


# Οδηγός για νέους γονείς



εγκυμοσύνη

τοκετός

ηοχεία




*Σε όλες τις μάνες και τα παιδιά του κόσμου  
στην ελπίδα που φέρνει κάθε νέα ζωή  
στην Κανελίνα και την Αναστασία  
που δίνουν στα πάντα νόημα και αξία*

ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΑΣ & ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ  
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2009

Επιμέλεια Έκδοσης: Ηλίας Γ. Τσάκος



A close-up photograph of a woman with long dark hair looking up at a baby who is laughing joyfully. The woman's face is in profile, and she has a gentle smile. The baby is facing her, laughing with its mouth wide open, showing its teeth. The background is a soft, out-of-focus white.

### ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΟΚΕΤΟΣ

Οι ωδίνες και ο τοκετός σημαίνουν τη λήξη της εγκυμοσύνης και τον ερχομό στον κόσμο του μωρού.

Ήδη από καιρό πριν θα είναι γνωστή η Κλινική στην οποία θα γίνει ο τοκετός. Συνιστάται να υπάρχει ένα έτοιμο βαλιτσάκι με τα απαραίτητα για να αποφευχθεί η σύγχυση της τελευταίας στιγμής. Οι ωδίνες (έντονες συσπάσεις) μπορεί να κρατήσουν 12-14 ώρες για το πρώτο παιδί και 7 ώρες για τα επόμενα. Όταν αρχίσουν οι ωδίνες πρέπει να ειδοποιηθεί ο Μαιευτήρας άμεσα καθώς και ο άνθρωπος που θα κάνει τη μεταφορά στην κλινική. Μετά η μητέρα πρέπει να καθήσει ήρεμη και να περιμένει τη μεταφορά της. Συχνά, ο τοκετός προβλέπεται χρονικά από τον Μαιευτήρα κατά τις επισκέψεις του τελευταία τριμήνου, δεδομένου ότι συχνά η "λανθάνουσα φάση" του τοκετού διαρκεί περίπου 1 εβδομάδα. Οι συσπάσεις τοκετού διαφέρουν από τις ανώδυνες συσπάσεις τύπου Braxton-Hicks, στο ότι είναι εντονότερες, διαρκούν περισσότερο, και στην εξέλιξή τους πυκνώνουν και δυναμώνουν.

Οι συσπάσεις έρχονται αρχικά κάθε 10- 15 λεπτά και διαρκούν για ½ -1 λεπτό και αργότερο πυκνώνουν. Η αναπνοή γίνεται δυσκολότερη. Το μωρό δίνει την αίσθηση ότι μετακινείται χαμηλότερα στην κοιλιά. Η σίγουρη ένδειξη για τον τοκετό είναι το "σπάσιμο των νερών". Η αποβολή δηλαδή μέρους του αμνιακού υγρού, το οποίο συνήθως είναι διαυγές ή ελαφρά οροαιματηρό (ροζ) και καταβρέχει το εσώρουχο και, ενίοτε, και το πάτωμα.

Στην Κλινική γίνεται παρακολούθηση του μωρού και η έναρξη των διαδικασιών για τον τοκετό. Κατά τον τοκετό παρακολουθούνται τρεις παράμετροι: η μητέρα (ζωτικά σημεία, ενυδάτωση, αναλγησία κλπ), το έμβρυο (συνεχές καρδιοτοκογράφημα, έλεγχος καρδιακής λειτουργίας, έλεγχος αμνιακού υγρού (χρώση, σύσταση κλπ) και ενίοτε υπερηχογράφημα και έλεγχος οξο-βασικής ισορροπίας) και η εξέλιξη του τοκετού (συσπάσεις μήτρας, διαστολή τραχήλου, κάθοδος της κεφαλής του εμβρύου στην λεκάνη της μητέρας κλπ).

Σε όλη τη διαδικασία μπορεί να συμμετέχει ο πατέρας. Καλό είναι να διατηρεί ήρεμη διάθεση και να ανακουφίζει σε όλη τη διαδικασία τη μητέρα. Στην Κλινική η μητέρα παρακολουθείται από τους Μαιευτήρες του Κέντρου και από εξειδικευμένο προσωπικό το οποίο την ενημερώνει και της δίνει οδηγίες για τα διάφορα στάδια. Ταυτόχρονα λύνονται τυχόν απορίες του ζευγαριού σχετικά με την εξέλιξη του τοκετού.

### Πρακτικές Συμβουλές

- Κρατείστε τα χρήσιμα τηλέφωνα σε εμφανές μέρος.
- Φροντίστε να έχετε ανοιχτή επικοινωνία με το σύντροφό σας.
- Έχετε ήδη έτοιμο το "βαλιτσάκι" για την κλινική.
- Ενημερωθείτε εγκαίρως για τη διαδικασία.
- Υπόψιν: Υπάρχει πάντα αρκετός χρόνος - Μείνετε χαλαρή και ψύχραιμη.
- Οργανώστε από πριν την επιστροφή σας στο σπίτι.

Η ιατρική ομάδα που παρακολουθεί τον τοκετό αποτελείται από 2 Μαιευτήρες, έναν Αναισθησιολόγο, έναν Παιδίατρο (δύο Παιδίατροι σε περίπτωση δίδυμης κύησης) και μία Μαία. Επισκληρίδιος αναλγησία είναι πάντα διαθέσιμη και γίνεται συνήθως κατά την έναρξη των ωδινών σύμφωνα με τη επιθυμία της μητέρας. Η επισκληρίδιος γίνεται από Αναισθησιολόγους έμπειρους στη Μαιευτική αναλγησία.

### ΕΠΙΣΚΛΗΡΙΔΙΟΣ ΑΝΑΛΓΗΣΙΑ

Η επισκληρίδιος προσφέρει ποιότητα στον τοκετό, με την ελαχιστοποίηση των ωδινών και παράλληλα διευκολύνει την εξέλιξη του τοκετού με την κατάργηση της ακούσιας σύσπασης των μυών της λεκάνης. Επιπλέον, με την επισκληρίδιος καθίσταται δυνατή οποιαδήποτε ιατρική παρέμβαση σε περίπτωση ανάγκης όπως συκιοσυλκία (βεντούζα) ή εμβρουσική. Μετά τον τοκετό, με την επισκληρίδιος αναλγησία καθίσταται εφικτή η ανώδυνη και επιμελής συρραφή ενδεχόμενης ρήξεως περινέου ή περινεοτομής. Σε περίπτωση επείγουσας καισαρικής τομής, η επισκληρίδιος προσδίδει το χρονικό πλεονέκτημα της άμεσης γέννησης του εμβρύου, ανάλογα με τη περίπτωση.

### ΚΑΙΣΑΡΙΚΗ ΤΟΜΗ

Καισαρική τομή πραγματοποιείται είτε προγραμματισμένα (πριν από την έναρξη του τοκετού) είτε επείγοντως, σε γυναίκα που βρίσκεται σε στάδιο τοκετού.

Συνήθεις ενδείξεις προγραμματισμένης καισαρικής αποτελούν οι ακόλουθες:

Ισχιακή προβολή εμβρύου (όταν το μωρό προβάλλει με τα πόδια προς τα κάτω), ασταθής προβολή, πολύδυμη κύηση, προβλήματα εμβρύου (ελλιποβαρές - υπέρβαρο έμβρυο, έμβρυο με γνωστό πρόβλημα που διαγνώσθηκε υπερηχογραφικά, ανεμπέδωτο (ψηλά στη μήτρα) έμβρυο μετά τη συμπλήρωση των εβδομάδων κύησης κλπ), προβλήματα μητέρας (ηλικία μεγαλύτερη των 40 ετών, υπέρταση, διαβήτης κύησης κλπ), προβλήματα μήτρας (π.χ. διάφραγμα, ιστορικό καισαρικής, ιστορικό αφαιρέσεως ινομυώματος κλπ), προβλήματα πλακούντα (π.χ. προδρομικός πλακούντας κλπ). Επείγουσα καισαρική γίνεται συνήθως για λόγους που αφορούν το έμβρυο (δυσπραγία στο καρδιοτοκογράφημα π.χ. βραδυκαρδία, ταχυκαρδία, κερωσμένο αμνιακό υγρό κλπ), για λόγους μητέρας (εξάντληση, υπέρταση κλπ) και για λόγους τοκετού (π.χ. μη εξέλιξη τοκετού, αιμορραγία κλπ).

Η καισαρική τομή στο Κέντρο μας πραγματοποιείται κατά κανόνα με επισκληρίδιος αναλγησία. Γενική αναισθησία χορηγείται σε ελάχιστες περιπτώσεις (1-2%) όπως σε υπερ-επείγουσα καισαρική, σε ατελή αναλγησία μετά από επισκληρίδιος, σε μεγάλο βαθμού αιμορραγία κλπ. Η καισαρική τομή είναι μια ασφαλής και πλήρως "ελεγχόμενη" ιατρική πράξη με την προϋπόθεση ότι εκτελείται από έμπειρη χειρουργική ομάδα σε κατάλληλα εξοπλισμένο Νοσοκομείο / Κλινική.



Ελπίζουμε το ενημερωτικό αυτό έντυπο να έριξε λίγο φως στην όλη διαδικασία της εγκυμοσύνης. Η εγκυμοσύνη παρά τις κάποιες δυσκολίες της είναι προετοιμασία για ένα μεγαλειώδες και χαρούμενο γεγονός.

Χρειάζεται υπομονή και ψυχραιμία σε κάθε της βήμα. Το ζευγάρι πρέπει να ξέρει ότι το μωρό έρχεται να συμπληρώσει την ήδη υπάρχουσα ευτυχία του. Έτσι η προσωπική ζωή των δύο συντόφων δεν μπαίνει στο περιθώριο, αλλά κάνει χώρο για ακόμα μία χαρά.

Η ομάδα του Κέντρου Γυναικολογίας & Γονιμότητας είμαστε πάντα στη διάθεσή σας με προθυμία και ευαισθησία.

Ευχαριστούμε που μας επιτρέπετε να μοιραστούμε την ευτυχία σας.

Ευχόμαστε η πορεία της κάθε εγκυμοσύνης να είναι ευχάριστη για όλα τα ζευγάρια και όλα τα μωρά του κόσμου να είναι υγιή και καλοφωτισμένα.

## Να σας ζήσει !!

Με Εκτίμηση

Ηλίας Γ. Τσάκος  
& συνεργάτες



κέντρο γυναικολογίας & γονιμότητας

**ΗΛΙΑΣ Γ. ΤΣΑΚΟΣ**

MD(Hons), MRCOG

Μαιευτήρας Χειρουργός Γυναικολόγος

Αδριανουπόλεως 6, Μέγαρο "Βυζάντιο"

551 33 Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη

Τηλ.: 2310 402400 - 2310 402070, Fax: 2310 402661

[www.gynfert.gr](http://www.gynfert.gr)