

Η ΠΡΩΤΗ ΑΓΚΑΛΙΑ

Μητέρας-Νεογνού

Η πρώτη μας κίνηση μετά τον τοκετό είναι να αναζητήσουμε το στήθος της μητέρας μας. Είναι μία πράξη στοργής και συμπόνιας. Χωρίς αυτή δεν θα μπορούμε να επιβιώσουμε. Είναι ξεκάθαρο. Έτσι είναι η ζωή...η πραγματικότητα! ΔΑΛΑΪ ΛΑΜΑ-G CUTLER «Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ»



Η ΠΡΩΤΗ ΑΓΚΑΛΙΑ ΜΗΤΕΡΑΣ ΚΑΙ ΝΕΟΓΝΟΥ ή αλλιώς η επαφή δέρμα με δέρμα μητέρας και νεογνού (skin to skin) είναι μια αυθόρμητη ενστικτώδης κίνηση που έχει σκοπό την προστασία του νεογέννητου μέσα στην αγκαλιά της μητέρας του. Μια αγκαλιά που δηλώνει αγάπη και προσμονή, ανακούφιση και ευτυχία. Είναι εκείνα τα πρώτα δευτερόλεπτα ζωής του νεογνού που όλες οι αισθήσεις του ψάχνουν τη μητέρα του.

«Τα μωρά Θυμούνται Την Γέννηση»

Ο ψυχολόγος **David Chamberlain** συνέκρινε τις ιστορίες γέννησης 10 διαφορετικών μητέρων σε σχέση με τις μνήμες γέννησης των παιδιών τους. Κατά τη διάρκεια ξεχωριστών συνεδρίων ύπνωσης, οι μητέρες και τα παιδιά τους κλήθηκαν να περιγράψουν τη διαδικασία της γέννησης και παρ' ότι τα παιδιά, ορισμένοι ενήλικες πλέον, δεν είχαν ακούσει την ιστορία της γέννησης τους, οι περιγραφές τους για τα γεγονότα αυτά περιείχαν πολλές συγκεκριμένες και μοναδικές λεπτομέρειες ίδιες με τις περιγραφές των μητέρων τους. Ο μηχανισμός για το πώς ένα έμβρυο ή ένα νεογέννητο μπορεί να δημιουργήσει σχηματισμένες μνήμες με τέτοιο ανώριμο εγκέφαλο παραμένει άγνωστος, η ύπαρξη αναμνήσεων όμως από την προγεννητική, την εμ-

βρυική και τη νεογνική ζωή δεν μπορεί να αμφισβητηθεί.

Δυστυχώς στα μαιευτήρια του δυτικού κόσμου λόγω της ανάγκης εξέτασης των νεογέννητων αφαιρείται χρόνος και κάποιες φορές ίσως και η ευκαιρία της πρώτης επαφής μητέρας νεογνού. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η εξέταση του νεογέννητου από την μαιά ή τον παιδίατρο θα πρέπει να γίνεται όσο το νεογνό είναι στην αγκαλιά της μητέρας του. Εάν ιατρικοί λόγοι επιβάλλουν τον αποχωρισμό αμέσως μετά τον τοκετό, ας φροντίσουμε να ξεκινήσει το ταχύτερο δυνατό όταν οι συνθήκες το επιτρέψουν. Μετά τη γέννηση το νεογνό πρέπει να ακουμπά γυμνό πάνω στο γυμνό σώμα της μητέρας του για τις επόμενες 1-2 ώρες και να ξεκουραστούν αγκαλιά.

Σε έρευνες που μελετούσαν την συμπεριφορά των νεογέννητων μόλις τοποθετηθούν γυμνά στην αγκαλιά της μαμάς τους, παρατηρήθηκε πως τα νεογνά είναι πιο ζεστά μέσω του θερμικού συγχρονισμού -ένα φαινόμενο κατά το οποίο η θερμοκρασία του στήθους της μητέρας αυξάνει για να θερμάνει ένα δροσερό μωρό και μειώνεται για να δροσίσει ένα υπερβολικά ζεστό μωρό- και πιο ήρεμα ακούγοντας τον χτύπο της καρδιάς της μητέρας τους. Επίσης, σταματούν το κλάμα και μειώνεται το στρες του τοκετού.

Η ιδανική στιγμή για να ξεκινήσει ο θηλασμός είναι η πρώτη ώρα μετά τον τοκετό. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και τη UNICEF υπάρχουν δέκα βασικοί κανόνες που θα πρέπει να ακολουθούνται από τα νοσοκομεία και τα μαιευτήρια για να θεωρούνται Φιλικά προς τα Βρέφη.

Αυτά είναι: *Γραπτή πολιτική για το θηλασμό • Εκπαίδευση του προσωπικού υγείας • Σωστή ενημέρωση και εκπαίδευση των εγκύων • Έναρξη του θηλασμού αμέσως μετά τον τοκετό • Επίδειξη θηλασμού στις μητέρες • Καμιά άλλη τροφή εκτός από το μητρικό γάλα • Παραμονή της μητέρας μαζί με το μωρό όλο το 24ωρο (rooming in)*

• Ενθάρρυνση του θηλασμού όταν το μωρό το αποζητά • Όχι πιπίλες • Υποστήριξη της μητέρας και στο σπίτι.

«*A mother's first embrace, her baby's first breath. A warm motherly embrace can save a life*»

World Health Organization



INFO

ΝΙΚΟΣ ΠΕΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ

MD, PhD,

Αν. Δντης Γυν/κης Κλινικής

Ναυτικού Νοσοκομείου Αθηνών

IVF Specialist

WEBSITE

www.npetrogiannis.GR

Αγγελική Μπέκα Μαία,

Συντονίστρια Αίθουσας Τοκετών ΙΑΣΩ

Στέλλα Κρόν Μαία,

Σύμβουλος Προετοιμασίας Γονεϊκότητας