



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
& ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
Τμήμα Πρόληψης και
Προαγωγής της Υγείας
Ταχ. Δ/ση: Διοικητήριο
Τ.Κ: 41110
Πληρ: Γεωργία Ντέλλα
Τηλ: 2413/506290

Λάρισα:17/09/2024

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΘΕΜΑ: « 20 ΧΡΟΝΙΑ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΣΤΗΝ ΜΕΛΛΟΥΣΑ ΜΗΤΕΡΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΝΩΔΥΝΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ – ΨΥΧΟΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΗΣ»

Ψυχοπροφυλακτική ή Ψυχοπροφύλαξη: λέξη σύνθετη και αμιγώς ελληνική.

Προέρχεται από την λέξη Ψυχή (όπως σήμαινε στην αρχαία Ελληνική γλώσσα πνεύμα-ευφυΐα) και την λέξη Προφύλαξη.

Μέθοδος κατά την οποία η έγκυος χρησιμοποιώντας την ευφυΐα της συνθέτει πληροφορίες εκπαίδευσης σχετικά με το σώμα της, τις ικανότητές της, το χειρισμό της αναπνοής της, την χαλάρωση και την αποδοχή του εαυτού της στο νέο της ρόλο κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης αλλά και μετά αυτής, προκειμένου να προφυλάξει τον εαυτό της από ενδεχόμενους σωματικούς και ψυχικούς πόνους.

Με γνώμονα τα παραπάνω αλλά και την μεγάλη ανταπόκριση από τους μέλλοντες γονείς, συμπληρώνονται φέτος **20 (είκοσι) χρόνια εθελούσιας** και κατόπιν συνειδητής πρωτοβουλίας από τις Μαίες του Τμήματος Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας, της Δ/σης Δημόσιας Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας, η εφαρμογή μαθημάτων **Ανώδυνου Τοκετού – Ψυχοπροφυλακτικής** καθώς επίσης η προαγωγή και η στήριξη του **Μητρικού Θηλασμού**.

Κατά την διάρκεια των 20 αυτών ετών, παρακολούθησαν **6209** έγκυες γυναίκες αρκετές μάλιστα και με την συμμετοχή των συζύγων τους τα μαθήματα του ανώδυνου τοκετού, της φροντίδας του βρέφους καθώς και του μητρικού θηλασμού.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η προσπάθεια αυτή, **μοναδική Πανελλαδικά σε Δ/ση Δημόσιας Υγείας**, συνεχίζεται **δωρεάν**, έπειτα από την ουσιαστική στήριξη τόσο του Περιφερειάρχη Θεσσαλίας **κ. Δημήτρη Κουρέτα** όσο και του Αντιπεριφερειάρχη Υγείας **κ. Ευάγγελου Αποστόλου**, για όλες όσες επιθυμούν να τα παρακολουθήσουν και αποτελεί μια σημαντική προσφορά στη μέλλουσα μητέρα και στο κοινωνικό σύνολο.

Οι έγκυες συμμετέχοντας στα μαθήματα προετοιμάζονται τόσο ψυχολογικά όσο και σωματικά. Συγκεκριμένα: Ψυχολογικά υποστηρίζονται οργανωμένα και ενεργά, ώστε κάθε γυναίκα να καταλάβει ότι η εγκυμοσύνη, ο τοκετός και η λοχεία είναι μια περίοδος στη ζωή της που θα πρέπει να την περνά συνειδητά, λογικά και ψύχραιμα. Στόχος αποτελεί η απόκτηση αυτοπεποίθησης, σιγουριάς, ηρεμίας, ασφάλειας και αποτελεσματικής συνεργασίας με το γιατρό τους και τις μαιές. Στην αντίπερα έχει

επισημανθεί και εξακριβωθεί ότι η παθητική άβουλη συμμετοχή δημιουργεί ανασφάλεια, φόβο, θλίψη και μερικές φορές ψυχική κατάπτωση στην περίοδο της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της λοχείας.

Το Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας, οργανώνει συνεχόμενες ομάδες συμμετοχής με γνώμονα την 28^η – 30^η εβδομάδα της κύησης βασιζόμενη σε οκτώ κύκλους μαθημάτων, ενώ κατά την διάρκεια της Πανδημίας Covid 19, υλοποιήθηκαν διαδικτυακά και ενημερώθηκαν μέσω της εφαρμογής Skype έως και σήμερα 920 μέλλουσες μητέρες, αρκετές από διάφορες περιοχές της Επικράτειας και όχι μόνο.

Αναλυτικότερα:

Οι γυναίκες ενημερώνονται για τη φυσιολογία των γεννητικών οργάνων τους, του αναπαραγωγικού κύκλου μέχρι τη σύλληψη, με προβολή διαφανειών. Ακολουθεί ενημέρωση για την εξέλιξη της εγκυμοσύνης, όσον αφορά τις αλλαγές του σώματος και τις διαδοχικές φάσεις της ανάπτυξης του εμβρύου.

Τα μαθήματα συνεχίζονται με ειδικό πρόγραμμα ασκήσεων εγκυμοσύνης. Οι ασκήσεις γίνονται, για να ξεκουράσουν τους μύες από την ακινησία και την λανθασμένη στάση του σώματος, ώστε να μειώνονται οι κράμπες και η εγκυμονούσα να μαθαίνει να ελέγχει και να εξουσιάζει τη λειτουργία των μυών της, που έχουν ιδιαίτερη συμμετοχή κατά τη διάρκεια του τοκετού.

Παράλληλα μαθαίνουν ορισμένους τρόπους ειδικών αναπνοών, τους οποίους χρησιμοποιούν στα στάδια του τοκετού, ενώ εξασκούνται να χαλαρώνουν και να αυτοσυγκεντρώνονται, προκειμένου να ανακτούν δυνάμεις.

Επιπρόσθετα γαλουχούνται ως πρωταγωνίστριες στην πίστη του δικού τους προσωπικού και μοναδικού τοκετού, επιβραβεύοντας τον εαυτό τους με το ανεκτίμητο δώρο του θαύματος της νέας ζωής που έρχεται στον κόσμο.

Συμπληρωματικά παρέχονται ολοκληρωμένες οδηγίες και συμβουλές σχετικά με την διατροφή της εγκύου, της λεχωίδας, καθώς και την περιποίηση του βρέφους. Με τη βοήθεια οπτικοακουστικών μέσων και προσομοίωσης οι μέλλουσες μητέρες και μέλλοντες πατέρες μαθαίνουν ό,τι αφορά την φροντίδα του νεογέννητου η οποία απαιτεί προσοχή, υπομονή και αγάπη.

Κλείνοντας, τονίζεται επισταμένα η σπουδαιότητα του μητρικού θηλασμού, παρέχοντας έντυπο υλικό και κυρίως έμπρακτη άσκηση της σωστής και σύγχρονης προσέγγισης και εφαρμογής του. Επίσης η αναγκαιότητα του θηλασμού ως θεμελιώδη αρχή, ακόμη και σε κείνες τις περιπτώσεις που αντιμετωπίζουν προβλήματα γαλουχίας (υπερφόρτωση, τραυματισμός θηλών, τράπεζα μητρικού γάλακτος κ.α.) και στις οποίες οι μητέρες βρίσκουν βοήθεια και συμπαράσταση από την Μαία του Τμήματος.

Το Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας της Δ/σης Δημόσιας Υγείας Λάρισας της Περιφέρειας Θεσσαλίας καταβάλλει προσπάθεια σταθερά, αδιαλείπτως, εθελούσια και υπερασπιζόμενο την πρωτοβουλία του με στόχο την προάσπιση από τα αρχικά στάδια δημιουργίας της ζωής, της θεμέλιας σχέσης με την μητρότητα, της υποστήριξης του θαύματος αυτού κατά την λοχεία αλλά και οποιαδήποτε στιγμή η ενδιαφερόμενη χρήζει ουσιαστικής συμπαράστασης.

Επικοινωνία:

Γεωργία Ντέλλα Μαία - MSc Δημόσιας Υγείας–Προϊσταμένη του Τμήματος
Θεοδώρα Κωστάκη Νοσηλεύτρια - MSc Ψυχικής Υγείας

Τηλέφωνο: 2413506290-192