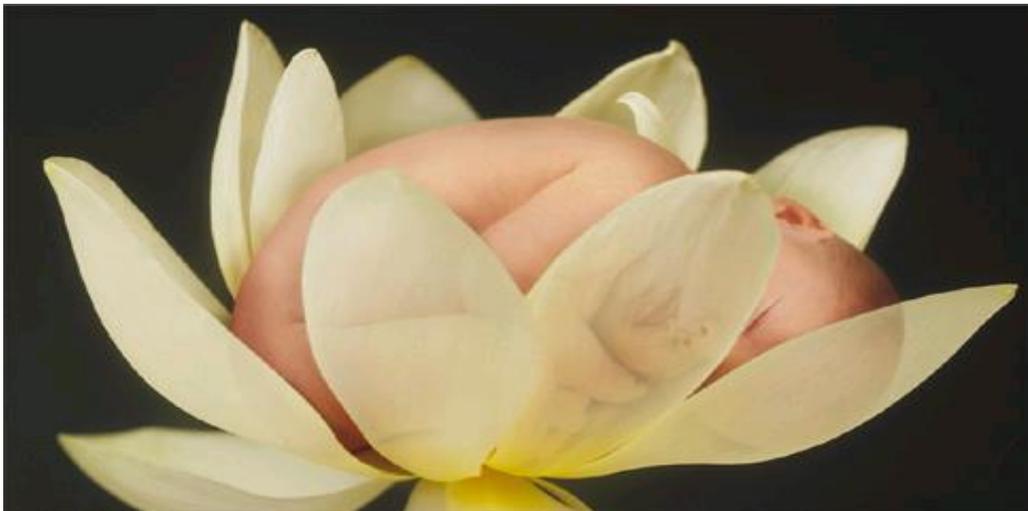




ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΗΠΕΙΡΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Διαστάσεις προγεννητικών εμπειριών».



Σπουδάστρια :

Αδαλή Δήμητρα Α.Μ 15583

Εισηγήτρια :

Μάντζιου Στρατούλα

ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2016

Μιλώ για την κίνηση που ανακαλύπτει κανείς να σημειώνεται μέσα στη «στιγμή»
όταν καταφέρει να την ανοίξει και να της δώσει διάρκεια

Ο μικρός Ναυτίλος

Ελύτης ,1941

Περίληψη

Η παρούσα εργασία διαπραγματεύεται με τις ψυχολογικές και ψυχοσωματικές επιπτώσεις των πρώτων εμπειριών του ανθρώπου, κατά τη διάρκεια της προγεννητικής περιόδου. Αναδεικνύεται η καθοριστική σημασία των προγεννητικών εμπειριών μέσω της ψυχολογικής διάστασης της μέλλουσας μητέρας και την επίδραση αυτής στη μετέπειτα αναπτυσσόμενη σχέση μητέρας- βρέφους. Η μελέτη αυτή καταλήγει στο συμπέρασμα ότι οι προγεννητικές εμπειρίες του εμβρύου κατέχουν σημαντική θέση στην ολόπλευρη ανάπτυξη του παιδιού, καθώς ευθύνονται τόσο για τη συναισθηματική όσο και για την κοινωνική και γνωστική του ανάπτυξη. Επιπλέον η ανάδειξη των προγεννητικών εμπειριών είναι ουσιώδης για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας στο πλαίσιο δημιουργικών παρεμβατικών προγραμμάτων.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	6
Κεφάλαιο 1	
1.1 Ιστορική αναδρομή.....	8
1.2 Προγεννητική ψυχολογία μητέρας- εμβρύου	9
1.3 Η σημασία της προγεννητικής περιόδου.....	10
1.4 Η εγκυμοσύνη ως εξελικτική διεργασία	10
1.5 Εσωτερικευμένες αναπαραστάσεις	12
Κεφάλαιο 2	
2.1 Αισθητηριακή ανάπτυξη του εμβρύου.....	15
2.1.1 Αφή.....	15
2.1.2 Γεύση- Όσφρηση	16
2.1.3 Όραση.....	18
2.1.4 Ακοή.	18
2.1.5 Μουσική ανάπτυξη	19
2.1.6 Γλωσσική ανάπτυξη.....	22
Κεφάλαιο 3	
3.1 Η προγεννητική σχέση μητέρας- εμβρύου	23
3.2 Ψυχολογικές πρώιμες εμπειρίες του εμβρύου	24
3.3 Προγεννητικός άγχος	28
3.4 Η επικοινωνία μητέρας με το έμβρυο	30
3.5 Τρόποι επικοινωνίας μητέρας – εμβρύου	31
3.6 Ο ρόλος του πατέρα στην εγκυμοσύνη	33
3.7 Προγεννητικός δεσμός και αποβολή	35
Κεφάλαιο 4	
4.1 Εκπαίδευση στο ρόλο του γονέα & πρώιμα παρεμβατικά προγράμματα	38
4.2 Προγεννητικά μουσικά αναπτυξιακά προγράμματα	41

Επίλογος	44
Βιβλιογραφία	46

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κατά τη διάρκεια των σπουδών μου στο τμήμα προσχολικής αγωγής ανακάλυψα τη σπουδαιότητα που έχει η σχέση μητέρας- εμβρύου, η οποία θα με βοηθήσει αργότερα στην επαγγελματική μου πορεία ώστε προσεγγίσω τους γονείς και μαζί να εργαστούμε για την ολοκλήρωση της προσωπικότητας του παιδιού. Μέσα από τη δυαδική σχέση μητέρας εμβρύου εγκαθιδρύονται τα πρότυπα για υγιή ή μη συμπεριφορά σε όλη τη μετέπειτα ζωή του, ακόμη και τη διάρκεια της προγεννητικής περιόδου. Πρότυπα συμπεριφοράς της οικειότητας και της κοινωνικότητας εφ' όρου ζωής. Καθώς η υγεία του μελλοντικού ανθρώπου ή οι ασθένειες που θα έχει αργότερα αλλά και η γνωστική και κοινωνικό συναισθηματική του ιδιοσυγκρασία ,εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό, από το πώς η μητέρα έζησε την εγκυμοσύνη της, πώς δέχτηκε το παιδί της ως έμβρυο στη μήτρα της, στις ρίζες και στα θεμέλια της ζωής του. Το παιδί μέσα στη μήτρα της μητέρας τρέφεται και διαπλάθεται όχι μόνο μέσα από την τροφή της αλλά και από τις ενέργειες της, που συνεχώς παράγονται από τις εναλλασσόμενες εντυπώσεις της (ήχους, μουσική, φως, χρώματα, εικόνες) και από τις σκέψεις της και τα συναισθήματα της. Όλα επηρεάζουν και ενεργοποιούν το έμβρυο θετικά αν είναι αρμονικά ή αρνητικά αν είναι δυσαρμονικά.

Η πτυχιακή εργασία αυτή έχει ως θέμα την επίδραση των προγεννητικών εμπειριών στην μετέπειτα ανάπτυξη του παιδιού. Οι εμπειρίες αυτές που αφορούν από τη σύλληψη έως τη γέννηση και είναι καθοριστικές για βρέφη και γονείς, καθώς μέσα απ' αυτές αναπτύσσεται μετέπειτα η προσωπικότητα του παιδιού. Οι προγεννητικές εμπειρίες είναι η ευκαιρία ζωής για την ποιότητα της προσωπικής ανάπτυξης και για την ποιότητα της κοινωνίας του μέλλοντος γενικότερα. Η μητέρα είναι το πρώτο άτομο που έρχεται σε επαφή με το παιδί. Αυτή είναι που αντιδρά πρώτη στα μηνύματα του παιδιού. Θέλουμε λοιπόν να ερμηνεύσουμε και να επικεντρωθούμε στη σημασία που έχουν οι εμπειρίες πριν τη γέννηση στη συναισθηματική και ψυχολογική ανάπτυξη του παιδιού. Με τον όρο προγεννητική περίοδος αναφερόμαστε στην περίοδο των 9 μηνών που ζούμε όλοι μας στη μήτρα της μητέρας μας. Σ' αυτή την περίοδο συμπεριλαμβάνεται η σύλληψη και ολόκληρη η περίοδος της κύησης έως τη γέννηση. Η περίοδος αυτή ονομάζεται και ενδομητρική ή εμβρυική ηλικία.

Συγκεκριμένα, στο 1^ο κεφάλαιο γίνεται ιστορική αναδρομή και παρουσιάζεται η σημασία της προγεννητικής περιόδου αλλά και η θέση της εγκυμονούσας μητέρας από την αρχαιότητα έως και σήμερα. Αναλύονται οι ψυχολογικές και ψυχοκοινωνικές διεργασίες που συμβαίνουν κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, καθώς και οι μητρικές αναπαραστάσεις και ο αντίκτυπος που έχουν στο έμβρυο. Στο 2^ο κεφάλαιο περιγράφεται η αισθητηριακή ανάπτυξη του εμβρύου και οι επιπτώσεις που έχει στην μετέπειτα ζωή του. Παράλληλα γίνεται λόγος για τα ερεθίσματα που συμβάλλουν στην γλωσσική και μουσική ανάπτυξη του παιδιού. Στο 3^ο κεφάλαιο τονίζεται ο προγεννητικός δεσμός μητέρας- εμβρύου και οι επιπτώσεις που έχει το προγεννητικό άγχος της μητέρας στο έμβρυο και στην μετέπειτα εξέλιξη του. Αναφέρεται η σημασία που έχουν οι εμπειρίες που αποκτά το έμβρυο κατά την 9μηνη κύηση και πόσο καθοριστικές είναι αυτές για τη ζωή του. Τονίζεται ο ρόλος του πατέρα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και πόσο επηρεάζει την εξέλιξη της προσωπικότητας του παιδιού. Γίνεται λόγος για την προγεννητική απώλεια και τον αντίκτυπο που έχει στην ψυχολογία της μητέρας κατά την επόμενη εγκυμοσύνη. Στο 4^ο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στην εκπαίδευση των γονιών για το δύσκολο ρόλο που πρόκειται να αναλάβουν, καθώς και για τη σημασία που έχουν τόσο τα πρώιμα παρεμβατικά προγράμματα όσο και τα προγεννητικά μουσικά προγράμματα στους μέλλοντες γονείς ώστε να ανταποκριθούν καλύτερα και να πλησιάσουν το δικό τους ιδανικό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1 Ιστορική αναδρομή

Η προγεννητική περίοδος κατά την αρχαιότητα είχε εξέχουσα σημασία. Οι αρχαίοι Έλληνες λάτρευαν ως θεά του τοκετού τη θεά Ήρα και ενίοτε αναφερόταν και το όνομα της θεάς Άρτεμις. Στην αρχαία Ελλάδα στα Ηραία φρόντιζαν περισσότερο για την ψυχική και σωματική προετοιμασία της εγκύου γιατί πίστευαν ότι με αυτό τον τρόπο μειωνόταν ο φόβος του θανάτου από δυστοκίες όπου πλαισιώναν τότε τον τοκετό και την λοχεία. Η εγκυμοσύνη από αρχαιοτάτων χρόνων θεωρούνταν μια πολύ ιδιαίτερη και ιερή κατάσταση. Ακόμη και σήμερα κάποιες φυλές αντιμετωπίζουν την έγκυο ως προστατευόμενη και μάλιστα κάνουν προς τιμή εκείνης και του αγέννητου μωρού της διάφορες τελετές (Αγαθοκλέους, 2009).

Οι Κινέζοι μετρούν από τη σύλληψη την ηλικία του ανθρώπου. Στην Κίνα πριν χίλια χρόνια οι εγκυμονούσες γυναίκες αποσύρονταν σε ειδικά προετοιμασμένα οικήματα και εκεί ζούσαν την εγκυμοσύνη τους μέσα στη μουσική, τα όμορφα φωτεινά χρώματα τους μαγευτικούς περιπάτους, κοντά στη φύση, στο άκουσμα του τρεχούμενου νερού, στο θαύμα της ανθισμένης άνοιξης και της ανατολής του ήλιου, στο τραγούδι, την ποίηση, την προσευχή, το δέος μπροστά στην ομορφιά και τη σοφία του σύμπαντος, την έμπνευση. Τα παιδιά που γεννούσαν έφεραν επάνω τους αυτή την αρμονία σαν αρμονική φυσική και ψυχική διάπλαση. Δεν είναι τυχαίο ότι οι Αρχαίοι Έλληνες στόλιζαν τα σπίτια τους με ωραία αγάλματα ηρώων και θεών, ώστε βλέποντας τα οι έγκυες να αναπαράγουν την ομορφιά και την αρετή της φυλής (Δασκαλάκη, 2012).

«Κατά την φαντασία της εγκύου γυναικός μορφοποιούνται τα βρέφη» εξηγεί ο Εμπεδοκλής. Ενώ «κατά τη συμπάθεια της εγκύου μορφοποιούνται τα βρέφη» διδάσκουν οι Στωικοί.

Οι Αρχαίοι Έλληνες έδιναν δύναμη στην εγκυμονούσα μητέρα να οραματίζεται και να πλάθει με την φαντασία της ένα σπουδαίο άνθρωπο ώστε να μεταφέρονται μέσα από τις σκέψεις της όλες οι αρετές και να εμφυτεύονται στο παιδί. Έτσι ένα βρέφος με τόση θετική προσφορά στη διάρκεια της ζωής του θα αναπτύξει όλες αυτές τις αρετές ευκολότερα. Η αγάπη της μητέρας δημιουργεί ευνοϊκό κλίμα για αρμονία ψυχής και σώματος. Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη «οι έγκυες πρέπει να φροντίζουν

για την υγεία του σώματος τους, αλλά παράλληλα η διάνοια τους πρέπει να είναι ήρεμη. Γιατί φαίνεται ότι κατά την κύηση τα παιδιά απορροφούν τη ζωή από την έγκυο όπως ακριβώς τα φυτά από τη γη». (Αριστοτέλους «πολιτικά»).

Ενώ στη «Μήδεια» του Ευριπίδη η εγκληματικότητα της τραγικής μάνας που φόνευσε τα ίδια της τα παιδιά, αποδίδεται από την ίδια στις κακές σκέψεις της μητέρας της και από την έλλειψη αγάπης προς αυτήν, όσο την έφερε στη μήτρα της. Στη σύγχρονη κοινωνία όλα αυτά μοιάζουν μακρινά. Ωστόσο όλοι συμφωνούν ότι η περίοδος της εγκυμοσύνης είναι μοναδική γι αυτό και πρέπει να διέπεται από ηρεμία και ευτυχία. Γιατί η εγκυμοσύνη είναι το πολυτιμότερο δώρο που έγινε στη γυναίκα και η ίδια η γυναίκα δίνει το πολυτιμότερο δώρο στη ζωή, την ίδια τη ζωή.

1.2 Προγεννητική ψυχολογία μητέρας - εμβρύου

Σημαντική για την ψυχολογία του μωρού είναι η ψυχοσωματική κατάσταση της μητέρας. Η προγεννητική και περιγεννητική ψυχολογία είναι μία πολυδιαστη επιστήμη η οποία εξετάζει την ενδομήτρια εμπειρία του ανθρώπου και ερευνά τον αντίκτυπο που αυτή έχει στη ζωή του. Ακόμη, αποκαλύπτει όλα όσα καταγράφονται στη συνειδητότητά του από τη σύλληψη έως και το τέλος του θηλασμού, περίπου 3-4 χρονών και τα οποία ενεργοποιούνται στη ζωή του καθώς μεγαλώνει, καθορίζοντας αποφασιστικά τη συμπεριφορά ως ενήλικα, τη σωματική υγεία, την ψυχική ισορροπία, την ποιότητα των σχέσεων που δημιουργεί και την πορεία της εξέλιξής του ως άνθρωπο.

Η έρευνα στο χώρο της προγεννητικής ψυχολογίας, έχει γυρίσει την ιστορία της ζωής πίσω στη στιγμή της σύλληψης και πέρα από αυτή, απευθείας στις σκέψεις των γονέων και τα σχέδιά τους να αποκτήσουν παιδί. Στο αναδυόμενο πεδίο της προγεννητικής και περιγεννητικής ψυχολογίας συστήνεται ότι ο δεσμός γονέα-παιδιού μπορεί και θα έπρεπε να ξεκινήσει από την στιγμή της σύλληψης. Βέβαια, οι περισσότεροι επιστήμονες μέχρι τα μέσα του 20^{ου} αιώνα αγνοούσαν την σημασία της ζωής μέσα στην μήτρα. Η θεωρία της «αυτοψυχογνωσίας» καθώς και οι κλινικές έρευνες που τη στηρίζουν έφτασε στα ακόλουθα γενικά συμπεράσματα, ότι δηλαδή η συνείδηση διαμορφώνεται μέσα στην μήτρα (Taylor&Francis, 2014).

Το έμβρυο έχει συνείδηση του περιβάλλοντός του από την στιγμή της σύλληψης. Φυσιολογικές, συναισθηματικές και περιβαλλοντολογικές επιρροές κατά την περίοδο της ανάπτυξης του εμβρύου διαμορφώνουν την βάση πάνω στην οποία τα παιδιά θα

αναπτυχθούν. Για την εμβρυϊκή συνείδηση η μητρική αποδοχή ή απόρριψη αποτελούν μηνύματα ερεθίσματα που κατά κανόνα αφήνουν τα ίχνη τους στα ανθρώπινα κύτταρα.

1.3 Η σημασία της προγεννητικής περιόδου

Σχετικά με την μέγιστη σημασία της προγεννητικής περιόδου έχει αναφερθεί ότι «Αν θέλετε να βελτιώσετε τη φυσική και ψυχική υγεία της φυλή σας , ασχοληθείτε με τους εννιά μήνες της κυοφορίας».

Παραμύθια, μύθοι και έθιμα πολλών λαών αναγνωρίζουν τη σπουδαιότητα της ζωής μέσα στο σώμα της μητέρας. Ο πλακούντας έχει εξέχουσα θέση σε ήθη και έθιμα ως σύμβολο ασφάλειας και φροντίδας για τους ανθρώπους. Η εικόνα του παράδεισου θυμίζει τη ζωή μέσα στην κοιλιά , όπου υπάρχει τροφή και προστασία, χωρίς να χρειάζεται να κάνεις κάτι γι αυτό, ενώ ο διωγμός από τον παράδεισο οδηγεί στη ζωή μέσα στον κόσμο.

Στη μήτρα, στο χαμένο για τον άνθρωπο αυτό παράδεισο, μαζί με την σωματική ωρίμανση εξελίσσεται και η ψυχική του ωρίμανση. Ο τοκετός είναι η στιγμή της αναγκαίας εξόδου του παιδιού από το σώμα της μητέρας του, λόγω των αναπτυγμένων του διαστάσεων κεφαλιού και σώματος αλλά και λόγω γήρανσης του πλακούντα. Ο τοκετός και η έξοδος του παιδιού από τη μήτρα είναι το πέρασμα από ένα περιβάλλον σε ένα άλλο. Το παιδί , τόσο μέσα στη μήτρα, όσο και έξω από αυτή ωριμάζει , εξειδικεύεται σε διάφορες λειτουργίες , αισθάνεται, αντιδρά.

Η περίοδος κατά τη οποία το παιδί βρίσκεται μέσα στη μήτρα της μητέρας εμφανίζεται σαν ένα ιδιαίτερα σημαντικό και κρίσιμο κεφάλαιο στη ζωή του ανθρώπου (Αγγελοπούλου, 2010).

1.4 Η εγκυμοσύνη ως εξελικτική διεργασία

Η απόφαση μιας γυναίκας να φέρει στον κόσμο ένα παιδί, αποτελεί ένα κομβικό γεγονός, μια τεράστια αλλαγή στη ζωή της και μάλιστα, μια αλλαγή χωρίς επιστροφή. Η εγκυμοσύνη δεν αποτελεί μόνο ένα βιολογικό σωματικό γεγονός, αλλά μια πολύπλοκη διαδικασία, στην οποία εμπλέκονται βιολογικοί, ψυχικοί, κοινωνικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες. Η γυναίκα καλείται να προσαρμοστεί σε μια πληθώρα πρωτόγνωρων καταστάσεων και συνθηκών ζωής και καθημερινότητας: θα πρέπει να

φροντίσει ώστε η ίδια και το έμβρυο να παραμείνουν ασφαλείς, πράγμα που προϋποθέτει τη συγκατάθεσή της σε μια σειρά «θυσίες» - αλλαγές στο μέχρι τότε τρόπο ζωής της. Οι αλλαγές ενδέχεται να είναι καλοδεχούμενες, ίσως όμως να απομακρύνουν για ένα μεγάλο διάστημα τη γυναίκα από σημαντικά ενδιαφέροντα εργασιακά, κοινωνικά ή άλλου τύπου.

Η έγκυος καλείται να συνάψει ένα δεσμό με το έμβρυο που κυοφορεί, να διασφαλίσει την αποδοχή του από το οικογενειακό περιβάλλον και να προετοιμαστεί για τον τοκετό. Καλείται, τέλος, να αποδεχθεί τις αλλαγές στην εικόνα του σώματός της και να τροποποιήσει διάφορες πτυχές στη σχέση με το σύντροφο και πατέρα του παιδιού. Οι προαναφερθείσες προσαρμοστικές προκλήσεις είναι μόνο ενδεικτικές, από τη στιγμή που κάθε γυναίκα κουβαλάει τη δική της ιστορία, τις σχέσεις και τον τρόπο ζωής, άρα και διαφορετικές ανάγκες.

Οι οργανικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης νοηματοδοτούνται από τις ιδιαίτερες σκέψεις, φαντασιώσεις, προσδοκίες και συναισθήματα της κάθε γυναίκας. Οι αναπαραστάσεις της για την εγκυμοσύνη, τη μητρότητα και το παιδί, προέρχονται εξ' ολοκλήρου από το δικό της ψυχικό κόσμο. Για κάθε γυναίκα οι αλλαγές έχουν διαφορετική βαρύτητα και σημασία, εξαρτώμενη άμεσα από την προσωπική της ιστορία.

Η εμπειρία της εγκυμοσύνης εντάσσεται σε μια εξελικτική διεργασία στη ζωή μιας γυναίκας από την οποία αναδύεται ένας μεταποιημένος εαυτός. Η εξελικτική – αναπτυξιακή διεργασία περιλαμβάνει τρεις φάσεις. Κατά την πρώτη φάση η γυναίκα αποδέχεται το βιολογικό γεγονός της κύησης. Στη δεύτερη φάση αποδέχεται το αναπτυσσόμενο έμβρυο ως ξεχωριστό από αυτήν άτομο που θα το αναθρέψει. Κατά την τρίτη φάση η γυναίκα ετοιμάζεται ρεαλιστικά για την γέννηση και την μητρότητα (Καραγιάννη, 2015).

Στο κείμενο του «Γυναικεία Σεξουαλικότητα» ο Freud, (1931οπ. αναφ. στο Δραγώνα & Τσιάντης,2008) επισημαίνει τη σημασία του διπλού γυναικείου σεξουαλικού ρόλου πρώτων, η σεξουαλική έλξη του άνδρα και δεύτερον η αναπαραγωγή και η υιοθέτηση του μητρικού ρόλου. Οι ψυχολογικές επιπτώσεις για την γυναικεία ταυτότητα, στην πρώτη περίπτωση έχουν σχέση με τα συναισθήματα που προκαλεί στη γυναίκα η αίσθηση ότι είναι σεξουαλικά επιθυμητή. Στη δε δεύτερη, με την ανάδυση μητρικών ενστίκτων που εκφράζονται μέσα από την δυνατότητα να αγαπήσει με τρυφερότητα και να γαλουχήσει το παιδί της .

Η εγκυμοσύνη επιτρέπει την γυναίκα να προχωρήσει πέρα από την ναρκιστική ενασχόληση με το σώμα της και στο ιδιαίτερο εσωτερικό του περιεχόμενο: το παιδί. Πρόκειται για μια περίοδο έντονης αποσταθεροποίησης αλλά και συνθήκη εσωτερικής ψυχολογικής αναδιοργάνωσης που σταθεροποιείται στην πορεία της πρώιμης συναλλαγής μητέρας- βρέφους. Το φαινόμενο της «πρωταρχικής μητρικής ενασχόλησης» έτσι όπως περιγράφεται από τον Winnicott (1958 όπ. ανάφ. στο Τσιάντης – Δραγώνα 2008) εκφράζει τη διαδικασία σταδιακής εμπλοκής της μητέρας που αρχίζει από τον τρίτο μήνα της εγκυμοσύνης, κορυφώνεται προς το τέλος της και διαρκεί μέχρι και τις πρώτες εβδομάδες μετά τον τοκετό. Πρόκειται για μια ιδική κατάσταση όπου ο ναρκισσισμός της μητέρας εντύνεται και η δομή του εγώ παρουσιάζει κάποια χαλάρωση.

Ο συνδετικός κρίκος μητέρας – παιδιού παραμένει και υπάρχει ισόβια. Κανείς δεν μπορεί να χάσει το βαθύ ψυχικό δεσμό, την εμβρυική του ψυχή, το υποσυνείδητο του εαυτού, ο οποίος τον έδενε πριν από την γέννηση σε μια δυική ενότητα με τη μητέρα, όλα αυτά δεν μπορούν να χαθούν μετά τη γέννηση του. Αν αποποιηθούμε αυτή την πηγή, τότε αποποιούμαστε την ίδια τη ζωή.

1.5 Εσωτερικευμένες αναπαραστάσεις

Το είδος του προγεννητικού δεσμού που αναπτύσσεται μεταξύ μητέρας- εμβρύου εξαρτάται από τις εσωτερικές αναπαραστάσεις. Η συγκρότηση της μητρικής ταυτότητας αποτελεί το αποκορύφωμα των ψυχικών διεργασιών της εγκυμοσύνης και επιτρέπει στη μέλλουσα μητέρα να ενσωματώσει επιτυχώς το κυοφορούμενο παιδί στην ήδη υπάρχουσα ταυτότητα της και στο οικογενειακό της περιβάλλον. Απαραίτητη προϋπόθεση για τη συγκρότηση της μητρικής ταυτότητας αποτελεί η ικανότητα της εγκύου να «συνδεθεί» με το έμβρυο. Ο προγεννητικός δεσμός είναι μια πολύπλοκη διαδικασία, η οποία μπορεί να επηρεάζεται από μια σειρά γεγονότων και επακόλουθων ψυχικών διεργασιών. Από το πρώτο κιόλας τρίμηνο της εγκυμοσύνης η μητέρα εκδηλώνει συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές, οι οποίες αφορούν το κυοφορούμενο παιδί της και οι οποίες εντεινόνταν καθώς προχωρά η εγκυμοσύνη (Carter-Jessop, 1981).

Έχει διαπιστωθεί ότι γυναίκες που είχαν υποστεί βία από τους ερωτικούς τους συντρόφους, είχαν διαταραχές όσο αναφορά τη συμπεριφορά, την ανατροφή, αλλά και την άσκηση του γονικού ρόλου. οι προγεννητικές παραστάσεις επηρεάζουν την

μεταγεννητική ανατροφή των παιδιών και την συμπεριφορά τους και είναι πολύ σημαντικές για την εξέλιξη τους. Στην βιβλιογραφία αναφέρεται ακόμη ότι οι εσωτερικές αναπαραστάσεις μπορούν να καθοδηγήσουν τη συμπεριφορά καθ' όλη την ανάπτυξη του παιδιού κι υποδηλώνουν ότι το μητρικό μοντέλο μπορεί να είναι ένα σημαντικός κρίκος στο είδος του προγεννητικού δεσμού αλλά και στη διαγενεακή μεταβίβαση της σχέσης προσκόλλησης μητέρας - βρέφους (Dayton et al., 2010).

Ο τρόπος που η μέλλουσα μητέρα ταυτίζεται με την δική της μητέρα υπεισέρχεται αποφασιστικά στο πώς θα δομήσει τα συναισθήματα της απέναντι στην μητρότητα και στο πώς θα συμπεριφερθεί απέναντι στα παιδιά της. Η θετική ταύτιση με την μητέρα της ως στοργικό πρότυπο συνεπάγεται μια ώριμη στάση, ενώ αντίθετα όταν η ταύτιση με την εικόνα της καλής μητέρας δεν είναι δυνατή, είναι πιθανό να εμφανιστούν συμπτώματα κατάθλιψης. Μια μητέρα που έχει επαρκώς «τραφεί» από τη δική της, είναι σε θέση να «θρέψει» και το δικό της παιδί ικανοποιητικά.

Η εγκυμοσύνη αποτελεί κρίσιμη αναπτυξιακή περίοδο επειδή ευνοεί την αναβίωση αναμνήσεων των πρώιμων αλληλεπιδράσεων της μέλλουσας μητέρας με τους δικούς της γονείς, και κυρίως με τη μητέρα της. Η επιτυχής διεργασία των ενδοψυχικών συγκρούσεων, οι οποίες εκπηγάζουν από την αναβίωση αυτών των πρώιμων εμπειριών, καθορίζει σε σημαντικό βαθμό την ικανότητα της εγκύου να αποδεχτεί το έμβρυο και να το επενδύσει συναισθηματικά. Οι εσωτερικευμένες αναπαραστάσεις και αναμνήσεις του ζεύγους μητέρας-βρέφους, οι οποίες μπορεί να είναι θετικές, αρνητικές ή αμφιθυμικές, διαμορφώνουν τις προσδοκίες της εγκύου για το μελλοντικό μητρικό ρόλο αλλά και για τα πρότυπα της αλληλεπίδρασης της με το βρέφος. Ο Bowlby (1977 οπ. αναφ. στο Τσιάντης- Δραγώνα 2008) χρησιμοποίησε την έννοια των εσωτερικευμένων μοντέλων εργασίας για να προσδώσει τη σημασία που έχουν οι πρώιμες αναπαραστάσεις για τον εαυτό και τους σημαντικούς άλλους στη στάση και τη συμπεριφορά του ατόμου σε σημαντικές σχέσεις που θα ακολουθήσουν. Αναφορικά με τη σχέση μητέρας-βρέφους, η θεωρία του δεσμού υποστηρίζει ότι τα σχήματα δεσμού μεταβιβάζονται διαγενεολογικά (Brazelton, 1991).

Οι τύποι των εσωτερικευμένων μητρικών αναπαραστάσεων έχουν ταξινομηθεί σε τρεις κύριες κατηγορίες : α) αυτόνομου- ασφαλούς, β) ανήσυχου, και γ) απορριπτικού γονέα, και έχουν παραλληλιστεί με τις συμπεριφορές δεσμού που παρουσιάζουν τα βρέφη στη «Συνθήκη του Ξένου»(Fonagy, et al, 1991).

Τα ευρήματα στην έρευνα του δεσμού μητέρας- βρέφους υποστηρίζουν την υπόθεση της μεταβίβασης των σχημάτων δεσμού στην επόμενη γενιά (Fonagy, et al., 1991).

Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι μητέρες οι οποίες είχαν αυτόνομες- ασφαείς αναπαραστάσεις κατά την προγεννητική περίοδο και οργανωμένες αναμνήσεις των πρώιμων εμπειριών τους είχαν περισσότερες πιθανότητες να έχουν βρέφη με ασφαλή δεσμό. Αντίθετα, μητέρες που είχαν απορριπτικές αναπαραστάσεις και αδυναμία ανάκλησης αναμνήσεων από την παιδική τους ηλικία είχαν περισσότερες πιθανότητες να έχουν βρέφη με δεσμό ανασφαλή τύπου αποφυγής (Fonagy et al., 1991).

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και γενικότερα της μητρότητας ενεργοποιούνται περίπλοκες ψυχολογικές διεργασίες. Ωστόσο δεν είναι μόνο οι ενδοψυχικές ανακατατάξεις που χαρακτηρίζουν τη μετάβαση στη μητρότητα. Είναι και η διαπροσωπικές σχέσεις μέσα στο ίδιο στο συζυγικό σύστημα καθώς πραγματοποιούνται αλλαγές μέσα στην οικογένεια όπως η μετατροπή από δυάδα σε τριάδα. Η σχέση με το έμβρυο και αργότερα με το βρέφος καθώς και η σχέση ανάμεσα στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας συντελούνται μέσα σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό- πολιτισμικό πλαίσιο που είναι καθοριστικό για τον τρόπο με τον οποίο βιώνεται η εμπειρία της μετάβασης στη μητρότητα (Τσιάντης & Δραγώνα, 2008).

Αλλαγές ψυχολογικές, ψυχοκοινωνικές και αλλαγές συναισθημάτων συνοδεύουν την εγκυμοσύνη σε όλη την διάρκεια της. Κατά την εγκυμοσύνη η μητέρα χρειάζεται να στρέψει τη συναισθηματική ενέργεια πρώτα στον εαυτό της και κατ' επέκταση στο έμβρυο. Όσο το έμβρυο μεγαλώνει τόσο αυξάνεται ο συναισθηματικός δεσμός της μητέρας μαζί του. Τη στιγμή του τοκετού όμως θα πρέπει να διαχωριστεί βιολογικά και ψυχολογικά από το βρέφος και από εκείνη τη στιγμή θα πρέπει να τον αγαπήσει ως ξεχωριστό ον.

Κεφάλαιο: 2

2.1 Αισθητηριακή ανάπτυξη του εμβρύου

Το έμβρυο στη μήτρα αισθάνεται, κατανοεί, απομνημονεύει. Στους εννέα μήνες της κύησης το έμβρυο όχι απλά μεγαλώνει αλλά και ωριμάζουν όλες οι λειτουργίες και οι αισθήσεις του. Όλα όσα σκέφτεται αισθάνεται και δέχεται μέσα της η έγκυος μητέρα, το έμβρυο τα αισθάνεται και τα ζει την ίδια στιγμή μαζί της.

Το έμβρυο μέσα στη κοιλιά είναι δέκτης των σκέψεων των συναισθημάτων, των αντιλήψεων της μητέρας του, ακόμη και όσα συμβαίνουν στο εξωτερικό περιβάλλον. Επηρεάζεται και δομείται από τα ερεθίσματα που προσλαμβάνει η μητέρα του, τις συνήθειες, τις προτιμήσεις της. Η μήτρα είναι το πρώτο οικολογικό του περιβάλλον άρα και το πρώτο του σχολείο. Η στιγμή της σύλληψης είναι η εγγραφή του στο σχολείο της ζωής και ο πρώτος δάσκαλος του παιδιού είναι η μητέρα του. Όλες οι πληροφορίες που λαμβάνει λειτουργούν ως ένα ειδικό διδακτικό πρόγραμμα για την προσαρμογή του στο δικό του, νέο κόσμο. Η διαδικασία αυτής της μάθησης διαρκεί από την αρχή έως το τέλος της εγκυμοσύνης. Αυτή η συναισθηματική επικοινωνία μεταξύ μητέρας – παιδιού αποτελεί τη βάση για την ανάπτυξη δεσμού μεταξύ τους, αλλά και το ξεκίνημα του στο σχολείο της ζωής.

2.1.1 Αφή

Καθώς το έμβρυο ζει και κινείται μέσα στο αμνιακό υγρό, το πιο σημαντικό στοιχείο του σώματος του είναι το δέρμα του. Είναι το κατ' εξοχήν όργανο επί κοινωνίας. Το έμβρυο αισθάνεται το χάδι της μητέρας πάνω στην κοιλιά και στρίβει ολόκληρο για να φτάσει στο χέρι της. Αυτό το χάδι είναι γεμάτο από αγάπη και το κάνει να νιώθει ασφάλεια αγκαλίαση και γαλήνη. Τα χεράκια του είναι συχνά σε επαφή με το πρόσωπο, πιπιλάει το δάχτυλο, το δέρμα του δέχεται συνεχώς ερεθίσματα καθώς είναι το πρώτο όργανο συσχετισμού. Στο δεύτερο τρίμηνο της κύησης τα έμβρυα είναι πολύ δραστήρια. Ακόμη έχουν πολύ ελεύθερο χώρο στη μήτρα για να κινούνται. Όμως το μικρό αντιλαμβάνεται τα σύνορα του και... παίζει μ' αυτά. Για παράδειγμα χτυπά τα μικροσκοπικά ποδαράκια του στα τοιχώματα της μήτρας, τρίβει το κεφαλάκι και αγγίζει τον ομφάλιο λώρο με τα δαχτυλάκια του και απολαμβάνει την επαφή. Από την 24^η εβδομάδα της, σύμφωνα με του ειδικούς, τα μωράκια αντιδρούν με περιέργεια αν κάτι εισβάλει στο χώρο τους. Αν, για παράδειγμα, η μαμά κάνει κάποια ιατρική εξέταση (π.χ Αμνιοκέντηση), το έμβρυο,

κατά τη διάρκεια της εξέτασης, συνήθως πιέζει το σωματάκι του κατά μήκος της βελόνας. Έτσι λοιπόν για να μην τραυματιστεί το περιέργο μικρό, ο γιατρός πρέπει να παρακολουθεί τις κινήσεις του στην οθόνη (άλλωστε από την 23^η εβδομάδα της κύησης το μικρό μπορεί να νιώσει πόνο). Όλα τα νέα ερεθίσματα είναι συναρπαστικά και ευχάριστα για το έμβρυο, το οποίο απολαμβάνει την αίσθηση της αφής. Για παράδειγμα, καταλαβαίνει όταν η μαμά του χαιδεύει τρυφερά την κοιλιά της ή όταν ο μπαμπάς του πιέζει απαλά την κοιλιά της. Μάλιστα, ορισμένα έμβρυα ανταποκρίνονται κιάλας, π.χ πιέζουν απαλά το σωματάκια τους στο συγκεκριμένο σημείο που νιώθουν το χέρι της μαμάς ή του μπαμπά (Μπίτζος, 2012).

Πειράματα έχουν δείξει ότι η ευαισθησία του δέρματος γενικεύεται στην περιοχή των γεννητικών οργάνων (στις 10 εβδομάδες), στις παλάμες (στις 11 εβδομάδες) και στις πατούσες (στις 12 εβδομάδες). Αυτά τα μέρη που ευαισθητοποιούνται πρώτα είναι αυτά που έχουν και τους περισσότερους και πολυποίκιλους αισθητήριους δέκτες στους ενήλικες. Γύρω στις 17 εβδομάδες, όλη η περιοχή της κοιλιάς και των γλουτών είναι ευαίσθητη στην αφή, και τέλος, στις 32 εβδομάδες, σχεδόν όλο το σώμα είναι ευαίσθητο στο ελαφρύ άγγιγμα μιας τρίχας (Αγγελοπούλου, 2010).

2.1.2 Γεύση- Όσφρηση

Η γεύση αναπτύσσεται στο τέλος του πρώτου τριμήνου και τα έμβρυα δέχονται γεύσεις μέσω του αμνιακού υγρού. Το έμβρυο γεύεται τα γεύματα της μητέρας του γνωρίζοντας έτσι της γεύσεις του πολιτισμικού του χώρου κιάλας από την μήτρα. Οι γλυκιές γεύσεις γλυκαίνουν την ψυχική διάθεση της μητέρας και κατ επέκταση τη ψυχολογική διάθεση του εμβρύου. Ενώ η πίκρα της μητέρας το πικραίνει και το δυσαρεστεί. Οι τροφές που προτιμάει η μητέρα και γενικά η διατροφή της καθορίζει και τις μελλοντικές διατροφικές συνήθειες του παιδιού. Η πρώτη αίσθηση που ξυπνά στο έμβρυο είναι η αίσθηση της γεύσης. Μάλιστα στην 20ή εβδομάδα της κύησης το έμβρυο διαθέτει δέκα φορές περισσότερες γευστικές απολήξεις στο στόμα του από ένα νεογνό. Και όλες εν ενεργεία! Όμως τι ακριβώς γεύεται το μικρό στην κοιλιά της μαμάς; Σύμφωνα με τους ειδικούς, η γεύση του αμνιακού υγρού που περιβάλλει το έμβρυο αλλάζει ανάλογα με τις τροφές που καταναλώνει η μητέρα. Έπειτα από έρευνες, οι ειδικοί διαπίστωσαν ότι τους αρέσει πολύ η γλυκιά γεύση (Μπίτζος, 2012).

Οι οργανικές δομές για τη γεύση είναι διαθέσιμες γύρω στις 14 εβδομάδες και οι ειδικοί πιστεύουν ότι αυτή η αίσθηση αρχίζει να αφυπνίζεται εκείνη την περίοδο.

Τεστ έχουν δείξει ότι το έμβρυο καταπίνει περισσότερο, όταν λαμβάνει γλυκές γεύσεις, και λιγότερο, όταν λαμβάνει πίκρες. Μέσα στο υγρό της μήτρας, όπου πλέει, δέχεται μια ποικιλία από γεύσεις, όπως γαλακτικά οξέα, ούρα, αμινοξέα, κρεατίνη, πρωτεΐνες, άλατα. Πειράματα που έχουν γίνει, μετά τη γέννηση, έχουν δείξει ότι τα έμβρυα κάνουν γευστικές διακρίσεις και έχουν καθορισμένες προτιμήσεις. Η μύτη αναπτύσσεται μεταξύ των και εβδομάδων. Πολλά χημικά στοιχεία πλησιάζουν τον πλακούντα και αναμειγνύονται με το αμνιακό υγρό, προσφέροντας, έτσι, στο έμβρυο γεύσεις και οσμές. Το αμνιακό υγρό, που περιβάλλει το έμβρυο, καλύπτει τις στοματικές, ρινικές και φαρυγγικές κοιλότητες, και με αυτόν τον τρόπο, το έμβρυο το αναπνέει και το καταπίνει. Επίσης, τα προϊόντα που καταναλώνει η μητέρα προσεγγίζουν το έμβρυο, μέσω του πλακούντα και του αίματος, που ρέει στα τριχοειδή αγγεία της ρινικής βλέννας. Μέσω των δυο αυτών οδών, είναι πιθανόν να προετοιμάζεται αυτό το σύστημα, για να ψάξει διάφορες οσμές ή κατηγορίες οσμών.

Τα νεογνά έλκονται από τη μυρωδιά του γάλατος της μητέρας, αν και δεν έχουν έρθει ξανά σε επαφή με αυτό. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι αυτό μπορεί να οφείλεται από στοιχεία που έχουν πάρει στην προγεννητική τους ζωή. Μελέτες δείχνουν ότι οι έγκυοι που προσέχουν το τι τρώνε φέρνουν στον κόσμο παιδιά τα οποία επίσης αγαπούν η σωστή διατροφή. Μελέτη που διεξήγαγαν ειδικοί του Κέντρου Χημικών Αισθήσεων Monell στη Φιλαδέλφεια: οι ερευνητές ζήτησαν από μια ομάδα εγκύων να καταναλώνει χυμό καρότου κατά τη διάρκεια του τρίτου τριμήνου της κύησης ενώ από μια δεύτερη ομάδα να καταναλώνει νερό κατά το ίδιο διάστημα. Έξι μήνες μετά τη γέννηση των παιδιών αυτών των γυναικών δόθηκε στα βρέφη να καταναλώσουν δημητριακά αναμειγμένα με χυμό καρότου. Όπως φάνηκε, μόνο εκείνα που είχαν «εξασκηθεί» στη γεύση του καρότου ενόσω βρισκόταν στη μήτρα εκτίμησαν την εισαγωγή του λαχανικού στη διατροφή τους.

Πειράματα που διεξήγαγαν ειδικοί του Πολιτειακού Πανεπιστημίου του Ορεγκον σε έγκυα ποντίκια έδειξαν ότι όσα εξ αυτών κατανάλωναν σταυρανθή λαχανικά όπως το μπρόκολο έφεραν στον κόσμο απογόνους που είχαν πολύ μικρότερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρκίνο, ακόμη και όταν εκτέθηκαν σε γνωστές καρκινογόνες ουσίες (Αγγελούπουλου, 2010).

2.1.3 Όραση

Το έμβρυο κολυμπά στο αμνιακό υγρό, άρα λοιπόν δεν μπορεί να κρατήσει για αρκετή ώρα τα ματάκια του ανοιχτά. Ακόμη λοιπόν και όταν δεν κοιμάται, το μικρό έχει κλειστά τα μάτια του, προστατεύοντας έτσι τον ευαίσθητο βολβό τους με τα βλέφαρα του. Αυτό δεν σημαίνει ότι η όραση του δεν αναπτύσσεται.

Σίγουρα είναι η αίσθηση που εξελίσσεται λιγότερο στην κοιλιά, ωστόσο το έμβρυο μπορεί να αντιληφθεί το φώς. Για παράδειγμα αν κάποιος φωτίσει έντονα εξωτερικά ένα σημείο στην κοιλιά της μαμάς, το μικρό στρέφει περίεργο προς τα εκεί. Μετά την 22^η εβδομάδα της κύησης αντιδρούν οι κόρες των ματιών, ενώ τώρα συγχρονίζονται και οι κινήσεις τους. Βέβαια, μόνο ένα ελάχιστο ποσοστό του εξωτερικού φωτός φτάνει στο έμβρυο στην κοιλιά της μαμάς, όμως ήδη το μικρό μπορεί να ξεχωρίσει τα χρώματα. Συγκεκριμένα «βλέπει» τους τόνους του κόκκινου. Ίσως έτσι εξηγείται και η αγάπη πολλών νεογέννητων για το συγκεκριμένο χρώμα (Μπίτζος, 2012).

Τη στιγμή της γέννησης, η όραση είναι τέλεια κεντραρισμένη, από τις 8 έως τις 12 ίντσες, δηλαδή, όσο είναι η απόσταση του προσώπου της μητέρας από το μωρό, στο θηλασμό. Στη μήτρα, τα μάτια παραμένουν κλειστά, μέχρι την 26^η εβδομάδα. Το έμβρυο είναι ευαίσθητο στο φως, εφόσον, όταν το ρίχνουμε πάνω στην κοιλιά της μητέρας, οι κτύποι της καρδιάς του αυξάνονται. Επίσης, αν και δεν εξηγείται εύκολα, έμβρυα με μάτια κλειστά φαίνεται ότι χρησιμοποιούν ένα είδος 'όρασης', για να εντοπίσουν τη θέση της βελόνας, όταν γίνεται αμνιοκέντηση. Όταν η βελόνα εισέρχεται στη μήτρα, είτε μαζεύονται μακριά από αυτή, είτε της επιτίθενται με μπουνιά (Αγγελοπούλου, 2010).

2.1.4 Ακοή

Στην 20^η εβδομάδα της κύησης το εξωτερικό αυτί του εμβρύου έχει μεγαλώσει κάποια εκατοστά, ενώ το εσωτερικό αυτί έχει το μέγεθος καρφίτσας. Ωστόσο, το έμβρυο αρχίζει να αφουγκράζεται το περιβάλλον του. Ακούει το ρυθμικό χτύπο που κάνει η καρδιά της μαμάς, ακούει τη φωνή της. Μετά τη 24^η εβδομάδα της κύησης το μωρό αρχίζει να αντιλαμβάνεται και τους ήχους από το εξωτερικό περιβάλλον. Μαθαίνει τη φωνή του μπαμπά και της μαμάς και την αναγνωρίζει αργότερα όταν έρθει στον κόσμο. Ακόμη, λατρεύει την κλασική μουσική και το τραγούδι της μαμάς.

Όταν έχει πολύ θόρυβο (γύρω στα 110 ντεσιμπέλ, π.χ δυνατή μουσική) ανοιγοκλείνει τα ματάκια του και ζαρώνει το πηγούνι του, όπως ακριβώς αντιδρά

καθένας στον έντονο θόρυβο. Από τα 110 ντεσιμπέλ, φτάνουν στην κοιλιά της μαμάς τα 90, γιατί το δέρμα, οι ιστοί και το αμνιακό υγρό απορροφούν ένα μέρος της έντασης του ήχου. Κι όμως ακόμη κι έτσι ο θόρυβος είναι αρκετός για να το τρομάξει. Το έμβρυο ακούει ήχους και μπορεί να αντιδράσει σε ένα δυνατό θόρυβο με λόξιγκα. Μεταξύ των άλλων ικανοτήτων του το έμβρυο είναι σε θέση να διακρίνει τη φωνή της μητέρας του από μια άγνωστη φωνή και να ανταποκρίνεται σε μια γνώριμη ιστορία που του διαβάζουν. Όταν η μητέρα ακούει τραγούδια ή τραγουδάει παιδικά νανουρίσματα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το μικρό όχι μόνο τα αναγνωρίζει μετά τη γέννηση του αλλά και αναπτύσσει καλύτερα την ακοή του (Μπίτζος, 2012).

Ο Hopson (όπως αναφ. στο Σακαλάκ 2004) υποστηρίζει ότι οι φωνές που φτάνουν στη μήτρα δεν απομονώνονται από τον πλακούντα. Ο τόνος της φωνής, ο ρυθμός, όπως και η μουσική, προσεγγίζουν το έμβρυο χωρίς σημαντικές αλλοιώσεις. Η φωνή της μητέρας είναι ιδιαίτερα πιο δυνατή από κάθε άλλο εξωτερικό ήχο, γιατί μεταφέρεται στη μήτρα κατευθείαν, μέσω του δικού της σώματος. Η ενεργητική ακοή (δηλ. όταν το έμβρυο αντιδράσει στους ήχους) ξεκινάει στις 16 εβδομάδες, που σημαίνει ότι ένα μεγάλο κανάλι επικοινωνίας είναι ανοιχτό περίπου 24 εβδομάδες, πριν τη γέννηση (Αγγελοπούλου, 2010).

2.1.5 Μουσική ανάπτυξη

«Ο σοφός Πλάτων είχε πει ότι η μουσική είναι η ψυχή του σύμπαντος και δίνει φτερά στο νου», Πολλούς αιώνες αργότερα το δεύτερο έμελλε να επιβεβαιωθεί με πολλούς τρόπους, καθώς η επιστήμη έχει ερευνήσει την επίδραση της μουσικής όχι μόνο στην ανθρώπινη διάθεση, αλλά και στη διερεύνηση των νοητικών δυνατοτήτων.

Το έμβρυο αγαπάει την κλασική μουσική, ιδίως του Mozart του Vivaldi την δημοτική και βυζαντινή μουσική. Ταράζεται όμως με την πολυθόρυβη και θυελλώδη μουσική του Μπετόβεν. Το έμβρυο απομνημονεύει τη μουσική που ακούει. Μαθαίνει την μητρική του γλώσσα ακούγοντας τη φωνή της μητέρας του. Στη μετέπειτα ζωή του θα έχει τις βάσεις να γίνει ένας εύγλωττος ενήλικας, αυτός που έχει ακούσει ομιλία και μουσική στη μήτρα. Θα έχει μεγάλη ικανότητα μάθησης και επικοινωνίας καθώς και μουσική λεκτική μνήμη αλλά και μουσική ευαισθησία (Tomatis, 1988).

Καλλιτέχνης διαπλάθεται κανείς από την εμβρυική ηλικία. Οι Olivier Messiaen και Rubinstein δήλωσαν ότι όφειλαν το μουσικό τους ταλέντο στη μητέρα τους που

έπαιζε ή άκουγε μουσική πριν από τη γέννηση τους! Και ο Boris Brott , αμερικανός μαέστρος , διηγήθηκε ότι γνώριζε απέξω το μέρος του βιολεντσέλου που η μητέρα του μελετούσε κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. «Η μουσική αγωγή του παιδιού πρέπει να αρχίσει πριν από την γέννηση» δήλωσε ο Ούγγρος συνθέτης παιδαγωγός Zoltan Kodaly. Τα παιδιά που έχουν δονηθεί στους ήχους αρμονικής μουσικής πριν από την γέννηση τους αποκτούν γερό νευρικό σύστημα και καλή νοημοσύνη (Σακαλάκ, 2004).

Το έμβρυο χαλαρώνει πιο εύκολα όταν ακούει ένα νανούρισμα που το άκουγε από τη μητέρα του κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αυτό επιβεβαιώνει ότι το έμβρυο ακούει και αποτυπώνει τα ακουστικά ερεθίσματα. Έτσι το έμβρυο θα συνηθίσει ένα συγκεκριμένο είδος μουσικής και θα είναι σε θέση να το αναγνωρίζει και όταν έρθει στον κόσμο να αντιδρά στα μουσικά ερεθίσματα με τον ίδιο τρόπο που αντιδρούσε όταν ήταν στην κοιλιά της μητέρας του. Γι αυτό το λόγο τα παιδιά αφού γεννηθούν συσχετίζονται με τη μουσική που άκουγαν όταν βρίσκονταν στην κοιλιά της μητέρας τους με ένα τρόπο σαν να την θυμούνται. Έχει παρατηρηθεί ότι τα παιδιά αυτά αποκτούν καλύτερη μνήμη, αυτοεκτίμηση γλωσσική και κοινωνική ανάπτυξη (Αναγνωστοπούλου, 2009).

Θετική επίδραση έχει η μουσική στο αναπτυσσόμενο έμβρυο και ιδιαίτερα η κλασική μουσική, όπως του Μότσαρτ και του Μπετόβεν. Η φωνή της μητέρας αποτελεί βασικό ερέθισμα για την ακοή του αναπτυσσόμενου εμβρύου κατά το τρίτο τρίμηνο της κύησης, η οποία μάλιστα μπορεί να παίζει κάποιο ρόλο στην ανάπτυξη της μνήμης αλλά και των γνωσιακών του ικανοτήτων. Ο Tomatis μετά από πειράματα ετών μας γνωστοποιεί ότι η μουσική του Μότσαρτ είναι ιδιαίτερα επικοδομητική για την αρμονική εμβρυική ανάπτυξη (Tomatis, 1988).

Έχει βρεθεί ότι η αντίδραση του εμβρύου στη μουσική παρουσιάζει μία σταδιακή ωρίμανση που ακολουθεί τη βιολογική του ηλικία. Έτσι, ένα έμβρυο στην 28η έως την 30ή εβδομάδα κύησης μπορεί να αντιδράσει σε μουσική με παροδική αύξηση ή ελάττωση του ρυθμού της καρδιάς, που σχετίζεται με την ένταση της μουσικής. Πιο μεγάλα έμβρυα όμως, από την 33η εβδομάδα κύησης και πέρα, παρουσιάζουν μία πιο σύνθετη αντίδραση με μεγάλης διάρκειας μεταβολή στο ρυθμό της καρδιάς, με αύξηση των σφυγμών αλλά και μεταβολές στις κινήσεις του σώματος. Φαίνεται έτσι ότι η αντίληψη και επεξεργασία σύνθετων ήχων γίνεται καλύτερα αντιληπτή από την 33η εβδομάδα κύησης και έπειτα.

Η μουσική φαίνεται να έχει πολλαπλή, άμεση και έμμεση δράση στη μητέρα, αλλά και στο έμβρυο με ευεργετικά αποτελέσματα. Για τη μητέρα, η μουσική δρα θετικά στο ενδοκρινολογικό της σύστημα. Έχει επίσης θετική δράση στη διαχείριση του άγχους και συμβάλλει στην προώθηση της αίσθησης της χαράς. Αυτές οι μεταβολές στην έγκυο γυναίκα συμβάλλουν θετικά στην ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος του εμβρύου, προάγοντας την οργάνωση των νευρικών κυττάρων και συμβάλλοντας θετικά στη μελλοντική νοητική και γνωσιακή απόδοση του εμβρύου.

Η μουσική παιδεία επηρεάζει θετικά τα παιδιά στην ευκολία έκφρασης, σκέψεων, ιδεών και συναισθημάτων, στην προθυμία να δοκιμάσουν καινούρια πράγματα, τη συνεργασία, το συσχετισμό ιδεών και γεγονότων την αυτοπεποίθηση, την δυνατότητα επίλυσης προβλημάτων με πρωτότυπες και πολλαπλές λύσεις, την αυτοπεποίθηση αλλά και την απόδοση στα μαθήματα. Επίσης, η έκθεση της εγκύου στη μουσική προκαλεί θετικές μεταβολές στη συμπεριφορά του εμβρύου, μεταβολές που ακολουθούν το παιδί και μετά τη γέννα.

Ο αριθμός των νευρικών κυττάρων στις περιοχές του εγκεφάλου που ευθύνονται για την αντίληψη της ακοής αυξάνεται σε νεογνά που κατά την εμβρυϊκή περίοδο εκτίθονταν σε ήχους που είχαν μουσική δομή, δηλαδή μελωδία και ρυθμό, ενώ έχουμε μείωση της ποσότητας των νευρικών κυττάρων στην ίδια περιοχή σε έμβρυα που εκτίθονταν σε ήχους χωρίς ρυθμό, μελωδία και γενικότερα μουσική δομή.

Σχετικά με το ποιο είδος μουσικής είναι προτιμότερο να επιλέξει κανείς κατά τη διάρκεια της κύησης, έχουν διατυπωθεί διάφορες θεωρίες για το ρυθμό και την ένταση που θεωρητικά θα μπορούσε να έχει ευεργετική ή αντίθετα βλαβερή επιρροή στο έμβρυο. Δεν υπάρχουν έρευνες που να καταδεικνύουν ένα ορισμένο είδος μουσικής, αυτό που είναι φανερό είναι ότι η μουσική που έχει συμπαγή δομή, μελωδία και ρυθμό, και που είναι αρεστή στη μητέρα, είναι η μουσική που έχει ευεργετικά αποτελέσματα στο έμβρυο (Ματσανιώτης, 2014).

Η σημασία που έχει η μουσική για το έμβρυο είναι τεράστια γιατί ως άνθρωπος αποκτά μια υγιέστερη ψυχολογία, κοινωνική συμπεριφορά και ευαισθησία (έως και ανθρωπισμό) λόγω της μουσικής τους παιδείας. Μέσα στην μήτρα δεν ακούγονται μόνο οι μητρικοί ήχοι αλλά μπορούν να καταγραφούν και εξωτερικοί ήχοι, συμπεριλαμβανομένων και των μουσικών.

Αναφέρεται ότι, όταν ήταν σε ενδιαφέρουσα, στον μελλοντικό Βασιλιά της Γαλλίας Ερρίκο των 4^ο (1553) η Jeanne d' Albert είχε μια γυναίκα μουσικό που της

έπαιζε μουσική κάθε πρωί κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της. Αυτό γινόταν διότι οι άνθρωποι την εποχή εκείνη πίστευαν, ότι κατά πρώτον, το έμβρυο μπορούσε να ακούσει μουσική μέσα στη μήτρα και κατά δεύτερον ότι ακούγοντας μουσική θα μπορούσε να διαπλάσει την ιδιοσυγκρασία του κατά τέτοιο τρόπο που αργότερα στη ζωή του να μην έχει κακή διάθεση. Σύμφωνα με τους ιστορικούς, ο Ερρίκος ο 4^{ος} ποτέ στη ζωή του δεν έχανε το κέφι του (Σακαλάκ, 2004). Το έμβρυο λοιπόν μπορεί να ακούει, να μαθαίνει, να θυμάται, όπως συμβαίνει στα περισσότερα βρέφη και παιδιά, του αρέσει όμως η άνεση και η βεβαιότητα που του προσφέρει το ήδη γνωστό.

2.1.6 Γλωσσική Ανάπτυξη

Η λεκτική επικοινωνία απέναντι στο έμβρυο εκτός από μια γλυκιά επαφή μαζί του, του προσφέρει και τα πρώτα εφόδια για την εκμάθηση της γλώσσας. Τα έμβρυα έχουν την ικανότητα να διαμορφώνουν ηχητικές αναμνήσεις από τον έξω κόσμο και να τις επαναφέρουν τουλάχιστον τέσσερις μήνες μετά τον τοκετό. Και επειδή ο εγκέφαλος των βρεφών επεξεργάζεται τη μουσική και το λόγο με τον ίδιο τρόπο, η έκθεση ενός εμβρύου σε μουσικά ακούσματα μπορεί να συμβάλει ώστε να τεθούν οι βάσεις για τη γλωσσική του ανάπτυξη (Καραγιάννη, 2015).

Εφόσον η ακοή αναπτύσσεται από τις πρώτες 16 εβδομάδες, είναι πιθανόν τα έμβρυα να μαθαίνουν τη μητρική τους γλώσσα πριν τη γέννηση τους. Όπως ειπώθηκε ήδη, η φωνή της μητέρας φτάνει στη μήτρα με ελάχιστη αλλοίωση. Έχει διαπιστωθεί ότι γύρω στις 27 εβδομάδες, το κλάμα του παιδιού περιέχει κάποια χαρακτηριστικά ομιλίας, ρυθμού και φωνητικά στοιχεία της μητέρας του. Οι αντιδράσεις των νεογέννητων στη γλώσσα βασίζονται στους ήχους που ακούνε στη μήτρα: δείχνουν περισσότερο ενδιαφέρον, όταν ακούνε έναν ενήλικα να μιλάει στη μητρική τους γλώσσα, παρά σε κάποια άλλη. Γλωσσολογικές έρευνες δείχνουν ότι τα νεογνά μέχρι τον πρώτο χρόνο της ζωής τους αντιλαμβάνονται τους φθόγγους καλύτερα και από τους ενήλικες. Τα νεογνά κλαίει ακολουθώντας το ρυθμό της μητρικής τους γλώσσας! (Τσώλη, 2008).

Τα παιδιά διαθέτουν μνήμη των λέξεων που άκουγαν συχνά όσο βρίσκονταν ακόμα στη μήτρα. Τα έμβρυα μπορούν να μάθουν πράγματα αλλά καθώς τα παιδιά θυμούνται τραγούδια ή ομιλίες από την εμβρυική τους ζωή.

Παρατηρήθηκε η εγκεφαλική λειτουργία βρεφών όταν άκουγαν συγκεκριμένες λέξεις τις οποίες κάποια από αυτά άκουγαν εκατοντάδες φορές από την 29^η εβδομάδα της εγκυμοσύνης μέχρι την ημέρα του τοκετού. Φάνηκε, λοιπόν, ότι όσα είχαν ακούσει τις λέξεις έδειχναν μια πιο έντονη αντίδραση στο άκουσμα της και στη συνέχεια, ήταν πιο ικανά να επεξεργαστούν τα ίδια τις λέξεις. Επιπλέον, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι υπάρχει μια σημαντική σχέση ανάμεσα στην έκθεση του εμβρύου σε ερεθίσματα και την εγκεφαλική του λειτουργία αργότερα. Στην εγκυμοσύνη μπαίνουν τα θεμέλια των μαθησιακών και αντιληπτικών ικανοτήτων της αναλυτικής και μαθηματικής σκέψης.

Όσο περισσότερη επικοινωνία και κατάλληλα ερεθίσματα μεταφέρονται στο παιδί, τόσο περισσότερο ενισχύετε η νοητική του ανάπτυξη (Αναγνωστοπούλου 2009). Έχει αποδειχθεί ότι τα πρόωρα βρέφη που εκτείνονται στην (ηχογραφημένη) φωνή της μητέρας τους στο μαιευτήριο, στην ηλικία των πέντε μηνών δείχνουν μια σαφή ανάπτυξη των λεκτικών και κινητικών τους δεξιοτήτων (Σακαλάκ, 2004).

Κεφάλαιο 3

3.1 Προγεννητική σχέση μητέρας εμβρύου

Η μελέτη της προγεννητικής προσκόλλησης, βοηθά κυρίως στην ανίχνευση πιθανών δυσκολιών για την μητέρα με στόχο την δημιουργία μίας συναισθηματικής σχέσης με το έμβρυο. Καθώς, από αυτό μπορεί να επηρεαστεί η ανάπτυξη του εμβρύου, η παράδοση και το μέλλον της σχέσης μητέρας-παιδιού.

Η σχέση προσκόλλησης της εγκύου και του αναπτυσσόμενου εμβρύου θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική. Υπάρχουν παράγοντες που καθορίζουν το επίπεδο αυτής της σχέσης, που βιώνεται από την μητέρα κυρίως κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης της. Στα πρώτα στάδια, δηλαδή στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, υπάρχουν χαμηλά επίπεδα προγεννητικού δεσμού στην συνέχεια προχωράει, καθώς διαπιστώνεται να αρχίζει να μιλάει η μητέρα στο έμβρυο και να του δίνει ονόματα, στο δεύτερο επίπεδο «φωλιάζουν» συμπεριφορές και στο τρίτο στάδιο αναπτύσσονται σχέσεις συντροφιάς μεταξύ της μητέρας και του εμβρύου.

Οι γυναίκες έχουν την ικανότητα να φανταστούν το σώμα τους πως θα είναι κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης πριν ακόμη συμβεί αυτό. Υπάρχουν περιπτώσεις που γυναίκες στην εφηβεία τους έχουν εξιδανικεύουν την εγκυμοσύνη τους, δηλαδή

έχουν φανταστεί το πώς θα είναι το σώμα τους, το πώς θα είναι ο τρόπος ζωής τους και η διατροφή τους, ώστε το έμβρυο να αναπτυχθεί καλά χωρίς να παρουσιάσει προβλήματα. Οι έγκυες γυναίκες έχουν φαντασιώσεις σχετικά με το αγέννητο παιδί τους, δηλαδή αντιλαμβάνονταν το έμβρυο ως πρόσωπο και αυτό είναι μία από τις προϋποθέσεις του προγεννητικού δεσμού.

Οι παράγοντες οι οποίοι οφείλονται για το επίπεδο του προγεννητικού δεσμού είναι οι ακόλουθοι: η κοινωνική στήριξη, οι δίδυμες κήσεις, η χρήση υπέρηχων, η ηλικία της μητέρας όσο και η προσωπικότητα της, η απώλεια ή θνησιγένειας προηγούμενης εγκυμοσύνης, σωματικά συμπτώματα λόγω της εικόνας του σώματος, κατάθλιψη και άγχος. Ωστόσο οι εμπειρίες της μητέρας από μία προηγούμενη εγκυμοσύνη, το στάδιο της κύησης, η εικόνα από το υπερηχογράφημα, το βίωμα από την κινητικότητα του εμβρύου και η μητρότητα, καθορίζουν την ένταση και την έκφραση του προγεννητικού προσαρτήματος (Dayton et al.,2010).

Τα έμβρυα μέσα στο ενδομήτριο περιβάλλον, αποκτούν εμπειρίες οι οποίες τους ακολουθούν μετά την γέννα. Οι εμπειρίες αυτές προέρχονται από τους ήχους που δέχονται από το εξωτερικό περιβάλλον, χαρακτηριστικός είναι ο ήχος της φωνής της μητέρας, την οποία διακρίνει πέρα από όλους τους άλλους ήχους που δέχεται, καθορίζει τις μετέπειτα συναισθηματικές εμπειρίες του εμβρύου και προετοιμάζει το έδαφος για την απόκτηση της μητρικής γλώσσας, ενώ παράλληλα εγκαθιδρύνονται καλύτερα με το αγέννητο παιδί τους..

Ένας ακόμη παράγοντας που δείχνει το προγεννητικό δεσμό, είναι η πρακτική της αυτοφροντίδας των έγκυων γυναικών, καθώς προσέχοντας τον εαυτό τους, με το να κοιμούνται καλά, να μην έχουν κακή ψυχολογία, να έχουν καλή και υγιεινή διατροφή, να μην καπνίζουν, προσέχουν να μην βλάψουν έτσι το έμβρυο (Τσαρτσάρα, 2010).

3.2 Ψυχολογικές πρώιμες εμπειρίες του εμβρύου

Ο άνθρωπος δεν γεννιέται άγραφο χαρτί «Taboula Rasa» η συνείδηση διαμορφώνεται μέσα στη μήτρα. Οι εννιά μήνες κύησης καθώς και οι πρώτοι μήνες μετά τη γέννηση του παιδιού θεωρούνταν έως πρόσφατα άνευ σημασίας για την μετέπειτα ζωή του. Ήταν παραδεκτό ότι τα έμβρυα αλλά και τα βρέφη δεν καταλαβαίνουν, δεν αισθάνονται, δεν μαθαίνουν τίποτα και οτιδήποτε συμβαίνει στην

πρώτη περίοδο της ζωής τους δεν έχει καμιά συνέπεια για την μετέπειτα εξέλιξη του ανθρώπου.

Μπορεί λοιπόν ο χάρτης του ανθρώπινου DNA να χαρτογραφηθεί από την επιστήμη, όμως πίσω από την διαμόρφωση των στοιχείων της προσωπικότητας μας κρύβονται πολύ περισσότερα. Όλες οι εμπειρίες που δέχεται το έμβρυο από τη σύλληψη έως και τα 3-4 πρώτα χρόνια της ζωής του ενεργοποιούνται καθώς μεγαλώνει και διαμορφώνεται η συμπεριφορά του, η σωματική του υγεία, η ψυχική ισορροπία, η ποιότητα σχέσεων που δημιουργεί. Τα συναισθήματα που εισπράττει το έμβρυο δημιουργούν προδιάθεση για κατοπινές συμπεριφορές, συναισθήματα, ιδιαιτερότητες και συνθέτουν μαζί με τα γονίδια που κουβαλάει και τις κατοπινές εμπειρίες της ζωής, την προσωπικότητα του παιδιού και του ενήλικα αργότερα.

Οι εμπειρίες που αποκτά το έμβρυο κατά τους πρώτους μήνες της ύπαρξης του αποτελούν θεμέλιο λίθο για την κατοπινή του ζωή. Τα έμβρυα καταλαβαίνουν τα πάντα καθώς είναι συνδεδεμένα με την μητέρα τους με σύνθετο τρόπο και επηρεάζονται άμεσα από αυτά που συμβαίνουν στο γύρω κόσμο. Το έμβρυο από τον έκτο μήνα της κύησης αισθάνεται, δέχεται μηνύματα, ταραίζεται, αντιδρά, θυμάται, μαθαίνει. Είναι ένα προικισμένο όν με ευαισθησία σε διάφορα ερεθίσματα στα οποία αντιδρά ενεργητικά. Αν οι αρνητικές σκέψεις είναι η βασική αιτία της καταστροφικής αντίδρασης στο στρες, η εξάσκηση στη νοερή απεικόνιση μπορεί να επαναπρογραμματιστεί μια θετική λύση.

Οι σκέψεις και οι λέξεις μεταμορφώνονται στην κυριολεξία σε σάρκα, καθώς κάθε εμπειρία έχει αντίκτυπο στη βιολογία μας. Η λύση είναι να αλλάξουμε τις εμπειρίες μας συνειδητά. Η εγκυμοσύνη δεν είναι κάτι που απλά συμβαίνει μέσα στη γυναίκα, είναι μια θαυματουργή διαδικασία συνδημιουργίας. Για εννέα μήνες, η γυναίκα αποτελεί το περιβάλλον του μωρού της και το μωρό της επηρεάζεται από την κάθε εμπειρία της. Ο σκοπός είναι να δίνεται θετική χροιά στις εμπειρίες και η μητέρα να εξασκείτε μέχρι οι σκέψεις και οι αντιλήψεις της να φιλτράρονται μέσα από το φακό της αγάπης. Ίσως είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορεί να προσφέρετε στο παιδί της.

Οι ψυχοθεραπευτές επιβεβαιώνουν ότι πολλές διαταραχές ενηλίκων πηγάζουν είτε από μια δύσκολη ενδομήτρια ζωή για το έμβρυο είτε από τραυματικές συνθήκες του τοκετού. Αισθάνεται και βιώνει ταυτόχρονα τα συναισθήματα και τις σκέψεις της μητέρας μέσα από τα ίδια του τα κύτταρα. Προπαντός αισθάνεται τη στάση της απέναντι του. Αν εκείνη αποδέχεται την ύπαρξη του (την εγκυμοσύνη) ή ψυχικά την

απορρίπτει, δεν την επιθυμεί. Η απόρριψη του από την μητέρα του δημιουργεί τραύματα, που θα κουβαλά σε όλη του τη ζωή (Καυκαλίδης, 2010).

Πολλοί επιστήμονες σήμερα δέχονται το γεγονός ότι τα βιώματα του εμβρύου, οι καταστάσεις που βιώνει η εγκυμονούσα σε αυτό μητέρα του, η έκβαση του τοκετού καθώς και η ψυχολογική της κατάσταση έχουν ιδιαίτερο αντίκτυπο στο χαρακτήρα και στην ψυχολογία του παιδιού αυτού, όχι μόνο ως παιδί αλλά και στην πορεία του γενικότερα σαν ενήλικας. Πολλοί είναι κι εκείνοι που έχουν ασχοληθεί εκτεταμένα με το πώς τα σωστά εξωτερικά ερεθίσματα και η καλή ψυχολογία της μάνας βοηθούν στην καλύτερη ανάπτυξη του εμβρύου.

Το νεογέννητο έχει μία πολύπλοκη ψυχική δομή. Σε πρώτη φάση βρίσκεται η τρομακτική εμπειρία της γέννας. Το τραύμα το οποίο αποκτάμε ως ένα βαθμό και μας διαμορφώνει στον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε σε εχθρικό περιβάλλον. Αυτή η εμπειρία όμως, λειτουργεί ως αρχέτυπο στο συνειδητό για τους περισσότερους από εμάς, επηρεάζοντας τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τις εμπειρίες άγχους που θα βιώσουμε στο μέλλον. Το τραύμα της γέννας είναι τόσο οδυνηρό, όσο φυσικά είναι η βεβιασμένη αυτή διαδικασία. Αυτό παρουσιάζεται κυρίως σε μικρά παιδιά τα οποία, έχουν έρθει στον κόσμο πρόωρα πριν από την ώρα τους είτε καθυστερημένα, με εξωτερική παρεμβολή, δηλαδή με αναίτια ιατροκοποίηση του τοκετού.

Στις μέρες μας απαραίτητος είναι ο προγεννητικός έλεγχος, όπου ελέγχεται πλήρως η υγεία της μητέρας προκειμένου να πάρουμε τα απαραίτητα μέτρα ώστε να εξασφαλιστεί η υγεία του παιδιού της (Τσαρτσάρα, 2010).

Κάθε αρνητική κατάσταση που δέχεται στη μήτρα το έμβρυο επηρεάζεται είτε σωματικά είτε ψυχολογικά. Μειώνει την επιθυμία του για ζωή και επικοινωνία, το τραυματίζει ψυχικά και αποτελεί εστία για εκδήλωση επιθετικότητας και αυτοκαταστροφής στο μέλλον. Αντίθετα η αγάπη, η γαλήνη, η αισιοδοξία της μητέρας και γενικά η θετική στάση της απέναντι στο μεγαλείο της μητρότητας δίνει στο έμβρυο θετική δύναμη ζωής.

Καθοριστικό ρόλο διαδραματίζεται και ο πατέρας. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το έμβρυο επηρεάζεται και από τα συναισθήματα του πατέρα απέναντι στη μητέρα και το παιδί του. Αυτό συμβαίνει γιατί το έμβρυο μπορεί να απορροφήσει τη συναισθηματική ενέργεια των γονιών του. Αυτή η ενέργεια βοηθάει στη δημιουργία της αντίληψης που θα έχει το παιδί για τον εαυτό του στη μετέπειτα ζωή του. Για παράδειγμα, το παιδί θα αισθάνεται χαρούμενο ή λυπημένο, ασφαλές ή ανασφαλές, θα γίνει επιθετικό ή πράο. Και μερικές έρευνες δείχνουν ότι οι γονείς

αρχίζουν να επηρεάζουν τη ζωή των παιδιών τους λίγο μετά τη σύλληψη (Αγαθοκλέους, 2009).

Το έμβρυο αισθάνεται τη στάση της μητέρας (και του πατέρα) απέναντι του. Αν το αγαπά αν το αποδέχεται, ακόμη και πώς δέχεται το φύλλο του (αγόρι ή κορίτσι) . Η απόρριψη της ταυτότητας του φύλλου είναι επίσης τραυματική και καθοριστική για την υπόλοιπη ζωή του. Η επιθυμία της εγκύου για άλλο φύλλο ,απ αυτό που φέρει η ίδια στη μήτρα της, διαταράσσει τις ορμόνες του εμβρύου με αποτέλεσμα να ευθύνεται αργότερα για θηλυπρέπεια και για ομοφυλοφιλία.

Ορμόνες και γονίδια επηρεάζουν το φύλο, σε συνδυασμό και με το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνει το έμβρυο και προσδιορίζουν τη σεξουαλικότητα του. Ο σεξουαλικός προσανατολισμός δεν «κλειδώνει» κατά τη σύλληψη του εμβρύου, προσδιορίζεται πλήρως στην εμβρυϊκή ζωή και ως τη γέννηση. Η εμβρυϊκή ζωή είναι ένα σταυροδρόμι που προσδιορίζει ακόμη και τη σεξουαλική μας ταυτότητα (Καραγιάννη, 2015).

Το έμβρυο είναι ένα όν δραστήριο, ευαίσθητο, ενεργητικό που επηρεάζεται συνεχώς από την μητέρα του. Ο παιδαγωγικός λοιπόν ρόλος τόσο της μητέρας όσο και του πατέρα ή ακόμη και του ευρύτερου περιβάλλοντος ξεκινάει από την περίοδο της κύησης. Η θετική επαφή με το έμβρυο φαίνεται ιδιαίτερα χρήσιμη για την μετέπειτα σχέση τους. Αν λάβουμε υπόψην ότι μέσα από σκέψεις, βιώματα και συναισθήματα της μητέρας δομείται ο ψυχισμός του παιδιού, ο χαρακτήρας και οι κλίσεις του, άρα και η ψυχική του ισορροπία και δημιουργικότητα για την υπόλοιπη ζωή του, καταλαβαίνουμε πόσο σημαντική είναι η περίοδος της εγκυμοσύνης.

Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό για μια μητέρα να δώσει την απαιτούμενη σημασία τη συγκεκριμένη περίοδο της εγκυμοσύνης και να προσφέρει ότι χρειάζεται για την υγεία του παιδιού της, τόσο σωματική όσο και ψυχική. Η δύναμη που έχει η μητέρα να διαπλάθει το παιδί της μέσα από την μήτρα δίνει στην εγκυμονούσα μια ακόμη ιδιότητα : της μορφοποιού. Δηλαδή να πλάθει το έμβρυο, να επηρεάζει τη διάπλαση του με τη δύναμη της σκέψεις και των συναισθημάτων της.

3.3 Προγεννητικό Άγχος

Το προγεννητικό άγχος της εγκύου αφορά τις επιπτώσεις που έχει στο νεογέννητο κατά τη γέννηση. Έχει συσχετιστεί με πρόωρο τοκετό, χαμηλότερο βάρος γέννησης του νεογνού, συγγενείς ανωμαλίες, μικρότερη περίμετρο κεφαλής (που μπορεί να είναι ένας προβλεπτικός δείκτης ελλειμμάτων στη γνωσιακή ανάπτυξη) κ.α. Ωστόσο οι αρνητικές συγκινήσεις της μητέρας κατά την εγκυμοσύνη (άγχος, κατάθλιψη κ.λ.π.) επιδρούν στη συμπεριφορά και την ανάπτυξη του παιδιού μετά τη νεογνική περίοδο.

Ο Huizink (2003 οπ. αναφ. στο Καραγιάννη 2015) συσχέτισε το άγχος της εγκυμονούσας μητέρας με φτωχή κινητική και γνωσιακή ανάπτυξη του παιδιού σε ηλικία οκτώ μηνών. Η κινητική και γνωσιακή ανάπτυξη του παιδιού εκτιμήθηκε με βάση τη δοκιμασία γνωσιακής και ψυχοκινητικής αξιολόγησης Bayley scale-mental developmental index (χρησιμεύει για την εκτίμηση των αισθητηριακών-αντιληπτικών λειτουργιών, της απόκτησης της έννοιας της «μονιμότητας του αντικειμένου», της μνήμης, της μάθησης, της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων, της λεκτικής επικοινωνίας κ.α.). Χρησιμοποιήθηκε επίσης η δοκιμασία Psychomotor Developmental Index (χρησιμεύει για την εκτίμηση του ελέγχου του σώματος, του συντονισμού των μεγάλων μυϊκών ομάδων, της λεπτής κινητικότητας των χεριών και των δακτύλων).

Το έμβρυο αδυνατεί να αντιμετωπίσει το άγχος της μητέρας και να αμυνθεί, καθώς είναι τελείως άοπλο και το δέχεται με όλη την ένταση τους. Τα υψηλά ποσοστά μητρικού άγχους σχετίζονται με την εμφάνιση παχυσαρκίας κατά την παιδική ηλικία με ότι αυτό μπορεί να συνεπάγεται για τη σωματική και ψυχική υγεία του παιδιού. Ακόμη το μητρικό άγχος κατά την προγεννητική περίοδο είναι σημαντικός προγνωστικός δείκτης προωρότητας, καθώς συσχετίζεται με την εμφάνιση παραγόντων που επηρεάζουν δυσμενώς το περιγεννητικό αποτέλεσμα.

Το άγχος της εγκύου κατά την διάρκεια του πρώτου μισού της εγκυμοσύνης είναι προγεννητικός παράγοντας προβληματικής συμπεριφοράς και κακής ανάπτυξης του παιδιού.

Ερευνητικά δεδομένα (οπ. αναφ. Ηλιλαδου Μαρόκα 2014) όπου μελετήθηκαν 70 μητέρες και τα παιδιά τους από τον πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης έως και την ηλικία των 9 ετών, φάνηκε αρχικά ότι τα έμβρυα των εγκύων που είχαν έντονο άγχος ήταν πιο υπερκινητικά μέσα στη μήτρα. Στους 7 μήνες μετά τον τοκετό τα ίδια βρέφη

είχαν ιδιαίτερα χαρακτηριστικά στην συμπεριφορά όπως κλάμα, γκρίνια, ακανόνιστες βιολογικές λειτουργίες, ιδιόρρυθμη ιδιοσυγκρασία. Στην ηλικία των 9 ετών αυτά τα παιδιά (ειδικά τα αγόρια) ήταν περισσότερο δραστήρια, είχαν διάσπαση προσοχής και επιθετικότητα.

Οι αρνητικές επιπτώσεις όπως συμπτώματα του συνδρόμου ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, οι συμπεριφορικές και συγκινησιακές διαταραχές επιμένουν σε όλη την παιδική ηλικία, ακόμη και στην εφηβεία. Και άλλα γνωσιακά ελλείμματα μπορεί να υπάρχουν π.χ. καθυστέρηση στη γλωσσική ανάπτυξη, χειρότερες επιδόσεις στο σχολείο. Επίσης έχει καταγραφεί (οπ. ανάφ στο Αγγελοπούλου 2010) ότι στην ηλικία των 14-15 ετών, τα παιδιά των οποίων οι μητέρες είχαν αυξημένο άγχος κατά την εγκυμοσύνη (12η έως 22η εβδομάδα) απαντούσαν πιο παρορμητικά σε δοκιμασίες ελέγχου κατανομής της προσοχής (divided attention). Διαπιστώθηκε ότι, έφηβοι που είχαν εκτεθεί σε υψηλά επίπεδα προγεννητικού άγχους αντιμετώπιζαν δυσκολίες όταν έπρεπε να επιτελέσουν ταυτόχρονα δύο γνωσιακές διεργασίες.

Οι επιπτώσεις του προγεννητικού άγχους στη γνωσιακή ανάπτυξη οφείλονται στην επίδρασή του στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο κατά την ενδομήτριο ζωή. Σημασία έχει η χρονική στιγμή κατά τη διάρκεια της κύησης που θα επιδράσει το στρεσογόνο ερέθισμα. Η επίδραση του άγχους της μητέρας στο έμβρυο δεν είναι τόσο έντονη κατά το τρίτο τρίμηνο της κύησης, αν και σχετίζεται με γυναικολογικές επιπλοκές κατά τον τοκετό.

Επίσης έχει καταγραφεί (οπ. αναφ. στο Αγγελοπούλου 2010) ότι τα παιδιά των οποίων οι μητέρες είχαν εκτεθεί σε υψηλά επίπεδα άγχους είχαν χειρότερες επιδόσεις στην κλίμακα Bayley, και καταλάβαιναν (αλλά δεν έλεγαν ακόμη) λιγότερες λέξεις σε σχέση με τα παιδιά μητέρων που είχαν εκτεθεί σε χαμηλότερα επίπεδα άγχους κατά την εγκυμοσύνη.

Το υπερβολικό άγχος της μητέρας μπορεί σε μικρό βαθμό να επηρεάσει το IQ του εμβρύου μειώνοντας του κατά 2-3 μονάδες. Η κατάθλιψη ή το άγχος που αντιμετωπίζει μία έγκυος μπορεί να επηρεάσει μελλοντικά τις συνήθειες ύπνου του παιδιού. Το άγχος της εγκύου προκαλεί σημαντικές αλλαγές στην ανάπτυξη του εγκεφάλου του εμβρύου, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο προβλημάτων όπως η κατάθλιψη, η διαταραχή διάσπασης της προσοχής και υπέρ κινητικότητας και τα προβλήματα στη μάθηση.

Η κοινωνική υποστήριξη της μητέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι σημαντική. Είναι επιβεβαιωμένο ότι κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ένα υψηλό ποσοστό κοινωνικής υποστήριξης σχετίζεται με χαμηλό ποσοστό κατάθλιψης και ένα υψηλό ποσοστό κοινωνικής υποστήριξης σχετίζεται με υψηλό ποσοστό κοινωνικής υποστήριξης σχετίζεται με υψηλό ποσοστό προγεννητικής προσκόλλησης. (Naomi, et all 2010).

Η Καραγιάννη (2015) αναφέρει ότι τα παιδιά μητέρων που είχαν άγχος κατά την εγκυμοσύνη, εμφάνιζαν περισσότερες συμπεριφορές άγχους και κατάθλιψης κι ήταν πιο αποσυρμένα. Τα υψηλά επίπεδα άγχους της μητέρας κατά την εγκυμοσύνη αποτελούσαν προβλεπτικό παράγοντα για σημαντικές δυσκολίες στην προσοχή παιδιών ηλικίας 18 έως 32 μηνών.

Οι ψυχολογικές λειτουργίες των γυναικών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης -το άγχος, το στρες, η προσωπικότητα –τελικά επηρεάζουν την ιδιοσυγκρασία των παιδιών τους. Δεν γίνεται να μην την επηρεάζουν ... τα έμβρυα ζουν μέσα σ ένα περιβάλλον χημικών ουσιών που παράγονται από την μητέρα. Το στρες χαρακτηρίζετε ως σιωπηλή ασθένεια και πρέπει οι έγκυες γυναίκες να το περιορίσουν στο ελάχιστο.

3.4 Η επικοινωνία της μητέρας με το εμβρύου

Η σχέση γονέα – παιδιού είναι ουσιώδης για το παιδί καθώς καλύπτει τις βασικές του ανάγκες, την ανάγκη του για επαφή και ανάπτυξης εμπιστοσύνης με αυτόν (γονέα). Και αυτός ο σημαντικός γονέας είναι τόσο η μητέρα όσο και ο πατέρας.

Οι σκέψεις, τα συναισθήματα, οι αντιλήψεις και η στάση της μητέρας προγραμματίζουν το παιδί σε συναισθηματικά και νοητικά μοντέλα, αλλά και σε μοντέλα συμπεριφοράς. Ένα έμβρυο που περικυκλώνεται από φόβο, θυμό και αγωνία, θα μεταφέρει αυτά τα συναισθήματα και στη δική του ζωή αργότερα. Έτσι λοιπόν το παιδί αυτό μπορεί να είναι ντροπαλό, ευερέθιστο, μελαγχολικό. Αν εισπράττει αρνητικά συναισθήματα, έρχεται στον κόσμο κουβαλώντας ένα φορτίο αβεβαιότητας και άγχους σχετικά με τον εαυτό του και τη ζωή του. Ενώ αν εισπράττει αγάπη, ενδιαφέρον και στοργή, θα μετατρέψει αργότερα σε δύναμη, ασφάλεια, δημιουργικότητα. Επίσης και η νόηση επηρεάζεται σημαντικά κατά την προγεννητική περίοδο (Αγγελοπούλου, 2010).

Το παιδί λοιπόν δομείται μέσα στη μήτρα και θεμελιώνει τη σωματική, συναισθηματική, νοητική, πνευματική του φυσιολογία. Αυτό σημαίνει ότι χαρούμενη μαμά συνεπάγεται χαρούμενο παιδί. Αγχωμένη μαμά συνεπάγεται φοβισμένο παιδί. Ικανοποιημένη μαμά και δέκτης αγάπης συνεπάγεται ασφαλές και ψυχικά δυνατό παιδί.

Όταν η μητέρα έρχεται σε επαφή και συνδέεται με το έμβρυο, εκείνο έρχεται στη ζωή με όρεξη και συναισθηματική ισορροπία. Από την άλλη, η βία γεννά βία, σε οποιαδήποτε μορφή κι αν δίνεται. Κανένας κόσμος δεν είναι τέλειος. Το ζητούμενο είναι η συνειδητοποίηση της ευθύνης και του ρόλου. Το αγέννητο παιδί έχει ανάγκη από αγάπη και προσφορά. Ένα είναι σίγουρο: αν το παιδί τα εισπράξει, κάποια στιγμή θα τα ανταποδώσει.

Το σημαντικό μήνυμα που προκύπτει είναι ότι τα έμβρυα στη μήτρα είναι ενεργητικοί δέκτες, σε εγρήγορση σε ότι αφορά το εξωτερικό τους περιβάλλον. Η μήτρα αποτελεί το πρώτο σχολείο μάθησης όπου αναπτύσσονται οι αισθήσεις τους και η ζωή τους, μόνο βαρετή και παθητική δεν είναι. Με αυτό τον τρόπο, πρόωρα και νεογέννητα παιδιά φτάνουν στον κόσμο, έχοντας είδη λάβει και στείλει τα μηνύματα τους, πριν ακόμα μάθουν να σχετίζονται με την καθιερωμένη και επίσημη γλώσσα. Είναι μια ανακάλυψη που καθιστά τους γονείς πιο υπεύθυνους και αν μη τι άλλο πιο συνειδητοποιημένους και σκεπτικούς, για το τι συναισθήματα, αντιλήψεις και συμπεριφορές μεταφέρουν στο έμβρυο (Αγαθοκλέους, 2009).

3.5 Τρόποι επικοινωνίας μητέρας- εμβρύου

Ο τρόπος με τον οποίο οι μητέρες οργανώνουν τις πρώιμες εμπειρίες τους, και τα σχήματα που έχουν γι αυτές, κατά την προγεννητική περίοδο, μπορεί να επηρεάζει το είδος της σχέσης τους με το βρέφος μεταγεννητικά. Η ποιότητα των πρώιμων εμπειριών αλλά και οι στάσεις και προσδοκίες για τη μητρότητα επηρεάζουν τον προγεννητικό μητρικό δεσμό.

Πολλοί επιστήμονες σήμερα δέχονται το γεγονός ότι τα βιώματα του εμβρύου, οι καταστάσεις που βίωσε η εγκυμονούσα σε αυτό μητέρα του, η έκβαση του τοκετού καθώς και η ψυχολογική της κατάσταση έχουν ιδιαίτερο αντίκτυπο στο χαρακτήρα και στην ψυχολογία του παιδιού αυτού, όχι μόνο ως παιδί αλλά και στην πορεία του γενικότερα σαν ενήλικας. Το άγχος της μητέρας είναι ένας δεσμευτικός παράγοντας στην επικοινωνία μητέρας – εμβρύου.

Το νεογέννητο έχει μία πολύπλοκη ψυχική δομή. Σε πρώτη φάση βρίσκεται η τρομακτική εμπειρία της γέννας. Το τραύμα το οποίο αποκτάμε ως ένα βαθμό και μας διαμορφώνει στον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε σε εχθρικό περιβάλλον. Αυτή η εμπειρία όμως, λειτουργεί ως αρχέτυπο στο συνειδητό για τους περισσότερους από εμάς, επηρεάζοντας τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τις εμπειρίες άγχους που θα βιώσουμε στο μέλλον (Αγαθοκλέους, 2009).

Η μητέρα επικοινωνεί με το βρέφος με πολλούς τρόπους. Η πρώτη επικοινωνία είναι καθαρά σωματική. Από την στιγμή της σύλληψης το σώμα της μητέρας προσαρμόζεται για να παρέχει στο έμβρυο ότι χρειάζεται για να αναπτυχθεί. Η διατροφή, η λήψη φαρμάκων, η χρήση οινοπνεύματος, το κάπνισμα, είναι παράγοντες που παίζουν σημαντικό ρόλο την υγιή σωματική ωρίμανση του εμβρύου με πιθανές συνέπειες στην εξέλιξη της ζωής του.

Ένας άλλος δρόμος επικοινωνίας αποτελείται από τη συμπεριφορά της μητέρας και το μη λεκτικό διάλογο με το έμβρυο. Το άγγιγμα της κοιλιάς, τα λόγια της, το τραγούδι ή αντίθετα οι δυνατές φωνές, οι κινήσεις ήρεμες ή απότομες, είναι μηνύματα που φτάνουν στο έμβρυο, το καθησυχάζουν ή το ενοχλούν. Αν η θέση της μαμάς του είναι άβολη, οι θόρυβοι και οι φωνές δυσάρεστοι ή όταν η μαμά πίνει πολύ παγωμένο νερό, η απάντηση του είναι άμεση. Η κίνηση που δέχεται η μητέρα δεν αφήνουν αμφιβολίες γύρω από τη δυσαρέσκειά του.

Στην εγκυμοσύνη ορμόνες διαπερνούν το 'φίλτρο' του πλακούντα και εισβάλουν στην κυκλοφορία του εμβρύου, προκαλώντας του παρόμοια δυσφορία (Franzia, 2013).

3.6 Ο ρόλος του πατέρα στην εγκυμοσύνη

Η πατρότητα επιφέρει πολλές αλλαγές, αλλά παράλληλα είναι μια πολύτιμη και ανεπανάληπτη εμπειρία για κάθε άνδρα.

Ο Erikson έχει αναλύσει την ανάπτυξη και εξέλιξη του ατόμου με βάση τα στάδια ανάπτυξης και τις ανάλογες κρίσεις που αναπαριστούν. Εδώ σκοπός της πατρότητας είναι να δώσει στο νεογέννητο βρέφος τις ευκαιρίες να αναπτύξει αισθήματα εμπιστοσύνης και ασφάλειας, να νικήσει την σύγκρουση που του δημιουργούν τα αισθήματα ανασφάλειας και δυσπιστίας. Έτσι ο πατέρας βοηθάει το παιδί να αναπτυχθεί και να ωριμάσει, μαθαίνοντάς το να λύνει με αποτελεσματικό τρόπο τυχόν προβλήματα που θα του δημιουργηθούν στο μέλλον.

Η σχέση με τον πατέρα είναι σημαντική για το παιδί ήδη από πολύ νωρίς. Ο ρόλος του συνίσταται στη διαδικασία αποχωρισμού – εξατομίκευσης. Η αυστηρή συμπεριφορά του πατέρα διευκολύνει την απομάκρυνση του βρέφους από τη μητέρα και την δημιουργία ενός ανεξάρτητου εαυτού. Το βρέφος νιώθει αμφιθυμικά συναισθήματα για τη μητέρα του. Προσπαθώντας να αυτονομηθεί, από την μια μεριά νιώθει την έντονη ανάγκη για εξάρτηση από τη μητέρα και από την άλλη φόβο γιατί αυτή η εξάρτηση του εμποδίζει την αυτονομία του. Ο ρόλος του πατέρα είναι να βοηθήσει αυτή τη διαδικασία. Αν δεν καταφέρει να χαλαρώσει τους δεσμούς με τη μητέρα, τότε το βρέφος θα προσκολληθεί για πάντα επάνω της και θα είναι δύσκολο να αναπτύξει σχέσεις με άλλους (McCluskey, 1984).

Ο πατρικός ρόλος ξεκινάει από τη στιγμή που το ζευγάρι αποφασίζει από κοινού να αποκτήσει παιδί και η περίοδος της εγκυμοσύνης είναι για τους άνδρες μια εποχή όπου αρχίζουν να συνειδητοποιούν πλέον τον πατρικό τους ρόλο και η ζωή τους αρχίζει να παίρνει μια διαφορετική πορεία, αφού είναι και άλλα τα καθήκοντα που πρέπει τώρα να αναλάβουν. Η εγκυμοσύνη δεν είναι μια ατομική υπόθεση, αλλά αποτελεί οικογενειακή υπόθεση. Η αμοιβαία αγάπη, κατανόηση και επικοινωνία ανάμεσα στο ζευγάρι, όπως και η ώριμη και προγραμματισμένη απόφαση να αποκτήσουν παιδί είναι σημαντικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην επιτυχία του γονεϊκού και πατρικού ρόλου. Ο πατέρας μπορεί να παίζει σπουδαίο ρόλο στη διάρκεια της εγκυμοσύνης της συζύγου του (Parke, 1987).

Ο πατέρας δημιουργεί την προσωπική του σχέση με το έμβρυο, χαϊδεύοντάς το πάνω από την κοιλιά, μιλώντας του, τραγουδώντας του. Το παιδί αισθάνεται διαφορετικά το χάδι του πατέρα, που του δίνει το αίσθημα της ασφάλειας, της

σταθερής αγάπης, όπου μπορεί να βασίζει τη ζωή του, ενώ το χάδι της μητέρας του προσφέρει το αίσθημα της τρυφερότητας, της ανιδιοτελούς πνευματικής αγάπης. Και τα δύο αυτά στοιχεία έχει ανάγκη ο διαπλασσόμενος άνθρωπος.

Όταν ο γονέας μιλάει στο παιδί, εκείνο γνωρίζει τη φωνή του και τον αναζητεί μετά τη γέννησή του. Εξίσου το χάδι, όσο και η φωνή δημιουργούν τον πρώτο δεσμό μεταξύ τους. Σημαντική για την φυσική διάπλαση του παιδιού είναι η φωνή του πατέρα (Μαρή, 2015).

Όπως στη μέλλουσα μητέρα συμβαίνουν αλλαγές στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, έτσι και στον πατέρα παρατηρούνται κάποιες αλλαγές τόσο σε ψυχολογικό, σωματικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Παρόλα αυτά, κάθε άνδρας αντιμετωπίζει διαφορετικά την περίοδο αυτή της εγκυμοσύνης. Για το αν και σε ποιο βαθμό θα εκδηλώσει διάφορα συμπτώματα, εξαρτάται από την προσωπικότητα του καθενός, τα προσωπικά του βιώματα, τις πεποιθήσεις του και τις αξίες του, όπως και από τη θέση που κατέχει στην κοινωνία (Diamond, 1986).

Η θέση που πρόκειται να πάρει κάθε άνδρας απέναντι στην εγκυμοσύνη επηρεάζεται από το μορφωτικό και κοινωνικό του επίπεδο, από τη σχέση του με την οικογένεια καταγωγής του, από τον προγραμματισμό και την επιθυμία της εγκυμοσύνης και από την ποιότητα της συζυγικής σχέσης. Η διάρκεια της σχέσης του ζευγαριού και η ποιότητα της σχέσης αυτής επηρεάζει τη στάση του πατέρα απέναντι στην εγκυμοσύνη. Τα ζευγάρια που είναι μαζί περισσότερα χρόνια, βιώνουν λιγότερες δυσκολίες ως σύντροφοι με την έναρξη της εγκυμοσύνης και οι πατέρες είναι περισσότερο προετοιμασμένοι και αναμένουν με χαρά τον ερχομό του παιδιού, απ' ό,τι τα ζευγάρια που αποκτούν αμέσως ένα παιδί. Η θετική στάση του άνδρα απέναντι στην εγκυμοσύνη επιδρά θετικά και στην πορεία της εγκυμοσύνης, με τη συναισθηματική υποστήριξη προς τη σύζυγο, αλλά και με τη βοήθεια και προετοιμασία προς το μεγαλύτερο παιδί, όταν υπάρχει (Δραγώνα & Ναζίρη, 1995).

Για να ανταποκριθεί ο άνδρας σωστά στον πατρικό του ρόλο και να δεχτεί με θετικό τρόπο την εγκυμοσύνη απαιτείται και η συναισθηματική του ωριμότητα. Δεν γεννιέται κανείς πατέρας, αλλά μαθαίνει να λειτουργεί ως πατέρας στην πορεία και ότι σ' αυτό το νέο του ρόλο θα κάνει και λάθη, μέσα από τα οποία θα παθαίνει και θα βελτιώνεται (Μαρή, 2015).

Ένας από τους σημαντικότερους ρόλους που καλείται να παίξει ο πατέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι η παροχή βοήθειας και συναισθηματικής

υποστήριξης της συζύγου του. Ο βαθμός της συναισθηματικής στήριξης του μέλλοντα πατέρα προς την σύντροφό του, αποτελεί και μια ένδειξη για τη μελλοντική συμπεριφορά του στο νέο του ρόλο ως πατέρα.

3.7 Προγεννητικός δεσμός και αποβολή

Ο όρος αποβολή ή ενδομήτριος θάνατος ή προγεννητική απώλεια ορίζεται ως η μη εσκεμμένη απώλεια του κυήματος - εμβρύου.

Η αποβολή είναι ένα πολυσήμαντο ψυχοκοινωνικό και ιατρικό γεγονός με αναγνωρισμένες ψυχολογικές επιπτώσεις για τη γυναίκα που μπορεί να σηματοδοτεί απώλεια (εξιδανικευμένου) μελλοντικού παιδιού, συναισθηματικά επενδυμένου, αμφισβήτηση θηλυκής ταυτότητας και της ικανότητας της μητέρας για αναπαραγωγή αλλά και ακύρωση βασικών πεποιθήσεων για δυνατότητα πρόβλεψης και ελέγχου γεγονότων της ζωής, καθώς και της αναπτυσσόμενης μητρικής ταυτότητας.

Οι ψυχολογικές επιπτώσεις της αποβολής μπορεί να είναι τόσο άμεσες, όπως ο μητρικός θρήνος με αισθήματα μειονεξίας και ενοχής, αυτομομφή, κατάθλιψη, άγχος, όσο και μακροχρόνιες όπως αμφισβήτηση της ικανότητας για αναπαραγωγή, αυξημένη ανησυχία για έκβαση επόμενης κύησης, μειωμένος προγεννητικός δεσμός σε επόμενη κύηση, αλλά και επιπτώσεις στην αντίληψη εαυτού και θηλυκότητας.

Οι Peppers & Knapp (οπ. αναφ. στο Τσαρτσάρα 2010) διαπίστωσαν ότι η θεωρητική προσέγγιση υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα του μητρικού δεσμού δημιουργούνται κατά τη διάρκεια της προγεννητικής περιόδου και ότι αυτά καθορίζουν σε σημαντικό βαθμό το είδος της σχέσης μητέρας – εμβρύου όπως αναπτύχθηκε τις τελευταίες δεκαετίες. Παρατηρήθηκε ότι οι γυναίκες που έχασαν το παιδί τους στα πρώτα στάδια της κύησης είναι πιθανό να θρηνούν με τν ίδια ένταση τόσο με εκείνες οι οποίες έχασαν το παιδί τους σε πιο προχωρημένο στάδιο της εγκυμοσύνης, όσο και με εκείνες οι οποίες βίωσαν μεταγεννητική απώλεια. Αυτό οδηγεί στο συμπέρασμα ότι εφόσον υπάρχει θρήνος, ο μητρικός δεσμός έχει ήδη αναπτυχθεί από την προγεννητική περίοδο. Η ψυχολογική προσαρμογή των γυναικών που βίωσαν μια αποβολή διαρκεί για ένα δυο χρόνια και συνήθως μέχρι την επόμενη κύηση.

Συχνά οι εγκυμονούσες με ιστορικό αποβολής κατέχονται από αβεβαιότητα για το μέλλον και ιδιαίτερα για την έκβαση της κύησης, αυξημένες ανησυχίες για τη βιωσιμότητα- η υγεία του παιδιού, καθώς επίσης αποφεύγουν τη συναισθηματική

επένδυση του νέου εμβρύου σε αρχικά στάδια και αισθάνονται την ανάγκη για διαρκεί επιβεβαίωση υγιούς έκβασης της κύησης.

Ο φόβος της αποβολής και οι σχετικές ανησυχίες αποτελούν βίωμα όλων των εγκύων ανεξαρτήτως προηγούμενου ιστορικού αναπαραγωγής, αν και αυτός ο φόβος είναι σαφώς εντονότερος στις εγκύους με ιστορικό αποβολής ή σε εκείνες που έχουν αντιμετωπίσει δυσκολίες υπογονιμότητας. Θεωρείται ότι το άγχος και οι ανησυχίες αναφορικά με την έκβαση της κύησης στις εγκύους -και ιδιαίτερα σε εκείνες με ιστορικό προγεννητικής απώλειας- πηγάζει από τον φόβο της αποβολής. Ο φόβος αυτός φαίνεται ότι διακινεί συναισθήματα ματαίωσης τα οποία προκύπτουν από την αντίληψη μιας επαπειλούμενης θηλυκής ταυτότητας και το κοινωνικό στίγμα που μπορεί να επιφέρει η ακούσια στέρηση της εμπειρίας της μητρότητας (Τσαρτσαρά, 2010).

Τουλάχιστον όμως, το 25 % των γυναικών που αντιμετωπίζει μία εθελοντική είτε μη ηθελημένη προγεννητική απώλεια, κλινική έρευνα έδειξε ότι θα υποφέρουν από σημαντική δυστυχία. Η τραγωδία της αποβολής είναι ανέκαθεν όμως ιδιωτική και η μητέρα θρηνεί σε μεγάλο βαθμό, η θλίψη θα περιοριστεί σε γυναίκες οι οποίες θα έχουν μετά μία επιτυχημένη εγκυμοσύνη (Fahy, 2013).

Μερικές γυναίκες μπορεί να θρηνήσουν περισσότερο από ότι αναμενόταν ακόμη και μετά την γέννηση ενός υγιούς μωρού αν και το εύρος και η σοβαρότητα των συμπτωμάτων ποικίλει. Η αποβολή θεωρείται μία τραυματική απώλεια, όχι όσο αφορά την εγκυμοσύνη, αλλά κυρίως την αίσθηση μίας γυναίκας που χάνει τις ελπίδες και τα όνειρα της για το μέλλον της (Leis-Newman, 2013).

Η μητέρα έχει επενδύσει συναισθηματικά στο έμβρυο που είχε πριν αποβάλλει, όλη την διάρκεια που κυοφορούσε ένιωθε όλο και πιο κοντά με το έμβρυο, πρόσεχε την διατροφή της, την αποφυγή ουσιών που θα του κάνουν κακό, έχει πλάσει στο μυαλό της το πρόσωπο του, ψάχνει ονόματα που θα του δώσει, σχεδιάζει τα πρώτα του γενέθλια, κάνει σκέψεις για την μόρφωση που θέλει να του δώσει, κάθε μέρα δένεται περισσότερο μαζί του, είναι παρέα οι δύο τους διαρκώς, αυτό αισθάνεται η κυοφορούσα.

Έρευνα έδειξε ότι το 15% των γυναικών μετά από μία αποβολή παρουσίασαν σημαντική κατάθλιψη και άγχος κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης για διάστημα μέχρι 3 έτη. Τα συμπτώματα της διάθεσης που προκαλεί η προγεννητική απώλεια, μπορεί να δημιουργήσει ψυχολογικές επιπτώσεις για το μέλλον του μωρού που έρχεται μετά (Cote-Arsenault et al, 2011).

Διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες οι οποίες είχαν ιστορικό αποβολών όσο αφορά το δέσιμο με τα παιδιά τους, δεν διέφεραν από εκείνες τις γυναίκες οι οποίες δεν είχαν κάποιο ιστορικό αποβολών. Εμφανίζουν υγιή δέσιμο με τα νεογνά τους, αλλά από την άλλη υπάρχει και ένας μικρός αριθμός όπου υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να αναπτύξουν διαταραχή που σχετίζεται με την σύνδεση τους, με το ιστορικό αποβολών που έχουν βιώσει, εξαιτίας της συναισθηματικής επένδυσης με το έμβρυο αλλά και το αίσθημα ενοχής που νιώθουν για την ξαφνική απώλεια του (GaudetC, et al., 2010).

Η διαταραχή η οποία προκαλεί αρνητικές επιπτώσεις στην αντίληψη την οποία έχει η μητέρα για τον ίδιο της τον εαυτό, ως μία ικανή γυναίκα και την ικανότητα να μπορέσει να περιηγηθεί με επιτυχία στην διαδικασία αυτή, όταν πάλι θα είναι έγκυος μετά την αποβολή. Η ιδέα την διακοπής κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να επηρεάσει όλα τα στάδια της διαδικασίας της να γίνει μητέρα. Υπάρχει συναισθηματική επίδραση της προγεννητικής απώλειας, που συνδέεται με την αποβολή, τον θάνατο του νεογνού και που επηρεάζει αρνητικά, την συγκόλληση μητέρας-εμβρύου (Hursey, 2013).

Έχει καταγραφεί οι γυναίκες με ιστορικό αποβολής ανησυχούν περισσότερο με την υγεία του παιδιού τους, τόσο στην βρεφική ηλικία όσο και στην σχολική ηλικία. Επίσης, οι γυναίκες που έχουν βιώσει την προγεννητική απώλεια αποστασιοποιούνται συναισθηματικά από το επόμενο παιδί τους σε περίπτωση που εκείνο πεθάνει.

Η διαταραχή στην σχέση μητέρας-εμβρύου έχει συνέπειες μετέπειτα στην ζωή του παιδιού, καθώς εμφανίζονται να έχουν περισσότερες δυσκολίες και προβλήματα με τους συνομηλίκους τους. Στις Ηνωμένες Πολιτείες το 12- 30% των κήσεων που προέρχονται μετά από προγεννητική απώλεια εκφράζουν μεγάλη ανησυχία για την προσκόλληση μητέρας- βρέφους. Το συμπέρασμα είναι ότι οι μητέρες με ιστορικό αποβολών έχουν μειωμένη συγκόλληση με τα έμβρυα τους σε κάθε χρονικό σημείο, σε σύγκριση με τις μητέρες που δεν έχουν ιστορικό αποβολών (Hutti,et all,2011).

Κεφάλαιο: 4

4.1 Εκπαίδευση στο ρόλο του γονέα & πρώιμα παρεμβατικά προγράμματα

Ο κόσμος γύρω μας διαρκώς μεταβάλλεται. Η οικογένεια δεν αποτελεί εξαίρεση καθώς οι ρόλοι και οι σχέσεις μεταξύ των μελών της είναι διαφορετικές από εκείνες του παρελθόντος. Οι σημερινοί γονείς προβληματίζονται, καθώς αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες στην προσπάθεια να μεγαλώσουν σωστά τα παιδιά τους. Αναζητούν τρόπους για να «μάθουν» πώς θα ανταποκρίνονται καλύτερα στο δύσκολο και σύνθετο ρόλο τους, ο οποίος δεν στηρίζεται πια μόνο στην έμφυτη γνώση, στο ένστικτο και στην αγάπη. Υπάρχουν ειδικά διαμορφωμένες υπηρεσίες που αναφέρονται σε αυτόν τον συγκεκριμένο τομέα. Υπηρεσίες που περιλαμβάνουν το θέμα αυτό είναι οι σχολές γονέων καθώς και κέντρα Συμβουλευτικής γονέων. Τα τμήματα Συμβουλευτικής Γονέων δίνουν τη δυνατότητα στους γονείς να αξιοποιήσουν και να ανταλλάξουν τις εμπειρίες και τους προβληματισμούς τους και να αποκτήσουν περισσότερες γνώσεις σχετικά με τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους, έτσι ώστε να μπορούν να ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες τους (Μαρή, 2015).

Σημαντική ώθηση στη μελέτη του αναπτυσσόμενου εμβρύου έδωσαν οι θεωρητικές συλλήψεις και οι μελέτες κορυφαίων επιστημόνων της συμπεριφοράς του ανθρώπου, όπως η ψυχανάλυση του Freud, ο συμπεριφορισμός του Watson, η γενετική επιστημολογία του Piaget. Οι νέες αυτές επιστημονικές κατακτήσεις του 20ού αιώνα οδήγησαν στην καλύτερη κατανόηση της εμβρυικής περιόδου και τις επιπτώσεις που έχει στην μετέπειτα εξέλιξη του ατόμου (Grigorenko, 2001).

Η εγκυμοσύνη είναι ένα σημαντικό γεγονός σε όλους τους πολιτισμούς. Οι στάσεις απέναντι σε αυτές τις διαδικασίες ποικίλλουν ακόμα και μέσα στην ίδια την κοινωνία. Στην Αμερική η εγκυμοσύνη περιγράφεται ως μια κατάσταση κρίσης, αλλά και ως μια διαδικασία φυσιολογική. Κάθε μια από αυτές τις διαδικασίες έχει διαφορετικό πρωτόκολλο και όταν η διαδικασία αυτή ολοκληρωθεί έχει διάφορες συνέπειες στη γυναίκα. Αντί να υπάρχει η προσκόλληση σε πρωτόκολλα κοινωνικά προσδιορισμένα το καλύτερο είναι να βασιζόμαστε σε ερευνητικά δεδομένα. Καθώς και να σεβόμαστε την κουλτούρα της οικογένειας και του πολιτισμού της αλλά και τις ανάγκες τη μητέρας που διανύει την περίοδο εκείνη. Με το να βοηθάμε τους γονείς να γνωρίσουν αυτές τις πηγές υποστήριξης και να τους υποστηρίξουμε στην

προσπάθειά τους να πάρουν αποφάσεις , οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορεί να μειώσουν την μελαγχολία το στρες που συνδέεται με το πέρασμα από αυτές τις διαδικασίες.

Η συνειδητοποίηση ότι η μητέρα είναι ο πρώτος δάσκαλος του αγέννητου παιδιού της, θα μπορούσε να της δώσει την δυνατότητα να κάνει καλύτερες επιλογές. Αυτές οι επιλογές μπορεί να περιλαμβάνουν κάποιες τεχνικές μείωσης του άγχους, την ανάπτυξη υγιών σχέσεων γύρω μας, την υγιεινή διατροφή και τη συνειδητή λήψη αποφάσεων. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι όταν επιλέγουμε να δώσουμε στο παιδί μας μαθήματα αγάπης από την πρώτη στιγμή που το κουβαλάμε μέσα μας, τότε ταυτόχρονα κρατάμε στα χέρια μας και τη δύναμη να αλλάξουμε τον κόσμο όλο!

Κάθε γονέας γνωρίζει καλύτερα από τον καθένα τι είναι το καλύτερο για το παιδί του. Υπάρχουν φορές όμως, που η γνώμη των ειδικών μπορεί να είναι πολύ πιο αποτελεσματική, ή να αφορά σε κάποια θέματα που ξεφεύγουν από τις γνώσεις μας, ή που απλά χρειαζόμαστε κάποιον να μας στηρίξει στην προσπάθεια που κάνουμε να δώσουμε το καλύτερο στο παιδί μας. Για κάθε τέτοια περίπτωση οι ειδικοί αναγνωρισμένοι ψυχολόγοι και οικογενειακοί σύμβουλοι είναι στη διάθεσή τους.

Τον Δεκέμβριο του 1989 ιδρύθηκε η ελληνική εταιρία προγεννητικής αγωγής με αφίλοκερδή σκοπό να διδάξει στους μέλλοντες γονείς πώς να προετοιμάσουν τη νέα ζωή και παράλληλα να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει τους νέους και την κοινωνία γενικά για την ανάγκη να εξασφαλίζονται ήδη από τις ρίζες της ζωής ευνοϊκές συνθήκες για τη διάπλαση υγιών και σωστών απογόνων. Καθώς θεωρείται μέγιστη σημασία της προγεννητικής περιόδου της ζωής και αναγκαία η προσφορά εκ μέρους των γονιών μιας αρχικής προγεννητικής αγωγής.

Το 1991 έξι Ευρωπαϊκά Σωματεία προγεννητικής αγωγής (Γαλλία, Ισπανία, Ελλάδα, Πορτογαλία, Νορβηγία, Ρωσία,) ίδρυσαν την Παγκόσμια Οργάνωση των Σωματείων Προγεννητικής Αγωγής, «ΟΜΑΕΡ», στην οποία από το 2006 και ήδη συμμετέχουν σωματεία 20 χωρών (έχει το Ειδικό Συμβουλευτικό Καθεστώς του Οικονομικού & Κοινωνικού Συμβουλίου του ΟΗΕ, ECOSOC).

Ωστόσο το Μάιο του 2004 ιδρύθηκε στην Ελλάδα η Ελληνική Ένωση Προγεννητικής και Περιγεννητικής Ψυχολογίας και Ιατρικής ΕΛ.Ε.Π.Π.Ψ.Ι. που σκοπό έχει να μελετήσει την προγεννητική και περιγεννητική περίοδο και παράλληλα να βοηθήσει το γονέα και όποιον εμπλέκεται στη φροντίδα του παιδιού με σκοπό τη μελλοντική βελτίωση της ποιότητας της ζωής μας. Το προγεννητικό στάδιο, η σύλληψη, η εγκυμοσύνη, ο τοκετός και τα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου

είναι υψίστης σημασίας για την υγεία και την εξέλιξη του και η σωστή ενημέρωση ευαισθητοποίηση και πρόληψη αποτελεί μια μοναδική ευκαιρία να αποφευχθούν μετέπειτα ψυχολογικές και σωματικές δυσλειτουργίες στη ζωής μας.

Οι σχολές γονέων λειτουργούν με στόχο την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των γονιών πάνω σε ζητήματα που αφορούν στις σχέσεις με τα παιδιά. Εκεί παράλληλα δίδεται ιδιαίτερη έμφαση στην κατανόηση και βελτίωση του εαυτού δεδομένου, ότι δεν υπάρχουν ιδανικοί ή τέλειοι γονείς. Κατά αυτό τον τρόπο στοχεύεται στο να γίνει κατανοητό ότι βελτιώνοντας κανείς τον εαυτό του, μπορεί να βελτιώσει και τις σχέσεις του με τους άλλους αποτελώντας ταυτόχρονα ένα θετικό πρότυπο για τα παιδιά του. Εξίσου σημαντικό είναι να γίνει αντιληπτό, ότι όσο μεγαλύτερος ο βαθμός αυτογνωσίας και αυτοαποδοχής, τόσο μεγαλύτερες και οι πιθανότητες δημιουργίας ικανοποιητικών σχέσεων με τους άλλους και ασφαλώς με τα παιδιά www.ionianet.gr.

Έχει καταγραφεί η σημασία των πρώιμων παρεμβάσεων και ο ρόλος που παίζουν στη συναισθηματική ρύθμιση και στην προάσπιση της ψυχικής υγείας των βρεφών. Τα παρεμβατικά προγράμματα λειτουργούν ως βάση και εφαλτήριο έτσι ώστε οι γονείς μέσα από αυτά να μπορέσουν να δώσουν στα παιδιά τους στοιχεία μιας υγιούς κοινωνικό -συναισθηματικής προσωπικότητας. Με τις κατάλληλες παρεμβάσεις φαίνεται ότι μπορεί να διασφαλιστεί η ψυχοσυναισθηματική υγεία των βρεφών καθώς και οι γονείς ενισχύουν τις γνώσεις τους και μεταβάλλουν τον τρόπο με τον οποίον αντιλαμβάνονται και ερμηνεύουν τη συμπεριφορά των βρεφών. Ο Bowlby στην δεκαετία του 1970 είχε παραδεχτεί ότι η εξειδικευμένη βοήθεια που δίνεται στους γονείς κατά τους κρίσιμους μήνες, δηλαδή πριν και μετά τη γέννηση του παιδιού αλλά και στα πρώτα χρόνια της ζωής του, μπορεί να συμβάλει ώστε η μητέρα να κατανοήσει καλύτερα τις ανάγκες του παιδιού της.

Καθώς, οι κοινωνικές αλλαγές των τελευταίων δεκαετιών επηρεάζουν και την σημερινή κοινωνία το ζητούμενο είναι η ανεύρεση τρόπων συμβουλευτικής και στήριξης της οικογένειας για να στηριχθεί η μητέρα και να λειτουργήσει θετικά για το παιδί της. Τα πρώιμα παρεμβατικά προγράμματα αναφέρονται κατά τη διάρκεια της κύησης ή και κατά τη χρονική διάρκεια αμέσως μετά τη γέννηση και περιλαμβάνουν υπηρεσίες σχεδιασμένες με τρόπο ώστε να ενδυναμώνουν τα χαρακτηριστικά ανατροφής των παιδιών από τους γονείς, καθώς η εμβρυική και βρεφική ανάπτυξη επηρεάζεται από τον τρόπο με τον οποίον η μητέρα συναλλάσσει με το παιδί της. Η περίοδος της προγεννητικής και βρεφικής ηλικίας είναι

προσφορότερη δεδομένου ότι οι συναλλαγές μεταξύ – μητέρας παιδιού δεν έχουν καθιερωθεί πλήρως, τα συναισθήματα της φαίνονται πιο δεκτικά από κάθε άλλη εποχή και η βοήθεια από τρίτους είναι ευπρόσδεκτη καθώς οι σχέσεις σε αυτό το στάδιο είναι εύπλαστες.

Είναι λοιπόν απαραίτητη η δρομολόγηση ενεργειών που θα οδηγήσουν στην δημιουργία ασφαλών προτύπων συμπεριφοράς τόσο για την παιδική όσο και για την ενήλικη ζωή. Ο Bowlby υποστηρίζοντας την ανάγκη των πρώιμων παρεμβάσεων κατέληξε το συμπέρασμα ότι αν μπορούσαμε να λειτουργήσουμε προληπτικά, θα είχαμε πολύ μεγάλη αύξηση της ανθρώπινης ευτυχίας και πολύ μεγάλη μείωση της ψυχικής νοσηρότητας (Μάντζιου, 2007).

4.2 Προγεννητικά μουσικά αναπτυξιακά προγράμματα

Η μουσική είναι ένας τρόπος για να βοηθήσει τους μέλλοντες γονείς όχι μόνο να βελτιώσουν την συναισθηματική τους υγεία αλλά οι μουσικές δραστηριότητες είναι αυτές που μπορούν να υποστηρίξουν μια υγιή σχέση τόσο με το έμβρυο όσο και αργότερα με το παιδί. Η μουσική χαλαρώνει, αποβάλλει το άγχος και φτάνει το άτομο σε μια κατάσταση συνολικής ψυχοσωματικής ευεξίας, ευεργετική τόσο για γονείς όσο και για το παιδί (Collins, 2013).

Κατά την προγεννητική περίοδο με τις μουσικοθεραπείες η μέλλουσα μητέρα, προετοιμάζει τον εαυτό της για την γέννηση του παιδιού της. Τα μουσικά, δρώμενα προετοιμάζουν τις μέλλουσες μητέρες να ζήσουν με ηρεμία καθόλη την διάρκεια της εγκυμοσύνης τους, μαθαίνοντας παράλληλα και τεχνικές που θα τους βοηθήσουν στον τοκετό. Ακόμη, τους βοηθάει να περάσουν από τον τοκετό σε μία κατάσταση ηρεμίας (Hammerstrom, 2012).

Οι ευεργετικές επιδράσεις της μουσικοθεραπείας κατά την κύηση είναι γνωστές από τα πανάρχαια χρόνια. Για παράδειγμα οι κινέζοι ενθάρρυναν τις μητέρες να περπατούν στις όχθες των ποταμών προκειμένου να επιτύχουν ηρεμία και γαλήνη, ενώ οι ινδοί πίστευαν το ίδιο, αλλά πάντα με την αρωγή ιδικά εκπαιδευμένων φιλοσόφων (Σακαλάκ, 2004).

Το τραγούδι βοηθάει την μητέρα να βελτιώσει την αναπνοή της, ενώ η χαρά που προκαλεί το τραγούδι συμβάλλει στην υγιή ανάπτυξη του εμβρύου. Το προγεννητικό τραγούδι βοηθά σημαντικά την μέλλουσα μητέρα, να παράγει ενδορφίνες, ουσίες που μειώνουν αυθόρμητα την αντίληψη του πόνου. Η χαλαρή

αναπνοή βοηθάει την έγκυο, καθώς επηρεάζει θετικά τον μυϊκό πόνο (Hammerstrom, 2012).

Υπάρχουν μέθοδοι που βοηθούν τις έγκυες να μάθουν με ποιους τρόπους μπορούν να χρησιμοποιήσουν την φωνή τους, για μετάδοση στοργής της μητέρας προς το έμβρυο, καθώς μαθαίνει τεχνικές που συμβάλλουν στο πώς να ρυθμίζει τον τόνο της, αλλά και την αναπνοή της. Μαθαίνει ποιηματάκια και νανουρίσματα για να τα τραγουδήσει στο έμβρυο, καθώς η φωνή της μητέρας μέσα από το τραγούδι λειτουργεί ως μασάζ στο έμβρυο από τις δονήσεις που προκαλούνται από την φωνή (Collins, 2013).

Το άκουσμα της μουσικής, βοηθάει την μέλλουσα μητέρα να χαλαρώσει, να ηρεμήσει και ενθαρρύνει στον έλεγχο του άγχους, να δημιουργήσει ευχάριστες και θετικές εικόνες. Η καλύτερη μουσική για να χρησιμοποιηθεί είναι η γλυκιά, αργή και ήρεμη μουσική. Κατά τον τοκετό οι μέλλουσες μητέρες μπορούν να φέρνουν στο μυαλό μουσικές μελωδίες, αλλά ακόμη επιτρέπεται στις πρώτες φάσεις του τοκετού να ακούνε και μουσική, όταν οι συστολές είναι ακόμη ακανόνιστες. Δεν θα πρέπει να ακούγονται μουσικές μελωδίες που έχουν τόνο καταθληπτικό και αγχογόνο, κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, καθώς ενισχύουν τα συναισθήματα του πόνου (Hammerstrom, 2012).

Το γεγονός ότι η μουσική μας βοηθάει να εκφραζόμαστε, να βρούμε μία ισορροπία και να αισθανόμαστε καλά, βοηθάει ακόμη τις μέλλουσες μητέρες να κερδίζουν την εμπιστοσύνη και την αλλαγή με το σώμα τους, ο χορός αυξάνει την κυκλοφορία στα κάτω άκρα, βελτιώνει τον τόνο του σώματος, έτσι βοηθάει τις έγκυες γυναίκες να ελέγχουν τις κινήσεις τους, γέρνοντας την λεκάνη, καθώς με αυτόν τον τρόπο αγκαλιάζουν το έμβρυο.

Οι μέλλουσες μητέρες που κατά την διαρκεί της εγκυμοσύνης τους, μαζί με μουσική ακολουθούσαν και τεχνικές μασάζ, διαπιστώθηκε ότι είναι πιο ευαίσθητες απέναντι στα μωρά τους, μετά την γέννηση. Πριν τον τοκετό έχει διαπιστωθεί αν οι γονείς, συμμετέχουν σε ένα είδος παιχνιδιού, ξυπνώντας έτσι συναισθήματα και αναμνήσεις από την παιδική τους ηλικία, να νιώσουν για λίγο παιδιά, αυτό δημιουργεί μία δυνατή σχέση με το μικρό τους (Collins, 2013).

Το παιδί για να διαπλασθεί σωστά έχει ανάγκη από ακουστικές εμπειρίες που προέρχονται και από την μητέρα και από τον πατέρα. Γι αυτό και σε αγγλικά και γαλλικά Μαιευτήρια έχουν δημιουργήσει χορωδίες, όπου μετέχουν μητέρες-έγκυοι και πατέρες ώστε να εμποτίζουν το παιδί μ' όλους τους ήχους των διαφόρων συχνοτήτων της γυναικείας και αντρικής φωνής, που θα το βοηθήσουν ν' αναπτύξει

σωστά όλον τον οργανισμό του, αλλά και όλες τις ιδιότητες της ψυχής του, με τις οποίες ο κάθε ήχος – όπως και το κάθε χρώμα -συνδέεται. Αυτές οι αλήθειες, που ακούγονται παραμυθένιες, έχουν ήδη επαληθευθεί από σύγχρονες επιστημονικές έρευνες (Μαρή 2015).

Συνοψίζοντας τα οφέλη της μουσικοθεραπείας κατά την εμβρυική περίοδο είναι η ανακούφιση από το στρες η σύναψη δεσμού με το έμβρυο, η εγκαθύδριση πρώιμης επικοινωνίας με το έμβρυο, η ανάπτυξη ευνοικών προϋποθέσεων για φυσική, συναισθηματική και πνευματική αρτιότητα καθώς και δημιουργία γέφυρας μετάβασης από τον εσωτερικό τον εξωτερικό κόσμο (Ταμπάκη- Ταμπάκης, 2007).

Γονιός σημαίνει : - Γεννώ-δημιουργώ - Ολοκληρώνομαι -ορίζω- χρησιμεύω – Νοιάζομαι - Ευθύνομαι - Αγαπώ-αφοσιώνομαι - Συνεργάζομαι-συναισθάνομαι «Είναι πολλά να είσαι γονιός και λίγο το γράμμα του νόμου για να χωρέσει τα πολλά».

“Ενίσχυσε ένα γονιό.... Και θα ενισχύσεις ένα παιδί”. Fred Rogers

Επίλογος

Παρά τις αλλαγές που έχουν γίνει από παλιά μέχρι σήμερα στον τομέα της μητρότητας, στη σημασία και στη λειτουργία του μητρικού ρόλου, αυτό που παραμένει σημαντικό είναι ότι ο ρόλος της μητέρας στην οικογένεια και η συμβολή της στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού είναι σπουδαία. Η οργάνωση της οικογένειας και οι ρόλοι των φύλων συνεχώς μεταβάλλονται στην κοινωνία εξαιτίας κοινωνικών πολιτισμικών και οικονομικών αλλαγών, οπότε και ο μητρικός ρόλος επιδέχεται αλλαγές ώστε να προσαρμοστεί στις ανάγκες της κοινωνίας και της οικογένειας, πάρα τις διαφορές που βλέπουμε από κοινωνία σε κοινωνία και από εποχή σε εποχή, ο ρόλος της μητέρας και του πατέρα εξακολουθεί να θεωρείται σπουδαίος.

Η προετοιμασία για την μητρότητα ξεκινάει από πολύ νωρίς, από την παιδική ηλικία του κοριτσιού. Η κοινωνία μέσα στην οποία αναπτύσσεται και ωριμάζει, οι αξίες που θα αποκομίσει από την οικογένεια του, οι παιδικές του εμπειρίες και τα βιώματα, οι σχέσεις του με τους γονείς και ιδιαίτερα με την μητέρα του, θα δώσουν τις πρώτες βάσεις για να εξελιχθεί στη συνέχεια και να αναπτυχθεί το αίσθημα της μητρότητας. Από εκεί και πέρα οι ατομικές διαφορές που υπάρχουν, η προσωπικότητα της κάθε γυναίκας, οι εσωτερικές της αξίες, οι στόχοι και οι σκοποί της και οι προσδοκίες της για τη ζωή, έχουν μεγάλη επίδραση στην απόφαση μιας γυναίκας να γίνει μητέρα.

Η περίοδος της εγκυμοσύνης είναι μια εποχή που φέρνει ανακατατάξεις και ραγδαίες εξελίξεις στη ζωή της γυναίκας, τόσο από ψυχολογική όσο και από κοινωνική πλευρά. Ακόμη πιο έντονες είναι οι συγκρούσεις που φέρνει η μητρότητα στην γυναίκα που γίνεται μητέρα για πρώτη φορά.

Η περίοδος της εγκυμοσύνης απαιτεί νέες ευθύνες και καινούργιους ρόλους από την πλευρά των γονιών. Η στάση τους απέναντι σ' αυτά τα γεγονότα είναι κρίσιμη. Η θετική αντιμετώπιση τους από την πλευρά τους είναι σημαντική για το παιδί. Το όφελος είναι μεγάλο τόσο για τη μητέρα όσο για το παιδί γιατί η γυναίκα μέσα απ' αυτήν την εμπειρία συνειδητοποιεί καλύτερα το μητρικό της ρόλο και ενισχύει το δεσμό της με το παιδί.

Το δέσιμο μητέρας παιδιού, έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχή της μητέρας δημιουργώντας βαθύτερους δεσμούς με το παιδί, οι οποίοι διαρκούν σ' όλη τη ζωή. Οι γονείς πρέπει να έχουν υπόψιν τους ότι τα παιδιά έχουν δική τους προσωπικότητα

και είναι υποχρεωμένη να τα βοηθήσουν ώστε να αναπτυχθεί. Δεν είναι μικρογραφία των μεγάλων και έτσι πρέπει να αντιμετωπίζονται με σεβασμό και ανάλογη προσοχή βοηθώντας τα να αναπτυχθούν ομαλά μέσα σε κλίμα ήρεμης και ευτυχισμένης οικογενειακής ατμόσφαιρας όπου επικρατεί η αγάπη, η συνεργασία, η ομόνοια και ο διάλογος.

Τέλος, αξίζει να αναφέρουμε ότι το συναισθηματικό δέσιμο της μητέρας με το παιδί γίνεται στην προγεννητική περίοδο, που προετοιμάζεται για την μητρότητα μέσω της φαντασίας και της ονειροπόλησης. Για να προσαρμοστεί μία γυναίκα στον ρόλο της μητέρας θα πρέπει να αποδεχτεί την εγκυμοσύνη της και να την ενσωματώσει στον τρόπο ζωής της. Συχνά οι γυναίκες κάνουν σκέψεις ότι θα είναι μητέρες και φαντάζονται τις μητρικές ιδιότητες που θα αποκτήσουν. Είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να εκπαιδύσουμε τον μέλλοντα γονέα έτσι ώστε να γνωρίζει το ρόλο του και να ανταποκριθεί όσο το δυνατό καλύτερα. Να μπορέσει να τροποποιήσει τις εσωτερικευμένες αναπαραστάσεις, να ξεπεράσει τυχόν απώλειες από κάποια εγκυμοσύνη που δεν ολοκληρώθηκε, να έχει χρόνο να οργανώσει την μητρική του ταυτότητα, να γίνει σωστός γονιός.

Οι μέλλοντες γονείς προσπαθούν να προβλέψουν τις αλλαγές που θα φέρει στην ζωή τους η γέννηση του παιδιού, αλλά για την γυναίκα είναι η πιο σημαντική περίοδος στην ζωή της, καθώς συνειδητοποιεί αλλαγές στο σώμα της, στην διάθεση της αλλά και στον τρόπο τόσο της ενδυμασίας όσο και της διατροφής. Η σχέση παιδιού –μητέρας εξελίσσεται κατά την διάρκεια τη εγκυμοσύνης ως μία αναπτυξιακή διεργασία. Η γυναίκα αποδέχεται το βιολογικό γεγονός της κύησης, η γυναίκα θεωρεί το έμβρυο ως ένα ξεχωριστό άτομο που πρόκειται να αναθρέψει και τέλος προετοιμάζεται ρεαλιστικά για την εγκυμοσύνη και την γέννα που έρχεται. Θα πρέπει να αναπτυχθεί σε πολλούς τομείς για να γίνει μητέρα.

«Τα παιδιά σου δεν είναι δικά σου παιδιά. Είναι οι γιοί και οι κόρες της νοσταλγίας της ζωής για τη ζωή. Έρχονται μέσα από εσένα, αλλά όχι για σένα. Και αν και είναι δικά σου, δεν σου ανήκουν. Μπορείς να τους δώσεις την αγάπη, αλλά όχι τις σκέψεις σου, γιατί έχουν τις δικές τους. Μπορείς να προσπαθήσεις να είσαι όμοιος με αυτά, αλλά μην επιδιώξεις να τα κάνεις όμοια με εσένα. Γιατί η ζωή δεν πηγαίνει πίσω. Είσαι το τόξο που θα εκτοξευτούν σαν ζωντανά βέλη τα παιδιά σου».
(απόσπασμα από τον Khalil Gibran).

Βιβλιογραφία

Αγαθοκλέους, Μ.(2009).Ενδομήτρια ανάπτυξη του εμβρύου. Παγκύπριο Μαιευτικό & Νεογνολογικό Συνέδριο «Υγιές Νεογνό, Θεμέλιο για το Μέλλον»; <http://www.esay.org.cy/> .

Αγγελοπούλου,Ρ.,(2010). Εμβρυολογία. 2η έκδοση. Τόμος Β. Αθήνα. Εκδόσεις Πασχαλίδη.

Αναγνωστοπούλου.Λ.,(2009). Σύγχρονες έρευνες, Η ζωή μέσα στη μήτρα. Η προγεννητική σχέση μητέρας εμβρύου. Ελληνικό κέντρο Βιοσύνθεσης. www.biosynthesi.gr .

Bowlby,J.,(1977). The making and breaking of affectional bonds: (I) aetiology and psychopathology in the light of Attachment Theory. British Journal of Psychiatry, 130:201-210.

Brazelton,T.B&Cramer,B.G.,(1991). The earliest relationship: parents, infants and the drama of early attachment. London: Karnack.

Carter-Jessop,L.,(1981).Promoting maternal attachment through prenatal intervention. Maternal-Child Nursing, 6:107-112.

Collins ,Cook, E. (2013),Music Therapy during pregnancy Natural Cre for Optimal getal development,Oualia.

Cote-Arsenault D, Mahlangu(2011),Effects of perinatal loss on subsequent pregnancy and women self experiences,British Journal Psychiatry.

Dayton,C.J, Levendosky,A.A Davidson,W.,Boggat,G.A(2010). The child as held in the mind of the mother: The influence of prenatal maternal representations on parenting behaviors. Infant mental health journal. 31(2) 220-241.

Δασκαλάκη,Α.,(2012). Η αγωγή του παιδιού αρχίζει από τη σύλληψη. Προγεννητική αγωγή. Ενημερωτικό Έντυπο. Ευγονία. Αθήνα. Έκδοση 7^η . Care Direct Α.Ε.

Diamond, M.J. (1986). Becoming a Father: A Psychoanalytic Perspective on the forgotten Parent. The Psychoanalytic Review, 4, 445-468.

Δραγώνα, Θ. & Ναζίρη, Δ. (1995). Οδεύοντας προς την πατρότητα. Εξιχνίαση μιας παραγνωρισμένης πορείας, Ίδρυμα Ερευνών για το παιδί «Σπύρος Δοξιάδης» Εξάντας.

Δραγώνα,Θ&Τσιάντης,Γ.,(2008). Μωρά και μητέρες. Β΄ έκδοση. Εκδόσεις Καστανιώτη.

Hammerstrom, E. (2012). Music Therapy during pregnancy: Natural care for optimal fetal development .

Ηλιάδου,Μ.& Μαρόκα,Ε. (2014). Η επιρροή της ψυχοσωματικής κατάστασης της εγκύου στην ψυχολογία του εμβρύου. Το Βήμα του Ασκληπιού. Τόμος 13 (3),5

Fonagy,P.,Steele,H.&Steele,M.,(1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant- mother attachment in one year of age. Child Development, 62: 891-905.

FranziaSantra,(2013), The mental health of man starts from the womb.

Gaudet C, Sejourne N, Camborieux L, Rogers R, Chabrol (2010),Pregnancy after perinatal loss,28 (3):. 240-251.

Grigorenko, L. (2001). *Developmental dyslexia: An update on genes, brains, and environments*, Journal of Child Psychology and Psychiatry, 42.

Hupcey JE. (2013), The state of the science of mother-infant bonding: a principle based on the analysis of the concept. 29(12):1314-1320.

Hutti MH, Armstrong DS, Myers J(2011),Health care in pregnancy after perinatal loss, 36 (2):. 104-111.

Καραγιάννη,Δ.,(2015). Ψυχικές διαταραχές στην προγεννητική περίοδο. Το Βήμα του Ασκληπιού. Τόμος 14 , (1),7.

Kathleen,F., (2013). History of perinatal loss and maternal- fetal attachment behaviors. Women and Birth . 26,185-189.

Καυκαλίδης,Α.,(2010). Η γνώση της μήτρας. Β΄ έκδοση. Εκδόσεις Captain Book. Αθήνα.

Leis,Newman,E.(2012), The impact of prenatal loss in subsequent pregnancies American Psychological Association,3(213),No 6,56.

Μάντζιου,Τ.,(2007). Διαστάσεις της ψυχικής υγείας βρεφών. Ψυχολογικά Θέματα. Σύλλογος Ελλήνων Ψυχολόγων. (11-13), 73-86.

Μαρή,Γ.,(2015). Ο ρόλος του πατέρα στο πρώτο προγεννητικό στάδιο της Ζωής. Δημογραφικό Βήμα. Σύλλογος Πολυτέκνων Ιωαννίνων. (1),2.

Ματσανιώτης,Ν.,(2014). Ο ρόλος της μουσικής στην εμβρυική ανάπτυξη. Εφημερίδα Το Βήμα της.

Mc Cluskey, A.K., & Peese, W.H. (1984). Life – Span Developmental Psychology. Historical and Generational Effects. Academic Press, INC.

Naomi,V.Ekas.,Diane,M & Tomas,L.Whitman.,(2010). Maternity Social Support. Prenatal Attachment.

Μπίτζος,Ε.,(2012). Οι αισθήσεις του εμβρύου. Το παιδί μου και εγώ, (203),11.

Parke,R.D. (1987). Ο πατέρας. Η Συμβολή του στη Διαμόρφωση του παιδιού. Εκδόσεις Π. Κουτσούμπας Α.Ε.

Σακαλάκ,Η.,(2004). Μουσικές βιταμίνες. Αθήνα: Fagotto.

Ταμπάκη,Κ.,Ταμπάκης,Θ. (2007). Η Μουσικοθεραπεία κατά την κύηση και η επιμέλεια των αγέννητων ακόμη παιδιών. Νεογνολογικό Τμήμα. Γενικό Περιφερειακό Νοσοκομείο Αλεξανδρούπολης. www.baby.gr .

Taylor& Francis,2014 ,Psychosomatic condition of the pregnant woman in baby's psychology,PDF.

Tomatis,A.,(1988). Το αυτί και η ζωή. Μετάφραση Σουρέτη,Ρ. Εκδότης Χιωτέλλης, Π. Β΄ Έκδοση. Αθήνα.

Τσαρτσάρα, Ε.,(2010). Prenetal Attachment ,PDF.

Τσώλη,Θ.,(2008). Έγκυες γυναίκες και σωματική άσκηση, ύπνος, φαγητό, αλκοόλ, κάπνισμα & ναρκωτικά. Το βήμα του Ασκληπιού, Τόμος 7, (2),8.

Χατζηδημητρίου,Σ.,(2014). Πως επηρεάζουν τη ζωή μας οι εννέα μήνες μέσα στην κοιλιά. Το Βήμα του Ασκληπιού. Τόμος 13, (1),7.

διαδικτυακό χώρο:

www.ionianet.gr. Πρόγραμμα συμβουλευτικής γονέων «Στηρίζοντας τους γονείς» Σχολή γονέων Δήμου Χίου (2006).

www.iatropedia.gr

symvouleytiki@starkids.gr:Παπαδιώτη,Β.,(2011).Συμβουλευτική Γονέων και Παιδιών.

www.psychotherapy.gr σχέση μητέρας- βρέφους.