

Τοκετός στο νερό.. ή η «επισκληρίδιος» των μαιών

Στην εποχή μας όλο και περισσότερες γυναίκες επιλέγουν να γεννήσουν μέσα στο νερό. Πρόκειται για μια απλή και εύκολη μέθοδο τοκετού, αναγνωρισμένη επιστημονικά στις περισσότερο αναπτυγμένες χώρες, που προσφέρει στη μητέρα και το νεογέννητο πολλά πλεονεκτήματα.

Τοκετός στο νερό πρακτικά σημαίνει: Η επίτοκος μπαίνει στην ειδική πισίνα ή μπανιέρα που είναι γεμάτη με ζεστό νερό (περίπου 37° βαθμούς Κελσίου), κατά τη διάρκεια των συσπάσεων και αφού ο τοκετός έχει μπει στην ενεργή του φάση (διαστολή τραχήλου μήτρας > 4-5 εκατοστά), και γεννά μέσα εκεί. Κάποιες μητέρες προτιμούν να περάσουν μόνο το πρώτο στάδιο του τοκετού, δηλαδή τις διαστολές και των συσπάσεων, μέσα στο νερό ενώ για την εξώθηση βγαίνουν έξω. Και πάλι τα πλεονεκτήματα είναι πολλά.

Το ζεστό νερό προσφέρει στη μητέρα χαλάρωση, καθώς και μείωση του άγχους και του πόνου, αφήνοντας έτσι τις ορμόνες του τοκετού, όπως είναι η ωκυτοκίνη και οι ενδορφίνες να εκκριθούν. Κατά συνέπεια ο τοκετός εξελίσσεται πιο εύκολα και γρήγορα. Παράλληλα υπάρχει μεγαλύτερη ευκολία κινήσεων, λόγω της άνωσης που προκαλεί το νερό, επιτρέποντας τη μητέρα να πάρει στάσεις του σώματος που την ανακουφίζουν. Η πιθανότητα ρίξης κάποιου τμήματος των εξωτερικών γεννητικών οργάνων (περίνεο) της μητέρας μειώνεται εξαιτίας της ελαστικότητας και της καλής αιμάτωσης που προκαλεί το ζεστό νερό σ' αυτή τη περιοχή. Η χρήση φαρμάκων και επισκληρίδιου μειώνεται επίσης στο ελάχιστο, πετυχαίνοντας έτσι ένα φυσικό τοκετό.

Τα πλεονεκτήματα της μεθόδου αυτής στο νεογέννητο: Το ζεστό νερό βοηθά στη πιο ήπια μετάβαση του στον έξω κόσμο, αφού γεννιέται σ' ένα γνώριμο περιβάλλον που θυμίζει την ενδομήτρια ζωή. Το φως και οι ήχοι φιλτράρονται μέσα στο νερό, καθώς και οι κινήσεις είναι πιο μαλακές, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση του στρες του τοκετού. Αυτό σημαίνει πιο εύκολη ρύθμιση της αναπνοής, της θερμοκρασίας και των καρδιακών του παλμών αφού γεννηθεί.

Η συχνότερη αγωνία των γονιών, σχετικά με τον τοκετό στο νερό είναι η πιθανότητα πνιγμού του μωρού κατά την έξοδο του. Η απάντηση είναι απλή! Δεν υπάρχει τέτοιος κίνδυνος, αφού οι πνεύμονες του θα λειτουργήσουν μόλις έρθει σε επαφή με τον ατμοσφαιρικό αέρα, αφού βγεί δηλαδή απ' το νερό. Μέχρι τότε θα συνεχίσει να αναπνέει μέσω του ομφαλίου λώρου, όπως έκανε μέσα στη μήτρα.

Οι προϋποθέσεις για τον τοκετό στο νερό είναι:

- Να υπάρχει μια υγιής εγκυμοσύνη, τουλάχιστον 37 εβδομάδων
- Η μητέρα να έχει μπει σε ενεργό τοκετό, με ρυθμικές συσπάσεις και διαστολή τραχήλου τουλάχιστον 4-5 εκατοστά
- Καλοί καρδιακοί παλμοί εμβρύου
- Απουσία κολπικής αιμοραγίας
- Απουσία πυρετού στη μητέρα
- Απουσία υψηλής αρτηριακής πίεσης στη μητέρα
- Καλά εκπαιδευμένο προσωπικό
- Κατάλληλος χώρος και εξοπλισμός

Συχνές παρερμηνείες για τον τοκετό στο νερό:

- “Μου είπαν πως αν σπάσουν τα νερά μου δεν μπορώ να μπω στη πισίνα”

Καμία έρευνα έως τώρα δεν έχει αποδείξει ότι αυξάνεται ο κίνδυνος μόλυνσης σε περίπτωση εριγμένων εμβρυϊκών υμένων με την είσοδο της μητέρας στο νερό. Οι πιθανότητες για μόλυνση αυξάνονται όταν ξεπεραστούν 18 ώρες μετά τη ρήξη των υμένων, είτε βρίσκεστε εντός του νερού είτε εκτός. Σ’αυτή τη περίπτωση συνήθως υπάρχει κάλυψη με αντιβίωση.

- “Μπήκα πολύ νωρίς στο νερό και σταμάτησε ο τοκετός μου”

Η είσοδος σας στο νερό κατά την αρχική φάση του τοκετού, μπορεί να προκαλέσει χαλάρωση στη δραστηριότητα της μήτρας με αποτέλεσμα οι συσπάσεις να μειωθούν. Ο τοκετός παρ’ όλα αυτά δεν θα σταματήσει, απλά θα καθυστερήσει.

- Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή να μπω στο νερό;

Όταν ο τοκετός βρίσκεται στην ενεργή του φάση, δηλαδή η διαστολή του τραχήλου της μήτρας είναι 4-5 εκατοστά. Οι συσπάσεις σε αυτή τη φάση είναι συχνές και ρυθικές οπότε το ζεστό νερό θα σας ανακουφίσει γρήγορα και εύκολα.

- Πότε πρέπει να βγώ απ’το νερό;

Αν η πρόοδος του τοκετού είναι πολύ αργή βγείτε απ’ το νερό και περπατήστε, φάτε κάτι και πιείτε. Όταν οι συσπάσεις αυξηθούν σε ένταση μπορείτε να ξαναμπείτε στο νερό. Επίσης είναι πιθανό να σας ζητηθεί να βγείτε απ’ τη πισίνα αν συμβεί κάποια επιπλοκή (π.χ. ταχυπαλμία ή βραδυκαρδία εμβρυϊκών παλμών, αιμορραγία μητέρας, δυστοκία).

Στην Ελλάδα ο τοκετός στο νερό μπορεί να πραγματοποιηθεί σε κάποια μαιευτήρια ή και στο σπίτι με μαίες. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι ο τοκετός στο νερό προτείνεται και εφαρμόζεται κυρίως από μαίες, ειδικότερα στο εξωτερικό, που υποστηρίζουν τον φυσικό τοκετό.

Θυμηθείτε αυτό! Ο τοκετός στο νερό θεωρείται η «επισκληρίδιος» των μαιών!

Αν πληρείτε τις προϋποθέσεις και έχετε καλή σχέση με το νερό μη διστάσετε να επιλέξετε αυτή τη μέθοδο για μια όμορφη ανάμνηση τοκετού.

Ειρήνη – Αθηνά Αβραμίδου,
Μαία για τον φυσικό τοκετό