

Συναισθηματική ευεξία της μητέρας και βρεφική ανάπτυξη. Ένας οδηγός καλών πρακτικών για μαίες (The Royal College of Midwives, 2012)

Η κατανόηση και η ανταπόκριση των νέων μητέρων στα συναισθήματα του βρέφους είναι καιρίας σημασίας για την ευεξία και την ανάπτυξή του. Παρότι οι μητέρες είναι βιολογικά προγραμματισμένες να ανταποκρίνονται στα νεογνά τους, οι μαίες βρίσκονται σε πλεονεκτική θέση προκειμένου να συμβάλλουν αποτελεσματικά, στη διαμόρφωση ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος για την ανάπτυξη του παιδιού. Η υποστήριξη μιας γυναίκας κατά τη διάρκεια της κύησης, του τοκετού και της επιλόχειας περιόδου προσφέρει πολλές ευκαιρίες στις μαίες, για να διερευνήσουν τις στάσεις και τις προσδοκίες που έχει η μητέρα σχετικά με το μελλοντικό γονεϊκό της ρόλο. Ο οδηγός αυτός παρέχει στις μαίες επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες και πρακτικές οδηγίες, ώστε να μπορούν οι μαίες να υποστηρίξουν αποτελεσματικά την πρώτη σχέση μητέρας-βρέφους.

Περίληψη θεμάτων

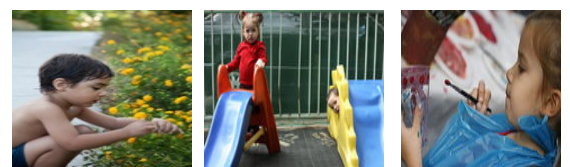
Υπάρχουν επιστημονικά τεκμηριωμένα ερευνητικά δεδομένα από πολλές διαφορετικές επιστημονικές κατευθύνσεις, τα οποία υπογραμμίζουν τη σημασία της υποστήριξης των γυναικών κατά τη μετάβασή τους στο στάδιο της μητρότητας, ώστε να μπορούν να αναπτύξουν με το βρέφος τους μια σχέση που χαρακτηρίζεται από ζεστασιά και ευαισθησία, στοιχεία απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξη του παιδιού.

- Οι πρακτικές που προτείνονται εδώ είναι τόσο σημαντικές για την ευεξία του εμβρύου και του βρέφους, όσο και η σωματική φροντίδα που παρέχουν καθημερινά οι μαίες.
- Προσπαθήστε να ενσωματώσετε αυτές τις τεχνικές στα πλαίσια της καθημερινής σας πρακτικής, και ιδιαίτερα όταν εργάζεστε με οικογένειες που βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο ή ζουν σε δύσκολες συνθήκες. Σε αυτές τις οικογένειες οι πρακτικές που προτείνονται παρακάτω, μπορούν πραγματικά να κάνουν τη διαφορά.
- Είναι σημαντικό να αναπτύσσονται νέοι τρόποι συνεργασίας με τους συναδέλφους, και να εγκαταλείπονται πρακτικές που είναι ξεπερασμένες ή δε στηρίζονται σε επιστημονικά τεκμηριωμένα στοιχεία.

Η περίοδος της εγκυμοσύνης

Μια σειρά παραγόντων μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα των μελλοντικών μητέρων να συνδεθούν με το βρέφος που κυοφορούν και το οποίο αναπτύσσεται συνεχώς. Σε αυτούς συμπεριλαμβάνεται και το αν η κύηση ήταν προγραμματισμένη καθώς και αν το μωρό ήταν επιθυμητό. Ο βαθμός και η ποιότητα της σύνδεσης κάθε μητέρας με το αναπτυσσόμενο βρέφος, υποδεικνύεται από τις νοητικές αναπαραστάσεις (δηλαδή νοητικές εικόνες) της για αυτό, οι οποίες εμφανίζονται ανάμεσα στον τέταρτο και τον έβδομο μήνα της κυοφορίας. Αυτές οι νοητικές αναπαραστάσεις διαμορφώνονται όχι μόνο από τις βιολογικές αλλαγές που συντελούνται, αλλά και από μια σειρά ψυχικών και κοινωνικών παραγόντων όπως οι αναμνήσεις της μητέρας από την πρώτη σχέση με τη μητέρα της, οι οικογενειακές της παραδόσεις, οι ελπίδες, οι φόβοι και οι φαντασιώσεις της.

Μερικές έγκυες γυναίκες ωστόσο, είναι πιθανό να διστάζουν ή να είναι απρόθυμες να σχετιστούν με το μωρό τους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή να κατακλύζονται από αρνητικά συναισθήματα (π.χ., να αισθάνονται ότι το βρέφος έχει «εισβάλλει» στο σώμα τους και βρίσκεται έξω από το δικό τους έλεγχο), ειδικά αν η εγκυμοσύνη δεν ήταν προγραμματισμένη ή ήταν ανεπιθύμητη.



Παρόλο που οι περισσότερες μητέρες προσαρμόζονται γρήγορα από το 'φαντασικό' μωρό τους στο 'πραγματικό', ωστόσο, αυτό δεν ισχύει για όλες τις περιπτώσεις. Κάποιες μητέρες μπορεί να είναι γεμάτες φόβο για το αγέννητο παιδί τους ή να διατηρούν μη ρεαλιστικές αναπαραστάσεις (συνήθως εξιδανίκευσης, για το βρέφος).

Πώς μπορούν οι μαίες να ενθαρρύνουν τις μέλλουσες μητέρες να συνδεθούν με τα μωρά τους;

- Διερευνήστε με τη μητέρα το πώς φαντάζεται ότι θα είναι αυτό το μωρό. Ενθαρρύνετε θετικές εικόνες για το μωρό, διερευνήστε ακόμη με τη μητέρα οποιαδήποτε αρνητική εικόνα μπορεί να προκύψει, ενθαρρύνετε τις μητέρες που φαίνεται να μην μπορούν καθόλου να εμπλακούν σε κάποιου είδους σχέση με το μωρό τους να σκεφτούν για εκείνο.
- Όταν κατά τη διερεύνηση με τη μητέρα, εντοπίζονται εξαιρετικά αρνητικές εικόνες ή διαπιστώνεται ότι η μητέρα αδυνατεί να σχετιστεί με οποιοδήποτε τρόπο με το βρέφος, θα πρέπει να παραπέμπεται σε κλινικό ψυχολόγο.
- Μοιραστείτε ερευνητικά δεδομένα που μπορεί να βοηθήσουν τις μέλλουσες μητέρες να αρχίσουν να σχετίζονται με το μωρό τους ως πρόσωπο. Οι εικόνες των υπερήχων δείχνουν ότι τα μωρά μέσα στον αμνιακό σάκο κινούνται για να βρουν άνετη θέση, κάνουν μορφασμούς, γρήγορες κινήσεις των ματιών, κοιμούνται και πιπιλίζουν τον αντίχειρά τους. Σχεδόν από τις πρώτες 20 εβδομάδες το αγέννητο μωρό αρχίζει να ανταποκρίνεται στον ήχο. Οι δυνατότεροι ήχοι αιφνιδιάζουν το μωρό και το κάνουν να κινείται. Όσο το αγέννητο μωρό αναπτύσσεται και ωριμάζει αρχίζει να αναγνωρίζει φωνές και να εξοικειώνεται με τις φωνές των γονιών του. Ένα νεογέννητο μπορεί να αναγνωρίσει μουσική που είχε ακούσει στην κοιλιά της μητέρας του.

Προτείνετε κάποια από τα παρακάτω στις μητέρες:

- Βάλτε κάποια αγαπημένη σας μουσική και παρατηρήστε αν το μωρό θα γίνει πιο ζωηρό ή αν θα κοιμηθεί.
- Δοκιμάστε να βάλετε χαλαρή μουσική όταν πάτε για ύπνο. Παρατηρήστε αν τη θυμάται και αποκοιμιέται με αυτή όταν θα γεννηθεί.
- Τα μωρά αγαπούν τα παιδικά τραγουδάκια – αν είστε μόνη, γιατί να μην τους τραγουδάτε τέτοια;
- Όταν νιώθετε να σας κλωτσάει, βάλτε το χέρι σας στην κοιλιά και πείτε «Όλα είναι εντάξει. Είμαι εδώ!»
- Δοκιμάστε να καθίσετε και να χαλαρώσετε. Πιάστε ήρεμα την κοιλιά σας και ρωτήστε το μωρό σας πώς είναι.
- Πείτε και στο σύντροφό σας να κάνει το ίδιο και μιλήστε με το μωρό σας.
- Καθώς περνάτε από τη μια δραστηριότητα στην άλλη, μιλήστε στο μωρό σας σαν να ήταν μπροστά σας. Περιγράψτε του τι κάνετε, λέγοντας « ωραία, για να δούμε τι θα φάμε για βραδινό; Πεινάς;»
- Βάλτε τους γονείς να το δοκιμάσουν – τα συναισθήματα της διασκέδασης και της εγγύτητας μπορεί να είναι πολύ ευεργετικά γι' αυτούς και το μωρό τους.

Αλλαγές στην ψυχική υγεία κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι ένας σημαντικός αριθμός γυναικών βιώνει συνηθισμένα ψυχικές δυσκολίες, όπως άγχος και κατάθλιψη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Μια έρευνα έδειξε ότι το 15% των εγκύων βιώνει έντονα συναισθήματα στρες, άγχους ή κατάθλιψης (O'Hara and Swaim 1996). Η πλειοψηφία των γυναικών που βιώνει επιλόχεια κατάθλιψη είχε επίσης βιώσει κατάθλιψη και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ενώ το ίδιο ισχύει και για τις αγχώδεις διαταραχές.



Τι μπορούν να κάνουν οι μαίες για να υποστηρίξουν τις έγκυες με άγχος ή κατάθλιψη;

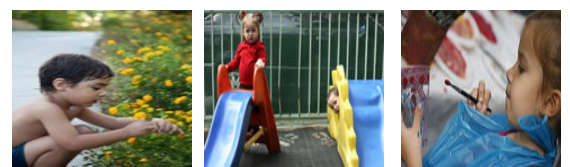
- Αν μια έγκυος νιώθει άγχος ή κατάθλιψη πρέπει να ενθαρρύνεται να συμβουλευτεί τον ιατρό που την παρακολουθεί.
- Το να ακούτε προσεκτικά μια γυναίκα που νιώθει άγχος ή κατάθλιψη, είναι εξαιρετικά βοηθητικό. Βέβαια, απαιτεί χρόνο, αλλά είναι ιδιαίτερα σημαντικό και ωφέλιμο για την ανάπτυξη του εμβρύου.
- Η προώθηση μιας «διανοητικής» προσέγγισης μπορεί να βοηθήσει στη χαλάρωση του μυαλού και του σώματος και να αυξήσει το συναίσθημα ελέγχου. Με τον όρο «διανοητική» προσέγγιση, εννοούμε την προσπάθεια να στρέψουμε την προσοχή της μητέρας σε αυτό που συμβαίνει στο παρόν, βοηθώντας τη να εστιάσει την προσοχή της στη δραστηριότητα που κάθε φορά εκτελεί. Σκοπός αυτής της διαδικασίας είναι να συνειδητοποιήσει η μητέρα τα συναισθήματα, τις αισθήσεις του σώματος και τις κινήσεις, και γενικά να υιοθετήσει μια διαδικασία η οποία είναι αντίθετη από την κατάσταση «αυτόματου πιλότου», στην οποία βρισκόμαστε οι περισσότεροι καθημερινά.
- Συνδέστε τις γυναίκες με κοινοτικά δίκτυα, τα οποία παρέχουν υποστήριξη σε εγκύους που αντιμετωπίζουν προβλήματα με το άγχος ή την κατάθλιψη ή δουλέψτε με συναδέλφους ψυχολόγους, ώστε να οργανώσετε τέτοιες υποστηρικτικές ομάδες.

Γέννηση – Υποστηρίζοντας το δέσιμο

Η διαδικασία της «ανάπτυξης του δεσμού» αναφέρεται στην έντονη συναισθηματική σύνδεση που δημιουργείται ανάμεσα στη μητέρα και το μωρό. Παρά το γεγονός ότι τα μωρά γεννιούνται με την ικανότητα της κοινωνικής αλληλεπίδρασης με τους γονείς τους, ωστόσο, ένα πλήθος παραγόντων μπορούν να επιδράσουν σημαντικά στην ικανότητα της μητέρας να δεθεί με το μωρό της. Πολλές από τις πρώτες δυσκολίες που ακολουθούν τον τοκετό συνήθως εξαφανίζονται μέσα σε λίγες μέρες ή μήνες. Ωστόσο, κάποιες από αυτές μπορεί να αποτελούν σημάδια εκκρεμών προβλημάτων. Υπάρχει η πιθανότητα να επιδεινωθούν κάποιες από αυτές τις δυσκολίες, αν για παράδειγμα, η μητέρα έχει στο ιστορικό της άλλα προβλήματα (π.χ. ψυχολογικά προβλήματα, κατάχρηση ουσιών/αλκοόλ, ενδο-οικογενειακή βία κ.α.), ή αντιμετωπίζει δυσκολίες που συνδέονται με την εγκυμοσύνη ή τον τοκετό (π.χ. επιλόχειο άγχος/ κατάθλιψη). Από δημοσίευτα ερευνητικά δεδομένα έχει φανεί ότι, περίπου 1/5 των γυναικών μπορεί να παρουσιάσει προβλήματα στην ανάπτυξη του δεσμού με το βρέφος, γεγονός που πολλές φορές έχει ως αποτέλεσμα να βιώνει η μητέρα έντονα αισθήματα ενοχής, ντροπής και ανεπάρκειας.

Εμπειρίες κατά τη γέννηση:

- Η ανάπτυξη του δεσμού διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη συμπεριφορική και ψυχολογική ρύθμιση και του νεογνού και της μητέρας.
- Πολλές γυναίκες αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην ανάπτυξη του δεσμού με το μωρό τους.
- Η διαταραχή της ανάπτυξης του δεσμού με τη μητέρα, μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες στην ανάπτυξη του βρέφους.
- Υπάρχουν διαθέσιμες μια σειρά από τεχνικές οι οποίες μπορούν να εφαρμοστούν στην παροχή υποστήριξης για την ανάπτυξη του δεσμού, όπως η επαφή δέρμα με δέρμα μητέρας-βρέφους, η μεταφορά του βρέφους χρησιμοποιώντας το «μάρσιπο», και το βρεφικό μασάζ.



Τι μπορούν να κάνουν οι μαίες για να προάγουν την ανάπτυξη του πρώτου δεσμού μητέρας-βρέφους;

Μπορούν να ενθαρρύνουν τις μητέρες να έχουν επαφή «δέρμα με δέρμα» με το μωρό τους αμέσως μετά τη γέννηση, και όπου είναι δυνατό, σε οποιαδήποτε άλλη στιγμή παρουσιαστεί η ευκαιρία. Η επαφή «δέρμα με δέρμα» είναι ο καλύτερος τρόπος γνωριμίας με το μωρό, ανεξάρτητα από τον τρόπο ταΐσματος. Προτείνετε τα παρακάτω στις μητέρες:

- Τοποθετείστε το μωρό στην κοιλιά σας με το κεφάλι του κοντά στο στήθος σας.
- Χτυπήστε ελαφρά και φιλήστε το μωρό.
- Ζητήστε να σας αφήσουν μόνους με το μωρό, εσάς και τον πατέρα, ώστε να χτυπήσετε ελαφρά το μωρό και να μιλήσετε μαζί του.
- Επιτρέψτε στο μωρό να εστιάζει πάνω σας και στο πρόσωπο του πατέρα και αφιερώστε χρόνο, ώστε να ευχαριστηθεί κοιτώντας σας.

Επιλόχεια περίοδος – Υποστηρίζοντας υγιείς σχέσεις

Η επιλόχεια περίοδος περιλαμβάνει περαιτέρω συναισθηματικές και ψυχολογικές μεταβάσεις για τους νέους γονείς. Παράγοντες όπως η προσαρμογή στις ανάγκες του νέου μωρού, η κούραση, καθώς και η επίδραση της μητρικής ιδιότητας στους άλλους ρόλους της γυναίκας (π.χ., εργασιακό, συζυγικό, κλπ) που συνδέονται με τον ερχομό του βρέφους, την αναγκάζουν να υποστεί μια σειρά από σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές κατά την επιλόχεια περίοδο.

Ενθαρρύνοντας την υγιή αλληλεπίδραση

Ενθαρρύνετε τους γονείς να μιλούν και να τραγουδούν στο μωρό τους, προτείνοντας τα παρακάτω:

- Όταν το μωρό δείχνει έτοιμο, κρατήστε το απέναντι από το πρόσωπό σας και παρατηρείστε αν μπορεί να στρέψει το βλέμμα του σε εσάς.
- Τα μωρά χρειάζονται αρκετή ώρα για να αντιδράσουν, οπότε σταματήστε και δώστε τους τον απαραίτητο χρόνο μέχρι να αισθανθούν έτοιμα.
- Τα βρέφη περνούν πολύ χρόνο κοιτάζοντας μακριά, γιατί η συνεχής αλληλεπίδραση μπορεί να είναι πολύ έντονη για αυτά. Παρέχετε τους τον απαραίτητο χρόνο να ξεκουράσουν το βλέμμα τους και να επιστρέψουν στην αλληλεπίδραση μαζί σας, οπότε αισθανθούν έτοιμα.
- Η πιο αγαπημένη δραστηριότητα για ένα βρέφος, είναι να κοιτάζει το πρόσωπο των γονιών του και να ακούει τη φωνή τους.
- Δοκιμάστε να τραγουδήσετε απαλά στο μωρό, έπειτα σταματήστε, περιμένετε να δείτε πως θα αντιδράσει και στη συνέχεια τραγουδήστε του λίγο ακόμη. (πείτε στους γονείς να μην ανησυχούν αν δεν μπορούν να τραγουδήσουν καλλίφωνα – το μωρό τους θα συνεχίσει να θέλει να είναι κοντά τους!)

Τα μωρά δεν έρχονται με εγχειρίδιο οδηγιών, ενθαρρύνετε τους γονείς να παρατηρούν, να περιμένουν και να αναρωτιούνται:

- **να παρατηρούν** σιωπηλά τι κάνει το μωρό τους, να αντιλαμβάνονται τα σήματα και τα μηνύματα που προσπαθεί να τους μεταδώσει.
- **Να περιμένουν** να ξεκινήσει να αντιδρά ή να αλληλεπιδρά.



- **Να αναρωτηθούν** σχετικά με το τι νιώθει το μωρό τους και να του μιλήσουν για αυτά που πιστεύουν ότι αισθάνεται.

Διαβάστε όλο το άρθρο εδώ: <http://www.chimat.org.uk/resource/item.aspx?RID=143607>

Πηγή:

Maternal Emotional Wellbeing and Infant Development-A Good Practice Guide for Midwives
The Royal College of Midwives Trust
ISBN 9781-8-70822-32-9
November 2012

