρει στον τοκετό, να δημιουργήσει και αρνητικά συναισθήματα για την επερχόμενη μητρότητα. Γι' αυτό, η γυναίκα θα πρέπει να έχει σωστή ψυχολογική υποστήριξη σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της, να έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό της ότι μπορεί να γίνει μία άξια μητέρα, να μην έχει δυσκολίες στις σχέσεις της με τη δική της οικογένεια ή του συζύγου της και να μην αντιμετωπίζει προβλήματα με την επερχόμενη αλλαγή στον τρόπο ζωής. Έτσι μόνο θα μπορέσει να στρέψει την προσοχή της στην προετοιμασία για τον τοκετό.

Θα χρειαστεί, βέβαια, να αναπτύξει ικανότητες για την αντιμετώπιση του πόνου. Όσο πιο κοντά βρίσκονται οι γνώσεις της γυναίκας στην πραγματικότητα του τοκετού, τόσο μικρότερες πιθανότητες θα υπάρξουν αυτή να υποστεί σοκ από την εμπειρία της. Διαφορετικά, επειδή η γυναίκα δε θα έχει ενημερωθεί σωστά, αυτή η εμπειρία θα της φαίνεται πολύ πιο επώδυνη απ' ό,τι είχε φανταστεί. Οι πρώτες ώρες και μέρες μετά τον τοκετό είναι μία πολύ ευαίσθητη και πολύ σημαντική περίοδος για την ψυχική σύνδεση μητέρας/νεογνού³. Η γυναίκα μπορεί να κάνει καισαρική. Μπορεί να έχει επιπλοκές. Άσχετα με το δρόμο που θα πάρει ο τοκετός της, εάν η μητέρα αισθάνεται καλά από την εμπειρία του τοκετού της, αυτό μπορεί να επηρεάσει τη σχέση της με το παιδί της. Το παιδί είναι εκείνο που ωφελείται, όταν η μητέρα έχει βιώσει την εμπειρία του τοκετού της, την έχει αποδεχθεί και έχει καλά αισθήματα γι' αυτή. Ο τοκετός είναι η αρχή της σχέσης μητέρας/παιδιού. Είναι, επίσης, και η αρχή για την ανάπτυξη της γυναίκας σαν μητέρα.

Σ' αυτό το βιβλίο, εκτός των άλλων, γίνεται προσπάθεια για τη διερεύνηση της ψυχολογικής κατάστασης της γυναίκας. Βασίζεται στην αντίληψη ότι μία γυναίκα,

και γενικά ένας άνθρωπος, δεν μπορεί να βοηθηθεί ψυχολογικά, εάν ο ίδιος και το άτομο που τον υποστηρίζει δεν ξέρουν καλά την ψυχολογική κατάσταση και τα συναισθήματα που νιώθει η γυναίκα. Έτσι, λοιπόν, αυτό το βιβλίο δίνει ιδιαίτερη προσοχή στην ψυχολογική κατάσταση της γυναίκας, τη βοηθά να ωφεληθεί από τον τοκετό της σε όλη της τη ζωή και να αυξήσει τον αυτοσεβασμό της και την εμπιστοσύνη της στη μητρότητα.

Ο σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να ενισχύσει τη σωματική και την ψυχολογική προετοιμασία για τον τοκετό, να βοηθήσει τη γυναίκα να εξερευνήσει και να ανακαλύψει τα συναισθήματά της μέσα από την έρευνα του προσωπικού της ιστορικού και να καταπολεμήσει δυσάρεστες καταστάσεις και αισθήματα, που μπορεί να προέρχονται ακόμα και από την παιδική της ηλικία. Προσπαθεί να δώσει στη γυναίκα τη δυνατότητα ν' αυξήσει το δυναμικό της για ένα φυσιολογικό τοκετό. Είναι γραμμένο με εξελικτικό τρόπο και έχει σκοπό να βοηθήσει τη γυναίκα να αντιμετωπίσει τους φόβους της, να θεραπεύσει οποιαδήποτε κατάσταση, που προέρχεται από το παρελθόν, και να προετοιμάσει όσο καλύτερα γίνεται τον εαυτό της.

Σ' αυτό το βιβλίο προσπαθούμε να δείξουμε στη μητέρα πώς να διαλύσει τυχόν ανησυχίες για τον τοκετό και τη μητρότητα. Προσπαθούμε να τη βοηθήσουμε να αναγνωρίσει πώς ένιωθε αυτή για τους γονείς της στην παιδική της ηλικία και έτσι να βοηθηθεί να γίνει και η ίδια μία άξια μητέρα. Προσπαθούμε να τη βοηθήσουμε, επίσης, να αντιμετωπίσει τους φόβους της, να αναγνωρίσει τα συναισθήματά της και να μάθει πολλά πράγματα για τον εαυτό της, που είναι πολύ σημαντικά για να παραμείνει ήρεμη και άφοβη, έχοντας εμπιστοσύνη στον εαυτό της στην πορεία της προς ένα φυσιολογικό τοκετό.

Μπορεί, επίσης, η γυναίκα να έχει κάποιους φόβους, που να προέρχονται από προηγούμενους τοκετούς της. Και σε αυτές τις περιπτώσεις, προσπαθούμε να της δώσουμε τρόπους για να βοηθηθεί πριν από τον τοκετό και πριν τα αισθήματα αυτά προλάβουν να επηρεάσουν αρνητικά τη διάθεσή της και τις προσδοκίες της από τον επερχόμενο τοκετό.

Προσπαθούμε, επίσης, να βοηθήσουμε τη γυναίκα να προετοιμαστεί σωστά για τα διάφορα στάδια του τοκετού. Προσπαθούμε να την μάθουμε να «ακούει» το σώμα της και να μην αφήνει το μυαλό της να εμποδίζει τη φυσιολογική εξέλιξη του τοκετού. Προσπαθούμε να τη βοηθήσουμε να σκέφτεται θετικά σχετικά με τον φυσιολογικό τοκετό. Προσπαθήσαμε, ακόμα, να περιλάβουμε συμβουλές για το πώς θα πρέπει να βοηθά ο σύντροφος τη σύντροφό του και για το πώς θα

μπορέσει η γυναίκα να αντιμετωπίσει τον πόνο του τοκετού. Προσπαθούμε να βοηθήσουμε την γυναίκα να οραματισθεί θετικά το μέλλον της και να συνδεθεί με το παιδί της πριν ακόμα αυτό γεννηθεί. Η σύνδεση με το παιδί είναι κάτι που θα πρέπει να γίνεται πάντοτε. Θα πρέπει να αρχίζει πριν από τον τοκετό, και θα πρέπει να αυξάνεται αμέσως μετά από αυτόν. Γίνεται προσπάθεια να βοηθηθεί η γυναίκα στη σύνδεσή της με το παιδί της.

Απευθυνόμενος στην έγκυο θα είχα να της πω πώς καλό θα είναι αυτό το βιβλίο να διαβαστεί και από το σύντροφό της ή ορισμένα στοιχεία του να τα μοιραστεί μαζί του ή με κάποιο άλλο άτομο που την υποστηρίζει. Μερικές φορές, μπορεί να θελήσει να συζητήσει μερικά κομμάτια του ή να ζητήσει από κάποιον να τη βοηθήσει. Ας περιλάβει στη σκέψη της το σύντροφό της όσο πιο συχνά γίνεται και ας ρυθμίσει τις ασκήσεις ώστε να ταιριάζουν με τις συνθήκες στις οποίες ζει. Μπορεί να περιλάβει και άλλα άτομα, που νομίζει ότι μπορούν να τη βοηθήσουν σ' αυτή της την προσπάθεια.

Καλό θα είναι να έχετε μαζί σας ένα στυλό και ένα μαγνητοφωνάκι, για να καταγράφετε τυχόν σκέψεις σας, και κασέτες για το μαγνητόφωνο. Επίσης, να φοράτε άνετα ρούχα και να κάθεστε αναπαυτικά.

Να χρησιμοποιείτε αυτό το βιβλίο όταν βρίσκεστε σε καλή ψυχολογική κατάσταση και νιώθετε ασφαλής και χωρίς αναστολές. Καλό θα είναι να μη σας διακόπτει κανείς όταν κάνετε τις ασκήσεις, που περιέχονται στο βιβλίο. Είναι φυσικό, κατά τη διάρκεια αυτών των ασκήσεων, να προκύπτουν συζητήσεις με το σύντροφό σας, που μπορεί να απαιτούν προσωπική και εχέμυθη αντιμετώπιση, και γι' αυτό προτείνουμε να μην υπάρχουν άτομα που μπορεί να «μπουν» στη μέση, όταν γίνονται αυτές οι συζητήσεις. Αυτές οι ασκήσεις έχουν σκοπό να σας βοηθήσουν στο τοκετό σας. Αλλά έχουν και σκοπό να σας βοηθήσουν στη περίπτωση, που χρειάζεστε κάποια ιατρική παρέμβαση. Η ικανότητα να αντιμετωπίζεται το άγχος σε μία κατάσταση που προκαλεί ένταση, μπορεί να παίξει μεγάλο ρόλο στη δική σας υγεία και στην υγεία του παιδιού σας και να βοηθήσει πάρα πολύ το γιατρό σας. Η γέννηση του παιδιού σας είναι η γέννηση της δική σας μητρότητας. Προσπαθήστε μαζί μας, ώστε σε λίγο χρόνο να έχετε με επιτυχία το παιδί, που βρίσκεται στα σπλάχνα σας, μέσα στην αγκαλιά σας.