

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σε παλαιότερες εποχές την προετοιμασία των αγοριών και κυρίως των κοριτσιών για τους γονικούς ρόλους αναλάμβανε η κοινότητα, μέσα από τις ανάγκες της φροντίδας των μικρότερων παιδιών και τα έθιμα της γονιμοποίησης και της μητρότητας.

Με την ανάπτυξη των αστικών κέντρων και τη δημιουργία της πυρηνικής οικογένειας οι ευκαιρίες για να εκπαιδευτούν τα νέα μέλη της κοινωνίας στους πατρικούς και μητρικούς ρόλους μειώθηκαν σημαντικά. Παράλληλα, εξαλείφθηκε η συμπαράσταση και η φροντίδα του κοινωνικού περίγυρου στην έγκυο, τη λεχωίδα και τη νέα μητέρα. Η έξοδος της γυναίκας στην αγορά εργασίας όχι μόνο έβγαλε τη γυναίκα από το γυναικοκρατούμενο περιβάλλον του σπιτιού σε ένα ανδροκρατούμενο περιβάλλον εργασίας, αλλά μετατόπισε τους προσωπικούς της στόχους. Η καταξίωση της γυναίκας έπαψε να προέρχεται από τη μητρότητα, αλλά επικεντρώθηκε στην επαγγελματική επιτυχία. Μια κατάσταση αιώνων μεταβλήθηκε μέσα σε ένα αιώνα, τον 20^ο.

Παράλληλα με την μεταβολή αυτή συντελέστηκε και μια μεταβολή στο τρόπο που οι γυναίκες έφερναν τα παιδιά τους στον κόσμο. Οι γυναίκες σταμάτησαν να γεννούν πολλά παιδιά στο σπίτι τους και άρχισαν να γεννούν 1 ή 2 παιδιά στα νοσοκομεία με επισκληρίδιο και καισαρική. Ο φυσικός τρόπος γέννησης ιατρικοποιήθηκε και πέρασε από τα χέρια των γυναικών και των μαιών στα χέρια των γυναικολόγων. Η θνητιμότητα μειώθηκε και οι ψυχικές διαταραχές εμφανίσθηκαν και αναπτύχθηκαν.

Στο κέντρο όλων αυτών η γυναίκα, κάποιες φορές χωρίς τη στήριξη του συντρόφου της, προσπαθεί να αντεπεξέλθει σε ρόλους εργαζόμενης, συντρόφου, μητέρας και κοινωνικού δόντος.

Καθώς ολοκληρωνόταν η ιατρικοποίηση του τοκετού κάποιες φωνές (κυρίως γιατρών) άρχισαν να υπερασπίζονται τη φυσικότητα του τοκετού και κάποιες μαίες προσπάθησαν να τον επιστρέψουν στο χώρο του σπιτιού.

Η ανάγκη στήριξης της γυναίκας ή και του ζευγαριού κατά τη μετάβαση στη γονεϊκότητα δεν αυξήθηκε, αλλά δεν έβρισκε τους υποστηρικτές που είχε παλιά. Το ρόλο για τη στήριξη και την ενημέρωση ανέλαβαν οι επαγγελματίες. Έτσι, όλες οι ανεπτυγμένες κοινωνίες προσφέρουν στις έγκυες και τα ζευγάρια τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν μαθήματα ετοιμασίας για την εγκυμοσύνη, τον τοκετό, τη μητρότητα και την πατρότητα.

Το σύγγραμμα αυτό δημιουργήθηκε για να καλύψει το κενό που υπάρχει στην ελληνική βιβλιογραφία σε σχέση με την ψυχική και σωματική προετοιμασία των γυναικών ή/και των ζευγαριών για την μετάβαση στην μητρότητα και

στην πατρότητα. Περιέχει τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις που χρειάζονται οι επαγγελματίες που ασχολούνται με την ψυχοσωματική προετοιμασία των ζευγαριών και φιλοδοξεί να αποτελέσει το χρήσιμο εγχειρίδιο τους στην συστηματική προετοιμασία των ζευγαριών για τη ομαλή μετάβαση τους στην μητρότητα και την πατρότητα.

Για τους λόγους αυτούς πραγματεύονται θέματα που αφορούν στον ψυχισμό της γυναίκας κατά τη μετάβαση της στη μητρότητα και αντίστοιχα τον ψυχισμό του υποψήφιου πατέρα, και τον τρόπο που μπορούν να αναπτύξουν την επικοινωνία τους με το παιδί που αναμένουν. Παρουσιάζεται ο τρόπος που βιώνεται ο τοκετός από τα εμπλεκόμενα μέλη, κυρίως από τη γυναίκα και το έμβρυο-νεογνό, αλλά και από τον άνδρα. Αναπτύσσονται οι τρόποι ετοιμασίας με ασκήσεις για το σώμα, την αναπνοή και τη χαλάρωση και η αξιοποίηση των συμπληρωματικών θεραπειών, της μουσικής και της γιόγκα. Τέλος, παρουσιάζονται οι ανάγκες και ο τρόπος λειτουργίας ενός κέντρου ψυχοπροφύλαξης, η οργάνωση των προγραμμάτων και οι επαγγελματικές και πελατειακές σχέσεις που αναπτύσσονται σε ένα κέντρο προετοιμασίας.



1

Μέθοδοι Ψυχοφυσικής Ετοιμασίας

1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Ο τοκετός είναι μια φυσική διαδικασία, μπορεί να καταγραφεί σαν θετική και ευχάριστη εμπειρία στη ζωή της γυναίκας όταν αυτή έχει προετοιμαστεί κατάλληλα (Μάλαμα, Γεωργόπουλος, & Κουδούνη, 2001). Επειδή η δυαδικότητα ψυχή-σώμα επικρατεί στην αίθουσα τοκετού, όπως και σε ολόκληρη την εγκυμοσύνη (Φραντσά, 1998), η κατάλληλη προετοιμασία αναφέρεται τόσο στην σωματική όσο και στην συναισθηματική πλευρά της γυναίκας.

Η ιδέα να προετοιμάζονται οι γυναίκες για τον τοκετό είναι παλιά. Τον 180 αιώνα ο Άγγλος γιατρός Charles White έγραψε οδηγίες και τρόπους εκπαίδευσης των εγκύων γυναικών για πιο άνετο τοκετό. Αργότερα, ο Cerling (1843) και ο Lafontaine (1860) (Αβραμίδου, 2005) επιχείρησαν να εφαρμόσουν την ύπνωση κατά τη διάρκεια του τοκετού (Κολλιοπούλου, 1997), στερώντας από την επίτοκο το συνειδητό βίωμα του τοκετού της (Μάλαμα και συν., 2001).

Το 1933 ο Dr. Grantly Dick Read στο βιβλίο του "Τοκετός χωρίς φόβο" διέλυσε τους μύθους που συνδέονται με τον τοκετό, διατύπωσε την αντίληψη πως, αν μια γυναίκα κατανοούσε την διαδικασία της κύησης και του τοκετού, ο φόβος γι' αυτόν θα λιγόστευε. Διότι πίστευε ότι ο φόβος για το άγνωστο και ο πόνος συνδέονται αναπόσπαστα.

Ο Dr. Robert Bradley το 1940, σαν υποστηρικτής της προετοιμασίας για τον τοκετό, υιοθέτησε τον όρο "φυσικός τοκετός" (Μάλαμα και συν., 2001). Η πρόταση του αφορά τον τοκετό υπό την καθοδήγηση του συντρόφου. Οι μελλοντικοί γονείς παρακολουθούν μαζί τα μαθήματα προετοιμασίας τοκετού. Κατά τη διάρκεια του τοκετού ο σύντροφος καθοδηγεί την επίτοκο, την φροντίζει και την καθησυχάζει.

Στη συνέχεια η θεωρία των "εξαρτημένων αντανακλαστικών" του Ρώσου φυσιολόγου I. P. Pavlov βρήκε εφαρμογή στην προετοιμασία για τον τοκετό. (Σαμαριτάκη, 2002). Ο Pavlov μελέτησε και παρουσίασε τα εξαρτημένα αντανακλαστικά με πειράματα. Με ηλεκτρική εκκένωση προκαλούσε πόνο σ' ένα σκύλο, ενώ ταυτόχρονα ακουγόταν ένα σφύριγμα και ο σκύλος τραβούσε το πόδι του όταν αισθανόταν την ηλεκτρική εκκένωση. Το πείραμα ηλεκτρική εκκένωση – σφύριγμα επαναλήφθηκε πολλές φορές. Όμως από ένα σημείο και μετά ακουγόταν μόνο το σφύριγμα, χωρίς ηλεκτρική εκκένωση, αμέσως ο σκύλος τραβούσε το πόδι του αντανακλαστικά, ο πόνος εξαρτημένα συνδέοταν με το σφύριγμα. Η θεωρία του Pavlov εφαρμόστηκε για τον πόνο του τοκετού από τους Velvovsky και Platanof (1950), σύμφωνα με τους οποίους ο τοκετός είναι οδυνηρός γιατί η γυναίκα εξαρτάται από τον πόνο. Η λέξη "πόνος" είναι εξαρτημένη από την λέξη τοκετός, επειδή όταν αναφερόμαστε στον τοκετό χρησιμοποιούμε πάντα τη λέξη πόνος. Ήτοι η γυναίκα σ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δημιουργεί σχέση ανάμεσα στις λέξεις συστολή – πόνος. Για να εξαλείψουν την εξάρτηση "συστολή – πόνος", εκπαίδευαν τις γυναίκες με βάση τα πειράματα του Pavlov και προσπαθούσαν να τις απαλλά-

ξουν από τον πατρογονικό πόνο. Η μέθοδος περιελάμβανε εκτός από την ενημέρωση, ασκήσεις, χαλάρωση και έλεγχο της αναπνοής. Το 1952 παρουσίασαν τη μέθοδο τους σε συνέδριο στη Γαλλία (Μπρατίδου, 2002).

Ο Fernand Lamaze παρακολούθησε τη σοβιετική μέθοδο, "ψυχοπροφυλακτική"¹, και την μετέφερε με ενθουσιασμό στη Γαλλία και σε όλο το Δυτικό κόσμο. Η μέθοδος του εκτός από την ενημέρωση και τις ασκήσεις, περιλαμβάνει αναπνευστικές ασκήσεις για τις διάφορες φάσεις του τοκετού.

"Ψυχοσεξουαλική" είναι η μέθοδος που προτείνεται από την Sheila Kintinger το 1958 (Μάλαμα και συν., 2001) και περιγράφεται στο βιβλίο της "Η εμπειρία της γέννησης του παιδιού" (The Experience of Childbirth) όπου αναφέρει ότι ο τοκετός είναι ένα μέρος της σεξουαλικής ανάπτυξης της γυναίκας (Mac-Farlane, 1988). Σύμφωνα με την Kintinger ο τοκετός είναι μια πολύ προσωπική εμπειρία και η επίτοκος θα πρέπει να είναι μια ενεργή "ζωοδότρα" και όχι μια παθητική ασθενής (Stoppard, 1999).

Το 1960 ο Κολομβιανός νευρολόγος-ψυχίατρος Caycedo εμπνεόμενος από τη γιόγκα εφαρμόζει την "σωφρολογική" ετοιμασία για τον τοκετό. Η τεχνική αυτή έχει σκοπό να φέρει την επίτοκο σε κατάσταση μεταξύ "ύπνου και ξύπνιου", προσδοκώντας σε μια βαθιά χαλάρωση των μυών και σε ήσυχη και ελεγχόμενη αναπνοή (Αβραμίδου, 2005. Vellay, 1984).

Το 1975 το βιβλίο του Γάλλου γυναικολόγου Frederick Leboyer "Γέννηση χωρίς βία" (Birth Without Violence) μεταφέρει το ενδιαφέρον από το φόβο, τον πόνο, το άγχος της επιτόκου στην αγωνία του νεογνού. Αρωγός στην προσπάθεια του Leboyer στέκεται ο Dr. Michel Odent, διευθυντής της Μαιευτική Κλινικής της Pithiviers στην Ορλεάνη, ο οποίος είναι ένθερμος υποστηρικτής του "τοκετού στο νερό" (Μάλαμα και συν., 2001).

Μια άλλη μέθοδος αναπτύχθηκε στην Ιταλία, η μέθοδος "Αυτογενούς Εξασκησης RAT" (Rilassamento Training Autogeno). Η μέθοδος χρησιμοποιεί μία σειρά από εξειδικευμένες ασκήσεις, που σκοπεύουν να εξασφαλίσουν συνθήκες τέτοιες, ώστε ο τοκετός να διεξαχθεί με φυσιολογικό τρόπο και χωρίς επιπλοκές (Αβραμίδου, 2005. Vellay, 1984).

Η απτονομία είναι μέθοδος που προτείνεται από τον Ολλανδό Franz Velman και το Γάλλο This. Σύμφωνα με την απτονομία το έμβρυο αντιλαμβάνεται και αντιδρά στα εξωτερικά ερεθίσματα. Η έγκυος παρατηρεί της αντιδράσεις του έμβρυου και απαντά στα μηνύματα του. Με τον τρόπο αυτό αναπτύσσεται επικοινωνία μεταξύ τους, στην διαδικασία αυτή μπορεί να συμμετέχει και ο πατέρας του έμβρυου (Vellay, 1984).

¹ Η μέθοδος ξεκίνησε από τον Τοκετό Χωρίς Πόνο (ASD). Στη συνέχεια πήρε το όνομα Ψυχοπροφυλακτική ή Μαιευτική Ψυχοπροφύλαξη (PPO), στην Αμερική ονομάζεται μέθοδος Lamaze (Vellay, 1984).