

NAȘTEREA NATURALĂ

- Corpul tău este pregătit să nască natural;
- Medicul de familie, medicul obstetrician, medicul neonatolog, moașa sunt obligați să prezinte viitorilor părinți opțiunile de naștere, cu indicațiile și riscurile fiecăruia dintre ele;
- Decizia privind nașterea o puteți lua numai voi, viitorii părinți, după ce ați fost informați de personalul medical despre indicațiile și riscurile fiecărui mod de naștere și condițiile specifice în care vine pe lume copilul vostru;
- Niciun profesionist din sănătate nu poate condiționa, impune sau constrânge prin intimidare sau alte mijloace la alegerea unui anumit mod de naștere: ar fi o încălcare gravă a drepturilor femeii care naște;
- Dacă nu există cauze obiective care să te împiedice să naști natural, pregătirea ta poate începe imediat ce ai aflat că ai rămas gravidă;
- Există cursuri pentru pregătirea travaliului și a nașterii. Chiar dacă nu vei putea naște natural, din cauze obiective, poți beneficia de exercițiile învățate, atât în sarcină cât și mai târziu;
- Există exerciții pe care le poți face și singură, cum sunt exercițiile Kegel de întărire a musculaturii perineale, gimnastică și exerciții de respirație;
- Poți învăța tehnici de (auto)masaj, de relaxare, tehnici simple de control al durerii, care să-ți permită pregătirea unui travaliu de succes;
- Poți solicita personalului medical prezența la naștere, alături de tine, a unei persoane de încredere, fie tatăl copilului, fie altă persoană apropiată; există spitale unde sunt condiții favorabile prezenței unui însoțitor la naștere.

DEFINIȚIA NAȘTERII NATURALE (NORMALE)

Nașterea naturală este modalitatea de naștere fără intervenție medicală sau cu intervenție minimă; mama poate practica relaxarea și exerciții de respirație pentru controlul durerii și facilitarea travaliului; nașterea naturală este considerată cea mai sigură și fără riscuri pentru copil.

Avantajele nașterii naturale

- Este fiziologică;
- Nu necesită decât cel mult prezența unei moașe;
- Nu aduce cheltuieli suplimentare familiei, spitalului, societății;
- Permite o recuperare rapidă a mamei după naștere;
- Oferă copilului cele mai firești condiții de dezvoltare fizică și psihică, imediat și pe parcursul vieții, consolidându-i sănătatea;
- Permite contactul mamă - copil și alăptarea imediat după naștere, facilitând atașamentul;
- Este bazată pe dovezi: cercetările științifice și proba timpului arată că este modul optim de a aduce pe lume un copil!



NU UITA: decizia modului de a naște îți aparține!



INSTITUTUL PENTRU
OCROTIREA
MAMEI ȘI COPILULUI
„Alfred Rusescu”



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Asociația de Educație
Prenatală din România

unicef 

NAȘTEREA NATURALĂ

Benefică pentru mamă și copil

NAȘTERE NATURALĂ SAU CEZARIANĂ?

Este întrebarea la care te-ai gândit probabil curând după ce ai rămas însărcinată.

Frica mamei de suferință, de durerea din timpul travaliului, asociată cu dorința personalului medical de a controla procesul nașterii și de a se proteja de posibile acuzații de malpraxis, conduc inevitabil la impunerea unei anumite conduite medicale pentru naștere. Astfel, mamele acceptă în general ușor declanșarea travaliului înainte ca fătul să dea semnalul că e pregătit să părăsească uterul, acceptă epidurala și/sau cezariana, fiindcă nu au suficiente informații pentru a decide în cunoștință de cauză.

Iată câteva argumente pentru a reflecta puțin înainte de a lua decizia modului de naștere sau a utilizării substanțelor medicamentoase în travaliu, decizii care vor afecta pe termen scurt și lung starea de sănătate și comportamentul emoțional al copilului tău!

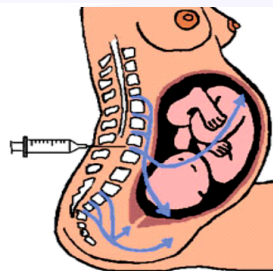
Durerea în travaliu este dată în principal de contracțiile ritmice și intense ale mușchiului uterin și de tracțiunea ligamentelor care permit lărgirea bazinului și coborârea copilului. Dacă mamei îi este frică sau are anxietate, în corp se produc hormoni de stres și durerea este percepută mai acut. Dacă mama este liniștită și are încredere în capacitatea ei naturală de a da naștere, corpul său va produce substanțe care modifică percepția durerii, denumite endorfine, și hormonul ocitocină (hormonul iubirii). Acestea îi produc mamei o stare de euforie și forța de a depăși orice obstacol, iar contracțiile uterine devin mult mai eficiente.

NAȘTERE NATURALĂ SAU CEZARIANĂ?

Nașterea naturală este un proces profund fiziologic, care se desfășoară firesc sub influența hormonilor naturali, așa cum s-a întâmplat până acum, de mii și mii de ani, de când există specia umană. Pentru ca aceste substanțe să fie produse în corpul mamei, ea are nevoie de intimitate, de confort, de suport, să fie protejată de stimuli externi sau de stres, pe toată perioada travaliului.

Travaliul ajută corpul mamei să se adapteze perfect, pentru a permite copilului să vină pe lume. Hormonii secretați în această perioadă (ocitocina) influențează profund mama și copilul în mai multe planuri. Pe de o parte, ajută micuțul să-și croiască drum prin canalul de naștere spre exterior și pe mamă să îi “deschidă poarta”; pe de altă parte, întărește atașamentul, legătura afectivă dintre mamă și copil. Aceiași hormoni facilitează alăptarea, cresc capacitatea de a iubi a copilului și, mai târziu în viață, capacitatea lui de a dezvolta relații stabile, de a avea încredere în sine și respect pentru propria persoană.

„Medicalizarea” nașterii prin declanșarea artificială a travaliului, administrarea de substanțe în perfuzie în scopul accelerării contracțiilor, a epiduralei pentru atenuarea durerii aduc un stres major mamei și copilului. Se blochează astfel semnificativ secreția



NAȘTERE NATURALĂ SAU CEZARIANĂ?

hormonilor naturali, ocitocină și endorfine, producând consecințe pe termen scurt și lung atât pentru mamă, cât și pentru copil: alăptarea este afectată; atașamentul este întârziat și se realizează mai greu; funcțiile micuței ființe nu mai sunt sprijinite de unitatea fiziologică mamă-copil: sistemul său imun, hormonal, digestiv, respirator, nervos, psihicul său devin mai vulnerabile.

Cezariana. Este important de subliniat că, în anumite situații, cezariana este singura soluție de a naște, pentru a salva viața mamei și a copilului.

Problema se pune dacă toate cezarienele care se efectuează sunt cu adevărat necesare sau se adoptă numai pentru că sunt mult mai sigure și comode pentru profesionist și uneori și pentru mamă, dar afectându-l cel mai mult pe copil!

Copilul născut prin cezariană nu beneficiază de avantajele nașterii naturale.

Funcțiile organismului său sunt încă de la început influențate (respirația, funcția sa digestivă, capacitatea de a se alimenta cu laptele matern, atașamentul). Alăptarea copilului născut prin cezariană este mult mai dificilă, ceea ce antrenează alte predispoziții și riscuri pentru sănătatea (imunitatea) sa și pentru dezvoltarea caracterului și a capacității sale de a iubi.

Chiar dacă este greu de corelat modul în care se naște un copil cu profilul său emoțional la vârsta adultă, influența există...