

Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ.

Μετά κάνε στον εαυτό σου και μόνο

στον εαυτό σου, αυτό το ερώτημα:

Έχει καρδιά αυτό το μονοπάτι;...

Αν έχει, τότε είναι καλό.

Αν δεν έχει, τότε είναι άχρηστο.

Από το βιβλίο «Οι διδασκαλίες του Δον Χουάν»,

του Κάρλος Καστανέντα

Είναι γεγονός, ότι όλες οι γυναίκες δε θέλουν να κάνουν παιδί. Εκείνες, όμως, που το αποφασίζουν, βλέπουν ότι μπορεί να έχουν πολύ δυνατές εμπειρίες, θετικές ή αρνητικές, και αυτό δείχνει τη μεγάλη επίδραση, που έχει ο τοκετός στη ζωή τους. Εκτός όμως από αυτό, οι γυναίκες μπορεί να νιώθουν συχνά μόνες με την ευθύνη της μητρότητας, ακόμα και εάν ο σύντροφός τους τις υποστηρίζει. Στην κοινωνία μας μία μητέρα θα σχολιαστεί δυσμενώς με μεγάλη ευκολία εάν υπάρξει κάποιο πρόβλημα στην ανατροφή του παιδιού, ενώ η θετική της συμβολή στην ανατροφή του παιδιού συχνά θα περάσει απαρατήρητη. Στην κοινωνία που ζούμε, πολλά στοιχεία στην ανάπτυξη ενός κοριτσιού να γίνει γυναίκα μπορεί να περάσουν απαρατήρητα, λόγω της κουλτούρας που έχουμε, που τείνει να κρύβει ή να μην αποκαλύπτει ή, κυρίως, να αδιαφορεί γι' αυτά τα στοιχεία, που αποτελούν μέρος στην ανάπτυξη της γυναίκας. Σ' αυτά τα στοιχεία, υπάγεται και ο τοκετός. Η κοινωνία μας δίνει πολλές φορές το μήνυμα ότι ο τοκετός είναι κάτι χωρίς σημασία, κάτι το φυσιολογικό, που η γυναίκα θα επιτελέσει όπως και τις άλλες της λειτουργίες, και αναμένεται από τη γυναίκα να λειτουργήσει έτσι.

Μετά τον τοκετό η γυναίκα θα ξεχαστεί γρήγορα και ίσως να μην έχει κάποιον με τον οποίο να μιλήσει για την εμπειρία της στον τοκετό. Ο κόσμος τριγύρω της μπορεί να θεωρεί χωρίς σημασία τη συζήτηση για ένα γεγονός, που έχει περάσει πια και ίσως να μην αξίζει την προσοχή τους. Οι γιατροί τους δεν το συζητούν περισσότερο, γιατί η γυναίκα έχει γεννήσει ένα υγιές παιδί, και όλα έχουν πια περάσει.

Αυτή η κατάσταση μπορεί να συμβάλει στη μείωση για την αυτοεκτίμηση της γυναίκας και, στη συνέχεια, να έχει επιδράσεις στη διαθέσιμη ενέργεια, που θα έχει για να κάνει τη σύνδεση με το νεογέννητο. Μπορεί, επίσης, να συμβάλει στην ανάπτυξη κατάθλιψης στη λοχεία. Η γυναίκα χρειάζεται να συζητήσει αυτή την εμπειρία της, να μην την ξεχάσει αμέσως, ώστε να μπορέσει να την ενσωματώσει

και να την επεξεργαστεί. Αν αυτό δε γίνει, η γυναίκα θα πρέπει να προσπαθήσει να νιώσει καλύτερα, ξεχνώντας τον τοκετό της, αφού δεν υπάρχει κάποιος με τον οποίο να το συζητήσει. Το να ξεχάσει η γυναίκα τον τοκετό της είναι σχετικό με την ελάττωση της αξίας του τοκετού, που κάνει η κοινωνία μας. Αλλά, τελικά, το αποτέλεσμα είναι να μειωθεί η αίσθηση που έχει η γυναίκα, ως προς την αξία των σημαντικών γεγονότων της ζωής της, την κοινωνία και τον εαυτό της.

Είναι σημαντικό να δοθεί η απαραίτητη αξία στον τοκετό, να μην υποφέρει η γυναίκα επειδή υποτιμάται ο τοκετός της, άρα υποτιμάται και η ίδια. Ο τοκετός, από τη φύση του, δεν είναι γεγονός μηδαμικό. Βοηθά στη δημιουργία ενός νέου ατόμου και προκαλεί πολλές αλλαγές. Πρέπει να δοθεί στη γυναίκα η δυνατότητα να επεξεργαστεί όλα αυτά, που έχουν συμβεί και να τα ενσωματώσει στη ψυχροσύνθεσή της.

Εξ' αιτίας, ακόμα, αυτής της κατάστασης, η γυναίκα μπορεί να πιεστεί από το περιβάλλον της να πει ότι δεν πόνεσε στον τοκετό, ώστε να αποφύγει την πιθανή υποτίμηση από μία θετική εμπειρία. Όμως αυτή η μικρή λαπάτη1 μπορεί να στερήσει τις επόμενες γενιές των γυναικών από επαρκείς και σωστές πληροφορίες σχετικά με τον τοκετό. Έτσι, δημιουργείται η άποψη ότι έχουμε μια θετική εμπειρία, εάν δεν πονέσουμε. Αυτό, βέβαια, δεν είναι αλήθεια, γιατί μπορεί κάλλιστα να υπάρχει μία θετικότερη εμπειρία, που περιλαμβάνει και το φυσιολογικό στοιχείο του τοκετού, τον πόνο. Καλύτερη, ίσως, είναι η μέθοδος, που δεν περιλαμβάνει την πλήρη εξουδετέρωση του πόνου, άλλα έναν τρόπο να συμφιλιωθούμε και να αντεπεξέλθουμε στον πόνο. Οι γυναίκες, θα πρέπει, ίσως, να καταλάβουν ότι κάτι πολύ δύσκολο ή που πονάει πολύ, μπορεί, επίσης, να δίνει αίσθημα δύναμης, ομορφιάς και γενικά πολλών ειδών δυνατά συναισθήματα.

Όταν αναφέρουμε τα ανωτέρω, δε λέμε ότι υπάρχει ένας ιδανικός τρόπος τοκετού ή ότι η γυναίκα θα πρέπει οπωσδήποτε να νιώσει πόνο στον τοκετό. Ανάλογα με τις προσωπικές εμπειρίες, θα διαλέξει τη δική της μέθοδο για τον τρόπο με τον οποίο θα γεννήσει. Κάθε γυναίκα μπορεί να θέλει να νιώσει σε όλη της την έκταση την εμπειρία του τοκετού, ενώ κάποια άλλη μπορεί να θέλει να προστατευτεί πλήρως από αυτή την εμπειρία (ίσως επειδή έχει ακούσει κάποιες δυσάρεστες εμπειρίες άλλων γυναικών). Αυτή η γυναίκα μπορεί έτσι να καταλήξει στο να ζητήσει να κάνει καισαρική ή επισκληρίδιο αναισθησία ή να χρησιμοποιήσει πολλά παυσίπονα φάρμακα, που, ίσως, της στερήσουν ορισμένες εμπειρίες από τον τοκετό, λόγω της μειωμένης συνειδητότητάς της σ' αυτόν.

Κανένα είδος τοκετού δεν είναι χειρότερο από το άλλο. **Δεν υπάρχει** ιδανικός τρόπος τοκετού. Ο τρόπος του τοκετού εξαρτάται από τις εμπειρίες και τις επιθυμίες της γυναίκας και είναι σκληρό από πλευράς του γυναικολόγου να κρίνει την οποιαδήποτε γυναίκα, που διαλέγει το ένα ή το άλλο είδος τοκετού ανάλογα με τις εμπειρίες της και τους φόβους της.

Η φροντίδα της γυναίκας πριν από τον τοκετό, η εξαφάνιση των φόβων της και τα μαθήματα ψυχοπροφυλακτικής, θα πρέπει να ακολουθούνται από ανάλογα μαθήματα και φροντίδα μετά τον τοκετό, όπου θα πρέπει να εξηγηθούν οι νέοι ρόλοι που έχουν οι γονείς στην οικογένεια, τι περιμένουν ο ένας από τον άλλο, τι περιμένει το παιδί τους από αυτούς, τι εμπειρία αναμένεται να περάσουν, ώστε να βοηθηθεί η γυναίκα να μη νιώθει «πελαγωμένη» με τις αλλαγές, που υπήρξαν στη ζωή της μετά τον τοκετό. Αυτό ισχύει ειδικά στη σημερινή εποχή όπου η μητέρα πρέπει να εργάζεται και μέσα και έξω από το σπίτι. Η συνέχεια της προετοιμασίας, που είχε γίνει πριν από τον τοκετό, και η προσαρμογή της στις συνθήκες μετά τον τοκετό, την προετοιμάζουν για το ρόλο της νέας της ζωής. Η μετάβαση στις μητρικές ευθύνες και χαρές περιλαμβάνει την επεξεργασία των συναισθημάτων της για την εμπειρία του τοκετού. Όταν ένα παιδί γεννιέται, επικρατεί η τάση να ξεχνιούνται οι ανάγκες της μητέρας. Εμείς θα πρέπει να την υποστηρίξουμε να ενσωματώσει την εμπειρία της από τον τοκετό, ώστε να μπορέσει να προχωρήσει στη συνέχεια της ζωής της. Η γυναίκα μπορεί να πάρει δύναμη από τον τοκετό, είτε αυτός είναι από τον κόλπο, είτε είναι με καισαρική τομή, είτε με φάρμακα, είτε χωρίς ή, τελικά, είναι οποιοδήποτε είδος τοκετού. Το είδος του τοκετού δεν περιορίζει τα θετικά αισθήματα, που μπορεί να έχει η γυναίκα, δεν περιορίζει την αποδοχή της από τον εαυτό της, δεν περιορίζει τη δυνατότητα να εκφράζεται σαν ένα πλήρες άτομο και να νιώθει καλά για τη γέννηση του παιδιού της.

Η αυτοεκτίμηση είναι απαραίτητο συστατικό για πλήρη υγεία και στην προσπάθειά μας να επαναφέρουμε τη γυναίκα σε αυτή, θα πρέπει να την υποβοηθήσουμε να αυξήσει την αυτοεκτίμησή της, ή, τουλάχιστο, να μην την μειώσει, με την παραμέληση εκ μέρους μας της αξίας του τοκετού της.

Όταν ο μαιευτήρας αποφεύγει έστω και ελαφριά να μειώσει την αυτοεκτίμηση της γυναίκας, συμβάλλει στο να την κάνει να νιώθει ενεργό μέλος στη διαδικασία, στη λήψη αποφάσεων, την αποδοχή των συναισθημάτων της στην εξέλιξη της διαδικασίας, στην υποστήριξη της ελεύθερης έκφρασης κατά τη διαδικασία, πριν από αυτή και μετά από αυτή. Αυτό περιλαμβάνει, επίσης, τη σωστή και ρεαλιστική

προετοιμασία για τον τοκετό της και την ενημέρωσή της ότι η μόνη ευθύνη της είναι να κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί για να ανταποκριθεί στη δύναμη και στον πόνο των συστολών της μήτρας και στο να δείξει κατανόηση εάν υπάρξει επιθυμία ή ανάγκη για χειρουργική ή άλλη παρέμβαση ή χρησιμοποίηση φαρμάκων, είτε αυτό έχει σχεδιαστεί πριν από τον τοκετό ή όχι. Θα πρέπει να σέβεται την υποστηρικτική βοήθεια, που της προσφέρει το προσωπικό υγείας, ανάλογα με τις σωματικές και ψυχολογικές ανάγκες της, όπως και τη δυνατότητα να διερευνήσει τα συναισθήματα και τις καταστάσεις, που έχουν σχέση με το δικό της τοκετό και τον τοκετό της μητέρας της, καθώς και οποιαδήποτε προηγούμενη εγκυμοσύνη της. Επίσης, πρέπει να της δοθεί η ευκαιρία να διερευνήσει τους ρόλους που μπορεί να έχει εκείνη και ο σύντροφός της, σαν γονείς, πώς θα γίνεται η επίλυση των διαμαχών, καθώς και οι προσδοκίες που έχει για τη φροντίδα του παιδιού της, χωρίς να ξεχνάει την ανάπτυξη και των δικών της σχεδίων και αξιών για τον εαυτό της, την προσωπική της ζωή.

Όλα αυτά τα στοιχεία μπορεί να ικανοποιηθούν σε όλα τα οποιαδήποτε στάδια της εγκυμοσύνης της γυναίκας με την προϋπόθεση ότι τα άτομα, που προσφέρουν τη φροντίδα υγείας, είναι ευαίσθητα σε αυτά και η γυναίκα έχει τη δυνατότητα να αναλάβει κάποια ευθύνη για τη δική της προετοιμασία. Η επίλυση των προβλημάτων, που μπορεί να προέκυψαν από τον τοκετό και η συζήτηση γι' αυτά, προσφέρει τη δυνατότητα στη γυναίκα να μπει στην περίοδο της λοχείας σε άριστη ψυχολογική κατάσταση και μάλιστα σε μία περίοδο που η ίδια της η προσωπικότητα βρίσκεται σε ροή αλλαγής. Έτσι, η γυναίκα δε θα είναι ευάλωτη σε κατάθλιψη την περίοδο της λοχείας και δε θα έχει δυσκολία στο να κατανοήσει τα αρχικά στάδια στην ανάπτυξη της οικογένειας της. Και επειδή, τα περισσότερα συναισθήματα έχουν και σωματική έκφραση, τα **καλά** συναισθήματα θα έχουν ως συνέπεια καλή σωματική ανταπόκριση εκ μέρους της γυναίκας στον τοκετό και στη λοχεία. Η γυναίκα θα πρέπει να συνεχίσει να βελτιώνει τον εαυτό της και την ψυχολογική της κατάσταση και μετά τον τοκετό. Δε θα πρέπει να σταματήσει στην πριν από τον τοκετό προετοιμασία. Θα πρέπει να προετοιμαστεί και για μία σωστή και υγιή οικογένεια. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση των επιπλοκών μετά τον τοκετό και την αύξηση της αυτοεκτίμησής της. Η γυναίκα το αξίζει! Με όποιο τρόπο η γυναίκα και εάν έχει γεννήσει δηλ, από τον κόλπο, φυσικά ή με φάρμακα ή με καισαρική, ένα είναι γεγονός, που πρέπει να τη βοηθήσουμε να το αποδεχθεί και να το ενσωματώσει στην ψυχοσύνθεσή της.