



Η Donna Ryan έχει έδρα το Τέξας των Ηνωμένων Πολιτειών. Είναι μητέρα τεσσάρων παιδιών, υπέρμαχος του φυσικού τοκετού και του θηλασμού, ζει διδάσκοντας τη μέθοδο [Bradley](#) σε εγκύους και νέους γονείς. Το blog της έχει τίτλο «Banned from Baby Showers» και από εκεί φιλοδοξεί να αλλάξει τη ζωή των αναγνωστών της, προς το καλύτερο, να προσφέρει ενημέρωση και υποστήριξη, ώστε οι γυναίκες να απολαύσουν την εγκυμοσύνη και τη γέννα τους.

«Στενοχωριέμαι», γράφει η Donna Ryan, «για τις γυναίκες που προετοιμάστηκαν για έναν φυσικό τοκετό, έκαναν ακριβώς ό, τι χρειαζόταν, όμως δεν μπόρεσαν να αποφύγουν μια καισαρική τομή. Ακόμα και μέσα από αυτή τη διαδρομή, οι μητέρες μπορούν να βρουν ανακούφιση», λέει και παραπέμπει στο δίκτυο [ICAN \(International Cesarean Awareness Network\)](#), το οποίο προσφέρει ενημέρωση, πρόληψη, υποστήριξη σε γυναίκες, με στόχο να μειωθεί δραστικά, σε ολόκληρο τον κόσμο το ποσοστό των άσκοπων καισαρικών.

Τα πέντε ...μονοπάτια που προτείνει η Donna Ryan για να απομακρύνετε όσο γίνεται περισσότερο την πιθανότητα μιας καισαρικής τομής, είναι:

**Εκπαίδευση και ενημέρωση και για τους δύο συντρόφους:** Ορισμένες γυναίκες είναι ικανές να υποστηρίξουν τον εαυτό τους και τα δικαιώματά τους στη διάρκεια του τοκετού, οι περισσότερες όμως δεν μπορούν να το κάνουν. Εκεί, στην πρώτη γραμμή, ο πατέρας χρειάζεται να ξέρει τι ακριβώς συμβαίνει και πώς μπορεί να βοηθήσει. Χρειάζεται να ξέρει

τι είναι φυσικό και τι όχι. Χρειάζεται να γνωρίζει ποιες ερωτήσεις πρέπει να κάνει. Το να έχει κοντά της μια μαία ή μια βοηθό μητρότητας βοηθά σημαντικά. Η βοηθός της γυναίκας στον τοκετό ίσως να μην μπορεί να μιλήσει για λογαριασμό της μητέρας, όμως ο πατέρας μπορεί. Χρειάζεται και οι δύο γονείς να πάρουν την ευθύνη για το ρόλο τους στη διάρκεια της γέννας.

**Επέλεξε με προσοχή το πλαίσιο ιατρικής φροντίδας–το μαιευτήριο, το γιατρό, τη μαία ή τη βοηθό μητρότητας:** Έχει τεράστια σημασία. Όσο κι αν έχει προετοιμαστεί μια μητέρα για το φυσικό τοκετό, όλα πάνε στράφι αν επιλέξει γιατρό, μαιευτήριο και μαία που είναι «ταγμένοι» στο να τη «σώσουν από την αρρώστια της εγκυμοσύνης και τον εφιάλτη της γέννας». Στην κρίσιμη στιγμή, στον τοκετό, όσες κακοτοπιές κι αν έχει αποφύγει στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, δεν θα μπορέσει να δραπετεύσει. Η μητέρα μπορεί να ζητήσει πληροφορίες και στατιστικά στοιχεία για το γιατρό και το μαιευτήριο και επίσης να εμπιστευθεί και να μην αγνοήσει όποιες «δεύτερες σκέψεις» έχει σχετικά με τη φιλοσοφία τους γύρω από τη γέννα. Ποτέ δεν είναι αργά να αλλάξει γιατρό. Έχω δούλεψι με γυναίκες που άλλαξαν το γιατρό τους ενώ ο τοκετός είχε ξεκινήσει! Αυτό το μωρό (το κάθε μωρό!) θα γεννηθεί μια μόνο φορά... Μην αφήνετε τη «σωστή επιλογή» για το επόμενο... Κάντε την τώρα –όποια στιγμή κι αν έρθει αυτό το κρίσιμο «τώρα»!

**Μη σταματάς να κινείσαι – Μην ξαπλώ σεις και μείνεις παθητική:** Το να παραμείνεις ξαπλωμένη σε ένα κρεβάτι νοσοκομείου είναι το χειρότερο που μπορείς να κάνεις. Θα διασυνδεθείς με μια οθόνη και θα είσαι το «πεδίο παρατήρησης». Αν ξαπλώσεις, όλη τη δουλειά στη διάρκεια της γέννας την αφήνεις να την κάνει μόνο του το μωρό. Το μωρό χρειάζεται κίνηση. Κινείται το ίδιο, αλλάζει θέσεις, προσπαθεί να βρει την πιο εύκολη, την πιο άνετη διαδρομή για να γεννηθεί. Όταν η μαμά κινείται (περπατάει, κάθεται, στέκεται όρθια, κάνει ασκήσεις προετοιμασίας, κλπ) με τη βαρύτητα και την κίνηση της λεκάνης βοηθά και το μωρό στο δικό του αγώνα. Η κίνηση από μόνη της μπορεί να προσφέρει πιο άνετο και πιο γρήγορο τοκετό.

**Μη δεχθείς φάρμακα:** Δεν μιλάω μόνο για την επισκληρίδιο. Μιλάω επίσης για όλα τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την πρόκληση τοκετού. Το μωρό μπορεί να αντιδράσει «καλά», όμως τις περισσότερες φορές δεν συμβαίνει αυτό. Δεν μπορείς να ξέρεις πώς θα αντιδράσει το μωρό και το σώμα σου στα φάρμακα. Χρειάζεται να εμπιστευτείς το σώμα σου και να περιμένεις τον τοκετό να ξεκινήσει από μόνος τους. Χωρίς πρόκληση. Η μητέρα έχει 50% περισσότερες πιθανότητες να γεννήσει με καισαρική, αν υποστεί πρόκληση τοκετού, ενώ οι πιθανότητες για καισαρική τετραπλασιάζονται αν έχει δεχθεί επισκληρίδιο αναισθησία. Επιπλέον, όλα τα φάρμακα καταλήγουν στον οργανισμό του μωρού, με αποτέλεσμα όταν γεννηθεί να έχει υπνηλία, να δυσκολεύεται να πιάσει το στήθος, να έχει πιο αργή και βαριά αναπνοή.

**Πάρε την ευθύνη – παρέμεινε περίπτωση «χαμηλού κινδύνου»:** Αν δεν φροντίσεις τον εαυτό σου στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και επιτρέψεις να εξελιχθείς σε «περιστατικό υψηλού κινδύνου», παραχωρείς ένα πολύ μεγάλο μέρος της δύναμής σου. Χρειάζεται να προετοιμάσεις το σώμα σου για τη γέννα, με συστηματική και ειδικά σχεδιασμένη άσκηση στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Χρειάζεται να τρέφεις υγιεινά για να αναπτύσσεται σωστά το μωρό σου. Μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε πρωτεΐνες θα ωφελήσει και τη μητέρα και το μωρό. Ο τρόπος ζωής χρειάζεται να προσαρμοστεί στην ιδιαίτερη περίοδο της εγκυμοσύνης. Χρειάζεσαι στιγμές ξεκούρασης και χαλάρωσης καθημερινά. Δεν χρειάζεσαι άγχος και πίεση. Μπορείς επίσης να επιλέξεις, με ενημερότητα και σύνεση, τις ιατρικές εξετάσεις που θα κάνεις στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ζήτα να μάθεις το στόχο τους και πώς θα αξιοποιηθούν. Μπορεί κάποιες να σε τοποθετήσουν, χωρίς λόγο, στην κατηγορία «υψηλού κινδύνου».

---

## Links

[Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο στα αγγλικά](#)

[ICAN - International Cesarean Awareness Network](#) &nbsp;