



Έξι απλές συμβουλές, έξι δοκιμασμένες και πετυχημένες πρακτικές για έναν ασφαλή, φυσικό τοκετό προτείνει ο διεθνής οργανισμός περιγεννητικής φροντίδας Lamaze. Απλά βήματα που μπορούν να βοηθήσουν τη διαδικασία του τοκετού και προσφέρουν μια φυσική προσέγγιση για να αντιμετωπιστούν φόβοι και πόνοι.

«Ανεξάρτητα από το πόσο μικρό ή μεγάλο είναι το μωρό σου, από το πόσο μεγάλης διάρκειας ή πολύπλοκος είναι ο τοκετός σου, από το πόση σιγουριά και αυτοπεποίθηση αισθάνεσαι, αυτές οι απλές πρακτικές θα σε βοηθήσουν να έχεις έναν ασφαλή, φυσικό τοκετό, χωρίς επιπλοκές», σημειώνει ο διεθνής οργανισμός Lamaze.

Τα σχετικά βίντεο, όπως και το έντυπο υλικό κυκλοφορούν σε οκτώ διαφορετικές γλώσσες, όχι όμως (ακόμα...) και στα ελληνικά:

Οι έξι πρακτικές για ασφαλή, φυσικό τοκετό, από τον Διεθνή Οργανισμό Lamaze

1) Άφησε τον τοκετό να ξεκινήσει μόνος του

[Δες το video](#)

2) Στη διάρκεια του τοκετού, περπάτα, κινήσου, άλλαξε θέσεις και στάσεις.

[Δες το video](#)

3) Έχε μαζί σου τον αγαπημένο σου, έναν καλό σου φίλο, μια βοηθό μητρότητας ή μια μαία που εμπιστεύεσαι και ξέρεις ότι μπορεί να σε ενθαρρύνει και να σε

υποστηρίξει.

[Δες το video](#)

4) Μην επιτρέψεις παρεμβάσεις που δεν είναι ιατρικά απαραίτητες.

[Δες το video](#)

5) Απέφυγε να είσαι ξαπλωμένη στην πλάτη σου και προσπάθησε να ακολουθείς τις ωθήσεις του μωρού

[Δες το video](#)

6) Επέμεινε να μείνεις μαζί με το μωρό σου, από την πρώ τη στιγμή. Είναι ό, τι καλύτερο μπορείς να προσφέρεις στον εαυτό σου και στο μωρό και επίσης, ο πιο φυσικός τρόπος να ξεκινήσει ο θηλασμός.

[Δες το video](#)

ΠΗΓΗ: Lamaze International - www.lamazeinternational.org