

ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Ο ερχομός ενός παιδιού για ένα ζευγάρι αποτελεί ένα νέο με ποικίλες αντιδράσεις. Η εγκυμοσύνη είναι μια περίοδος ευχάριστη αλλά συνάμα αρκετά αγχωτική. Απαιτεί μεγάλες αλλαγές στη ζωή του ζευγαριού και πολύ προσοχή από την μητέρα. Αρχίζει να ξυπνάει μέσα τους το μητρικό και το πατρικό ένστικτο, αλλάζει ο ρόλος τους και ο τρόπος ζωής τους. Διακατέχονται από συναισθήματα ικανοποίησης και χαράς αλλά συγχρόνως και ανησυχίας για το αν θα πάνε όλα καλά και αν θα καταφέρουν οι ίδιοι να αντεπεξέλθουν στον νέο τρόπο ζωής. Ο τρόπος που θα αντεπεξέλθουν σε αυτή τη νέα φάση της ζωής τους εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως η σχέση μεταξύ του ζευγαριού, η σχέση που έχουν με τους γονείς τους, αν είναι επιθυμητή η εγκυμοσύνη, αν υπάρχει οικονομική ευχέρεια και φυσικά από την ωριμότητα και την ηλικία τους.

Τα συναισθήματα της μέλλουσας μητέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης υφίστανται τρεις διαδοχικές διαφοροποιήσεις που αντιστοιχούν και στα τρία τρίμηνα της.

Στο πρώτο τρίμηνο η έγκυος παρακολουθεί με θαυμασμό όσα συμβαίνουν μέσα της. Η εγκυμοσύνη δεν είναι ορατή στους άλλους και αποτελεί το προσωπικό της μυστικό κατά το οποίο και η ίδια αμφιβάλλει μέχρι να το συνειδητοποιήσει. Στο δεύτερο τρίμηνο η έγκυος αρχίζει να σκέφτεται περισσότερο το παιδί που έχει μέσα της και λιγότερο τον εαυτό της. Δένεται περισσότερο με το μωρό και αρχίζει να κάνει όνειρα με τον σύζυγο της.

Στο τρίτο τρίμηνο αρχίζει η αγωνία και η ανυπομονησία για το αν θα πάνε όλα καλά εφόσον είναι και το τελευταίο τρίμηνο πριν από τη γέννηση του παιδιού. Στο επίκεντρο της προσοχής της είναι και ο εαυτός της αλλά και το παιδί της. Η μέλλουσα μητέρα ανησυχεί για το αν όλα πάνε καλά με την γέννα, αν το μωρό θα είναι υγιές και φοβάται για τις ωδίνες του τοκετού.

Τα συναισθήματα του μέλλοντα πατέρα είναι ως επί των πλείστων χαρά, ανυπομονησία και υπερηφάνεια και όχι τόσο φόβου και ανησυχίας όπως της μητέρας. Δεν παύει όμως να αγχώνεται για τις νέες υποχρεώσεις και για το αν θα αντεπεξέλθει στον νέο του ρόλο ως πατέρας.

Κίνδυνοι κατά την κύηση

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης η μητέρα και το παιδί ζουν σε ένα σώμα με αποτέλεσμα ο,τι συμβαίνει στη μητέρα να έχει άμεσες επιδράσεις και στο έμβρυο. Οι τρεις πρώτοι μήνες της εγκυμοσύνης θεωρούνται οι πιο σημαντικοί για την ομαλή και σωστή ανάπτυξη του εμβρύου. Θα πρέπει να αποφεύγονται τα ακόλουθα (πάντα με συνεννόηση γυναικολόγου).

Η υποβολή της εγκύου σε ακτινοβολίες και ακτίνες X, διάφορα φάρμακα, μολυσματικές ασθένειες όπως ιλαρά, ηπατίτιδα, ερυθρά, γρίπη, παρωτίτιδα. Επίσης χρόνιες ασθένειες όπως η σύφιλη, ο διαβήτης και ο υπερθυρεοειδισμός. Άλλος καθοριστικός παράγοντας είναι η ηλικία της μητέρας αν είναι δηλαδή αρκετά μικρή ή αρκετά μεγάλη. Η καλύτερη ηλικία θεωρείται από 18 – 35 ετών. Σημαντικό επίσης είναι να μην υπάρχουν τραυματισμοί στην κοιλιακή χώρα από πτώση ή από άλλες

εξωτερικές πιέσεις. Επίσης το κάπνισμα, το αλκοόλ και οι ναρκωτικές ουσίες επηρεάζουν πολύ αρνητικά την υγεία του εμβρύου. Ο υποσιτισμός έχει αρνητικές συνέπειες γι αυτό θα πρέπει η μέλλουσα μητέρα να ακολουθεί ένα ισορροπημένο και πλούσιο διαιτολόγιο. Τέλος η συναισθηματική κατάσταση της εγκύου επηρεάζει το έμβρυο σε μεγάλο βαθμό. Είναι καλό η μέλλουσα μητέρα να αποφεύγει έντονες συναισθηματικές καταστάσεις και ισχυρές συγκινήσεις διότι έχει αποδειχτεί από επιστημονικές έρευνες πως αρνητικά συναισθήματα όπως άγχος, θυμός, στενοχώρια και οργή οδηγούν σε μειωμένη ροή του αίματος στο έμβρυο και υπάρχει πιθανότητα έκκρισης ορμονών που διοχετεύονται στο έμβρυο μέσω του πλακούντα.

Έπειτα από τον τοκετό πολλές μητέρες ιδίως όταν είναι το πρώτο τους μωρό με τον ερχομό τους στο σπίτι από το μαιευτήριο νιώθουν κάποιες συναισθηματικές διακυμάνσεις. Μπορεί να νιώθουν κουρασμένες, τρομοκρατημένες και την ίδια στιγμή ευτυχισμένες και χαρούμενες. Έχει βρεθεί ότι το 60–80 % των νέων μητέρων νιώθουν αρνητικά συναισθήματα (επιλόχεια μελαγχολία) τα οποία είναι παροδικά και φυσιολογικά. Τα συναισθήματα που μπορεί να νιώθουν είναι η ανησυχία, η κούραση, η εξάντληση, θλίψη, φόβο για τη μητρότητα, αλλαγές στην όρεξη, δυσκολία συγκέντρωσης και αϋπνία ή υπνηλία. Αυτό οφείλεται στο ότι τα επίπεδα των ορμονών στον οργανισμό τους αλλάζουν δραματικά. Τα επίπεδα των οιστρογόνων και της προγεστερόνης πέφτουν. Τα επίπεδα της προλακτινης που επιτρέπει την παραγωγή του γάλακτος αυξάνονται.

Η βρεφική ηλικία παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην μετέπειτα εξέλιξη του παιδιού. Η μητέρα είναι ο πρώτος και ο σημαντικότερος φορέας κοινωνικοποίησης του βρέφους. Το βρέφος επιζητά την αγάπη, την στοργή, την ζεστασιά και την ασφάλεια από την μητέρα του. Ο θηλασμός επίσης είναι πολύ σημαντικός λόγω των θρεπτικών συστατικών που περιέχονται στο μητρικό γάλα αλλά και για την δημιουργία ψυχικού δεσμού ανάμεσα στη μητέρα και το βρέφος. Το βρέφος δεν γνωρίζει κανένα καλύτερα από την μητέρα του και εκείνη από τη μεριά της πρέπει να είναι έτοιμη να αντιληφθεί τα μηνύματα που της δίνει και να εκπληρώνει τις ανάγκες του εφόσον εκείνο δεν μπορεί να τις εκφράσει λεκτικά.

Μερικές συμβουλές που θα βοηθήσουν το ζευγάρι.

Μιλήστε και εξηγήστε ο ένας στον άλλο τις ανησυχίες και τους φόβους σας.

Ζητήστε βοήθεια από την οικογένεια, συγγενείς και φίλους που έχουν περισσότερη πείρα σε αυτό το ζήτημα.

Να συμβουλευέστε πάντα ειδικούς για απορίες που αφορούν εσάς και το μωρό όπως γυναικολόγο, παιδίατρο και παιδοψυχολόγο.

Είναι αναγκαίο να μοιράζεστε την φροντίδα και την ευθύνη από κοινού σαν ζευγάρι.

Τις πρώτες ημέρες μετά το μαιευτήριο δεν πρέπει να κουράζεστε με τις δουλειές του σπιτιού γιατί θα πρέπει να δώσετε έμφαση στο μωρό. Ζητήστε βοήθεια από οικεία πρόσωπα του περιβάλλοντος σας.

Μην έχετε υπερβολικές προσδοκίες από τον εαυτό σας.

Η εγκυμοσύνη δεν πρέπει να είναι υπόθεση μόνο της εγκύου αλλά και του πατέρα.

Η αγωνία των ανδρών κυρίως πριν την γέννηση του μωρού κορυφώνεται και τον κυριεύουν συναισθήματα άγχους. Καλό θα ήταν λοιπόν να έχει προετοιμαστεί κι εκείνος για τον τοκετό με το να λύσει πολλές απορίες που έχει.

Το πως θα νιώσει κάθε μητέρα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες και κυρίως από την προσωπικότητά της. Είναι σημαντικό να αναζητηθεί βοήθεια από ειδικό που θα βοηθήσει και εκείνη αλλά και τον μελλοντικό πατέρα να ξεκαθαρίσουν τις ανησυχίες

τους φόβους και τις απορίες που τυχόν έχουν. Αυτό θα λειτουργήσει θεραπευτικά όχι μόνο για το ζευγάρι αλλά και για το μωρό.