

ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΙ ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

*Χωρίς αλληλοεξάρτηση, καμία
ομάδα ζωντανών οργανισμών δεν
θα μπορούσε να επιζήσει
Ashley Montague*

Ο τοκετός είναι μία φυσιολογική δοκιμασία. Αυτή η δοκιμασία είναι δημιουργική και χρήσιμη τόσο στη μητέρα όσο και στο νεογνό. Το πώς μία γυναίκα θα αντιδράσει και θα ανταποκριθεί, θα φανεί και θα έχει αντίκτυπο στην εξέλιξη του τοκετού. Όταν προετοιμάζουμε τη γυναίκα για τη διαδικασία του τοκετού, μία από τις πιο σημαντικές υποχρεώσεις μας είναι να της δώσουμε μία σαφή και ρεαλιστική εικόνα του τοκετού. Θα πρέπει, επίσης, να της δώσουμε στοιχεία με τα οποία θα πρέπει να προστατευτεί από την αντίληψη του πόνου. Να καταλάβει ότι αυτός ο πόνος είναι χρήσιμος γι' αυτήν και δεν είναι τιμωρία από το Θεό ή από το σύζυγο ή από τους ανθρώπους, ότι δεν πρέπει να τον φοβάται, αλλά να τον εκμεταλλευτεί δημιουργικά για να γεννήσει καλά. Εάν η γυναίκα δεν ασχοληθεί σε βάθος με το θέμα του πόνου, τότε θα δυσκολευτεί να έχει έλεγχο πάνω στον τοκετό της. Η γυναίκα δε θα πρέπει να αντιστέκεται στον πόνο του τοκετού και δεν θα πρέπει να πιστεύει ότι ο πόνος είναι μία επιπλοκή.

Ο τρόπος με τον οποίο η γυναίκα θα γεννήσει, μπορεί να επηρεάσει την εμπιστοσύνη της στον εαυτό της και την ικανότητα της για μητρότητα. Η γυναίκα θα πρέπει να γεννήσει συνειδητά και ενεργά, ώστε, κατόπιν να αποκτήσει εμπιστοσύνη στην ικανότητά της να είναι μητέρα και μακροχρόνια αυτοεκτίμηση. Με αυτή την διεργασία αναπτύσσεται στη γυναίκα η ικανότητα να μεταμορφώνει τα προβλήματα και τις δυσκολίες σε πρόκληση. Η σωστή ενημέρωση και προετοιμασία της γυναίκας πριν από τον τοκετό, της δίνουν πολλές δυνάμεις και πολλά εφόδια για να αντιμετωπίσει τη δοκιμασία του, πράγμα που θα έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε όλες τις διαδικασίες της μετέπειτα ζωής της.

Για να το επιτύχουμε αυτό, πρέπει να ξέρουμε ότι άλλες γυναίκες μπορεί να απαιτούν περισσότερη προετοιμασία, ενώ άλλες λιγότερη. Θα πρέπει να ρωτήσουμε τη γυναίκα διεξοδικά για το πώς αντιμετωπίζει τις δοκιμασίες στη ζωή της. Επίσης, κατά πόσο ελέγχει τη δική της ζωή ή κατά πόσο παίρνει παθητικές ή ενεργητικές αποφάσεις, αν δηλαδή ακούει τους άλλους ή σκέφτεται ενεργητικά και παίρνει αποφάσεις με δική της πρωτοβουλία. Θα πρέπει, δηλαδή, να μάθουμε για κάθε γυναίκα πώς εκείνη βλέπει τον κόσμο και πώς βλέπει αυτόν το ρόλο της.

Η γυναίκα θα πρέπει να μάθει να εμπιστεύεται το σώμα της και την ικανότητά της να γεννήσει. Θα πρέπει να έχει εμπιστοσύνη ότι το σώμα της μπορεί να κάνει κάτι τέτοιο με αποτελεσματικότητα. Θα πρέπει να την ενημερώνουμε ποιες αλλαγές υφίσταται το σώμα της κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και ότι μέσα της δημιουργείται μία μορφή και μία δομή, που θα μεταμορφωθούν σε ένα ζωντανό μωρό. Το σώμα της δημιουργεί τα εσωτερικά όργανα, τα νευρικά δίκτυα και έναν ανθρώπινο εγκέφαλο, δημιουργεί έναν πλακούντα, που είναι γεμάτος με λίμνες αίματος, και μεταφέρει οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες μέσω του ομφαλίου λώρου στο κυκλοφοριακό σύστημα του εμβρύου, αφαιρώντας τα άχρηστά του μέσω του δικού της σώματος. Γνωρίζοντας όλες αυτές τις λειτουργίες αναλυτικά, μία γυναίκα μπορεί να αποκτήσει εμπιστοσύνη για τον τοκετό της και για το σώμα της.

Θα πρέπει επίσης να τη βοηθήσουμε να οραματιστεί τη διαδικασία του τοκετού και να την ενθαρρύνουμε να εμπιστεύεται το σώμα της. Καλό θα είναι να ξέρει ότι είναι ήδη μητέρα σε βιολογικό επίπεδο, ακόμα και πριν γεννηθεί το παιδί της. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δίνει την απαραίτητη τροφή, σωματική και ψυχολογική στο αναπτυσσόμενο έμβρυο. Το σώμα της εργάζεται σκληρά αλλά αυτή μπορεί ακόμα να μην το καταλαβαίνει.

Θα πρέπει να βοηθήσουμε τη γυναίκα ν' αποβάλει οποιαδήποτε συναισθήματα που την κάνουν να νιώθει αβοήθητη ή εγκαταλειμμένη ή να νιώθει θύμα. Το 1κακό1 στρες μπορεί να συνεχίζει να υπάρχει και να σωματοποιηθεί, και, ίσως, εμφανιστεί με τη μορφή σωματικών επιπλοκών εάν δε βοηθήσουμε την γυναίκα. Έτσι, λοιπόν, μία γυναίκα, που πιστεύει ότι έχει ενεργό έλεγχο πάνω στη ζωή της, και γενικά στον εαυτό της, αναλαμβάνει την ευθύνη των πράξεών της και την ευθύνη της συμπεριφοράς στον κόσμο και είναι, επίσης, σε θέση να αναλάβει τον έλεγχο για την εμπειρία του τοκετού της. Νιώθει ότι μπορεί να το κάνει αυτό και δεν το θεωρεί κάτι αξεπέραστο. Μπορεί να παραμείνει μέσα στη διαδικασία, να δουλεύει μαζί με τις ωδίνες για να κατεβάσει το παιδί της μέσα στο σώμα της, δηλαδή προς τον κόλπο και την έξοδο. Δε νιώθει ότι είναι θύμα. Νιώθει τη δύναμη του τοκετού και θεωρεί τις ωδίνες σαν ένα μέρος από την προσπάθεια του σώματός της να κατεβάσει το παιδί. Είναι ένα με το σώμα της.

Η ικανότητα της γυναίκας να βλέπει τον εαυτό της σαν ενεργό μέλος του τοκετού μπορεί να διδαχθεί και αποτελεί εφόδιο για κάθε επίτοκο. Θα πρέπει να ενθαρρύνουμε τη γυναίκα να εκφράζεται στον τοκετό με οποιοδήποτε τρόπο νιώθει ότι μπορεί να μειώσει τις αναστολές της σχετικά με τον πόνο και τον τοκετό, και, με

αυτόν τον τρόπο, να μπορέσει να χαλαρώσει ακόμα καλύτερα. Ο τοκετός δε θα πρέπει να είναι ο καταπιεστής και η γυναίκα το θύμα. Σε μία τέτοια κατάσταση, δημιουργείται εσωτερική διαμάχη και η γυναίκα, νιώθοντας θύμα, αποξενώνεται από τη διαδικασία, αποξενώνεται από το σώμα της, δεν μπορεί να βοηθήσει, μπορεί να νιώσει την ανάγκη να τα παρατήσει, ή μπορεί να ξοδέψει σημαντική ζωτική ενέργεια, που μπορεί να χρειαστεί για τον τοκετό της, σε μία εσωτερική διαμάχη κατά του καταπιεστή που σ' αυτήν την περίπτωση είναι ο ίδιος ο τοκετός. Μία τέτοια κατάσταση της στερεί εσωτερικά αποθέματα, που θα χρειαστούν για να μεταμορφωθούν σε δύναμη για να προχωρήσει ο τοκετός. Γι' αυτό, στα μαθήματα προετοιμασίας, θα πρέπει να υπάρχει άμεση αντιμετώπιση του θέματος του πόνου στον τοκετό, ώστε η γυναίκα να είναι κατάλληλα προετοιμασμένη και να μη νιώθει σαν θύμα εξαιτίας του πόνου, που θα προκύψει στον τοκετό.

Η γυναίκα δε θα πρέπει να νιώθει αδύναμη, θα πρέπει να έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό της, ώστε να μπορέσει να φέρει στην επιφάνεια τις απαραίτητες δυνάμεις που θα χρειαστούν στον τοκετό της. Έτσι, λοιπόν, θα πρέπει να της καλλιεργήσουμε την αυτοεκτίμηση και την εμπιστοσύνη στην ικανότητά της να γεννήσει και να γίνει μια άξια μητέρα. Πρέπει να γνωρίζει ότι έχει ένα υγιές σώμα και ένα υγιές μυαλό και να τα εμπιστεύεται.

Η γυναίκα που υφίσταται προετοιμασία για τον τοκετό, εκτός από την αύξηση της αυτοεκτίμησής της, πρέπει, με τη βοήθεια του ατόμου που φροντίζει για την υγεία της, να ανακαλύψει οποιουδήποτε φόβους και διαμάχες, που έχουν σχέση με τον τοκετό. Αυτό είναι το πρώτο βήμα για την επίλυσή τους. Δε θα πρέπει να διστάζει να αναγνωρίζει τυχόν φοβίες της. Εάν η γυναίκα αισθάνεται κάποιες φοβίες και τις κρύβει από τον εαυτό της και από τα άτομα που φροντίζουν την υγεία της, το γεγονός δημιουργεί διπλή ένταση. Η ένταση αυτή είναι ο τρόπος που έχει το σώμα να προσπαθεί να εκφράζει την εσωτερική διαμάχη, ώστε να την φέρει στην επιφάνεια, για να την αντιμετωπίσουμε. Μπορεί η γυναίκα να φοβάται ότι το σώμα της δεν έχει αρκετή δύναμη για να γεννήσει ή ότι δεν θα γίνει καλή μητέρα ή ότι μπορεί να πεθάνει το παιδί της ή οτιδήποτε άλλο. Αυτά είναι μερικά παραδείγματα. Αυτές οι φοβίες θα πρέπει να αναγνωριστούν και να αντιμετωπιστούν.

Καθώς πλησιάζει ο χρόνος του τοκετού, η γυναίκα θα πρέπει να λύνει τις εσωτερικές της διαμάχες, να εκφράζει οποιουδήποτε φοβίες, να τις αντιμετωπίζει και να ετοιμάζεται όσο το δυνατό περισσότερο. Η γυναίκα δεν πρέπει να αποδιώχνει τις φοβίες της και να τις ξεχνά, αλλά να τις νιώθει, να τις βιώνει και

να τις εκφράζει. Έτσι μόνο θα καταφέρει να τις αντιμετωπίσει. Έτσι, λοιπόν, το άτομο που φροντίζει την υγεία της εγκύου, θα πρέπει, σε πρώτη φάση, να μάθει όσα μπορεί περισσότερα για τη γυναίκα και την οικογένειά της, ώστε να μπορέσει να της δώσει εκείνη την εξατομικευμένη βοήθεια που της είναι απαραίτητη. Κατόπιν, θα πρέπει να τη βοηθήσει να αναπτύξει ισχυρό αίσθημα εμπιστοσύνης για το σώμα της, να συμφιλιωθεί με αυτό, κάνοντας ελαφρά σπορ, χορεύοντας, κολυμπώντας ή κάνοντας έρωτα. Αυτό της δίνει τη δυνατότητα να καταλάβει ότι το σώμα της μπορεί να γίνει πηγή απόλαυσης και ότι μέσω αυτού μπορεί να νιώσει τις διάφορες εμπειρίες. Έτσι, λοιπόν, θα πρέπει να ενθαρρύνουμε δραστηριότητες όπου το σώμα είναι ενεργό σαν μια ολότητα και όχι λειτουργίες όπου δρουν μερικά τμήματα του σώματος. Η άσκηση έχει μεγάλη σημασία στην εγκυμοσύνη και θα πρέπει να ενθαρρύνεται, γιατί προσφέρει πολύ καλά ψυχολογικά και σωματικά οφέλη στον τοκετό. Ο μαιευτήρας θα πει κατά πόσο η γυναίκα είναι σε θέση να κάνει ασκήσεις και ποιες ασκήσεις, για να μη δημιουργηθούν επιπλοκές. Όσο πιο θετική στάση έχει η γυναίκα για τον τοκετό, τόσο πιο χαλαρωμένη θα είναι κατά τη διάρκειά του.

Η γυναίκα θα πρέπει επίσης να καταλάβει ότι τον τοκετό δε θα τον κάνει ούτε ο ιατρός ούτε ο σύζυγός της. Αυτοί θα τη βοηθήσουν. Όμως, τον τοκετό θα τον κάνει το σώμα της. Έτσι, λοιπόν, η γυναίκα είναι που θα έχει την πλήρη συμμετοχή και την ευθύνη του τοκετού και θα πρέπει να είναι ενήμερη για τη δική της δύναμη. Οι υπόλοιποι μπορεί να την υποστηρίξουν και να της δώσουν συναισθηματική δύναμη, αλλά δεν μπορούν να πάρουν τη θέση της στη γέννα, ούτε και να νιώσουν την εμπειρία από τη δύναμη του τοκετού, που μπορεί να νιώσει η γυναίκα.