



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

## **Εγκυμοσύνη και ψυχολογία**

### **Η εγκυμοσύνη και τα στάδια της**

Η εγκυμοσύνη αποτελεί ένα φυσιολογικό αναπτυξιακό στάδιο που περιλαμβάνει σημαντικές σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές και επηρεάζει όλες τις εγκύους ανεξάρτητα από την ψυχολογική τους υγεία.

Όπως κάθε στάδιο ανάπτυξης, έτσι και η φάση της εγκυμοσύνης ταραξεί τις ισορροπίες και λειτουργεί ως ένα μεταβατικό στάδιο που σκοπό έχει να προσφέρει στην έγκυο την ευκαιρία να ωριμάσει και να προετοιμαστεί για το νέο ρόλο της μητέρας. Η πορεία και η έκβαση της μεταβατικής φάσης της εγκυμοσύνης εξαρτάται κατά κύριο λόγο από την ικανότητα της εγκύου να προσαρμοστεί στις συνεχόμενες προκλήσεις και αλλαγές που εμφανίζονται.

Μελέτες έχουν δείξει ότι, όταν η έγκυος καταφέρνει να διαχειριστεί και να προσαρμοστεί στις έντονες αυτές αλλαγές, τότε ευνοείται η πορεία της εγκυμοσύνης. Επιπλέον, η σταδιακή προσαρμογή στις διαφορετικές φάσεις της εγκυμοσύνης επηρεάζει θετικά τη σωματική και ψυχική υγεία τόσο της μητέρας, όσο και του μωρού που κυοφορεί. Είναι, τέλος, αξιοσημείωτο ότι οι αλλαγές αυτές μπορούν να επηρεάσουν σε βάθος ακόμη και την πρώιμη σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί από τη στιγμή της γέννας.

### **Αλλαγές Κατά τη Διάρκεια της Εγκυμοσύνης**

Πιο συγκεκριμένα μερικές από τις πιο σημαντικές αλλαγές που μπορεί να συμβούν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης:

- Το σχήμα και το μέγεθος του σώματος της εγκύου αλλάζουν με γρήγορο ρυθμό
- Διαταράσσονται τα ορμονικά επίπεδα
- Αλλάζει ο καθημερινός τρόπος ζωής της εγκύου
- Το περιβάλλον (σύζυγος, γονείς) έχει προσδοκίες από τη νέα κατάσταση και συχνά παρεμβαίνει με συμβουλές.
- Κάθε φάση της εγκυμοσύνης αποτελεί μια νέα άγνωστη διαδικασία για την έγκυο



### **Πώς οι αλλαγές επηρεάζουν την Ψυχολογία της Εγκύου;**

Όλες οι παραπάνω αλλαγές μπορούν να επηρεάσουν με διαφορετικό τρόπο και σε διαφορετικό βαθμό κάθε έγκυο γυναίκα.

Μερικές συνηθισμένες φυσιολογικές επιδράσεις μπορεί να είναι οι εξής:

- Σε καμιά άλλη περίοδο το σώμα της γυναίκας δεν περνά από τόσο έντονες αλλαγές και σε τόσο μικρό χρονικό διάστημα. Καθώς το σώμα αλλάζει, το ίδιο γρήγορα μεταβάλλεται και η εικόνα του. Σε πολλές περιπτώσεις η έγκυος νιώθει ότι καταλαμβάνει περισσότερο χώρο και όσο προχωρά η εγκυμοσύνη νιώθει όλο και πιο βαριά και δυσκίνητη. Είναι φυσικό, λοιπόν, να νιώθει αρκετή δυσχέρεια, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να νιώσει ότι πλήττεται η αυτοεικόνα και η αυτοπεποίθησή της.
- Τόσο λόγω των σωματικών αλλαγών, όσο και λόγω της ανάγκης να φροντίσει για την υγεία του εμβρύου, η έγκυος μπορεί να χρειαστεί να αλλάξει κάποιες από τις συνήθειες της (π.χ. περισσότερες ώρες ύπνου), ενώ η αυτονομία και οι αντοχές της μειώνονται. Η ξαφνική αυτή αναγκαιότητα για έναν διαφορετικό τρόπο ζωής μπορεί να προκαλέσει αρκετή σύγχυση στην έγκυο γυναίκα, η οποία είναι φυσικό να χρειάζεται συμπαράσταση μέχρι να εξοικειωθεί με τις νέες της συνήθειες.
- Οι ορμονικές αλλαγές αυξάνουν την ένταση με την οποία βιώνονται τα συναισθήματα και προκαλούν ξαφνικές αλλαγές στη διάθεση. Αυτές οι συναισθηματικές αντιδράσεις είναι φυσιολογικό να προκαλούν κάποια σύγχυση στην έγκυο. Ακόμα και όταν καταλαβαίνει ότι οι αντιδράσεις της οφείλονται στην αλλαγή στην ισορροπία των ορμονών της, η έγκυος είναι φυσιολογικό να νιώθει ανησυχία και δυσκολία να διαχειριστεί τα συναισθήματά της.
- Συχνά το περιβάλλον της εγκύου στην προσπάθεια να βοηθήσει μπορεί να γίνεται πιεστικό. Η έγκυος μπορεί να βρεθεί να ακούσει πολύ διαφορετικές συμβουλές σχετικά με το πώς θα πρέπει να προσαρμοστεί στην εγκυμοσύνη της. Είναι φυσικό, λοιπόν, σε τέτοιες περιπτώσεις να νιώθει πίεση από το περιβάλλον και να φοβάται ότι ίσως δεν μπορούν να την καταλάβουν και να τη στηρίξουν.
- Σε κάθε φάση της εγκυμοσύνης η έγκυος καλείται να προσαρμοστεί σε διαφορετικές συνθήκες. Για παράδειγμα, στο πρώτο τρίμηνο μπορεί να βιώνει άγχος για την υγεία της ίδιας και του εμβρύου, ενώ όσο πλησιάζει στην ώρα της



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

γέννας μπορεί να ανησυχεί για την όλη διαδικασία καθώς και για το πώς θα ανταποκριθεί στο ρόλο της μητέρας.

### **Στήριξη Κατά τη Διάρκεια της Εγκυμοσύνης**

Όπως φαίνεται από τα παραπάνω, η στήριξη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη μέλλουσα μητέρα τόσο για να καταφέρει να διαχειριστεί τις συνεχείς αλλαγές, όσο και για να προετοιμαστεί για μια υγιή σχέση με το μωρό της.

Μια πολύ σημαντική πηγή στήριξης για την έγκυο είναι η **ενημέρωση**. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να συζητά με το γιατρό της αλλά και να διαβάζει σχετικά με τις αλλαγές στο σώμα της, τη σημασία τους και το πώς μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο ζωής της. Γνωρίζοντας αυτές τις πληροφορίες η έγκυος μπορεί να νιώσει πιο ασφαλής, επειδή όχι μόνο θα ξέρει τι να περιμένει, αλλά και θα αντιμετωπίζει κάθε αλλαγή σαν μια φυσιολογική διαδικασία της νέας κατάστασης. Επίσης, θα νιώθει πιο άνετα ώστε να επικεντρωθεί στο σώμα της και να αρχίσει να νιώθει το έμβρυο ως μέρος του εαυτού της. Αυτό αποτελεί και το πρώτο σημαντικό βήμα προσαρμογής στην πορεία της εγκυμοσύνης.

Τα ορμονικά επίπεδα σε συνδυασμό με τις πολλές και σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητα της εγκύου (στο φαγητό, τον ύπνο, τη διασκέδαση) είναι φυσικό να οδηγούν σε έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις. Ιδιαίτερα συχνά φαινόμενα είναι το αυξημένο άγχος και η καταθλιπτική διάθεση. Αν και οι συναισθηματικές αυτές αλλαγές είναι φυσιολογικές πολλές από τις εγκυμονούσες γυναίκες τρομάζουν από αυτές και αποφεύγουν να τις εκφράσουν με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται ακόμη περισσότερο να τις διαχειριστούν. Στην περίπτωση αυτή μια πολύ σημαντική πηγή στήριξης για την έγκυο είναι το **περιβάλλον** της. Είναι πολύ σημαντικό για την έγκυο να μπορεί να μοιράζεται τα συναισθήματα και τις σκέψεις που την τρομάζουν με τους ανθρώπους που εμπιστεύεται, ώστε να ανακουφίζεται και να παίρνει κουράγιο.

Στην περίπτωση που το περιβάλλον της εγκύου, μπορεί να λειτουργεί ταυτόχρονα στηρικτικά και πιεστικά πολύ βοηθητική είναι η **αυτοπεποίθηση** της εγκύου. Η ανάπτυξη της ικανότητας της μέλλουσας μητέρας να βάζει τα όρια της στο πόσο επηρεάζεται από το περιβάλλον της είναι το ίδιο πολύτιμη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης όσο και όταν αργότερα θα αναθρέφει το παιδί της. Σε αυτή τη διαδικασία της οριοθέτησης μπορεί να έχει σύμμαχο το σύζυγό της ή κάποιο άλλο άτομο με το οποίο έχει καλή σχέση.



### **Συμβουλευτική**

Ανάμεσα στις τόσες αλλαγές που φέρνει η εγκυμοσύνη συχνά παραμελούμε να ασχοληθούμε με τις ψυχολογικές αλλαγές είτε γιατί δεν αντιλαμβανόμαστε πόσο σημαντικές μπορεί να είναι για την υγεία της μητέρας και του εμβρύου, είτε γιατί μας δυσκολεύουν περισσότερο και νιώθουμε ότι δεν ξέρουμε τι να κάνουμε. Σε αυτήν την περίπτωση είναι πολύ σημαντικό η έγκυος να πάρει στήριξη από τους ειδικούς που βρίσκονται δίπλα της για αυτόν ακριβώς τον σκοπό. Με τη βοήθεια του γιατρού της η έγκυος μπορεί να ενημερωθεί για τις αλλαγές και τις προκλήσεις που θα αντιμετωπίσει και να δει το άγχος της να μειώνεται σημαντικά. Όσον αφορά στην ψυχολογική στήριξη, ο σύμβουλος ή ο ψυχολόγος αποτελεί τον ειδικό, ο οποίος θα δεσμευτεί να υποστηρίξει την έγκυο σε όλη την πορεία της εγκυμοσύνης. Στο σύμβουλο η έγκυος θα νιώσει την ασφάλεια να εκφράσει όλες τις δυσκολίες και τις αλλαγές που την τρομάζουν και θα βρει νέους δρόμους για να διαχειριστεί τις νέες καταστάσεις. Η αναζήτηση στήριξης από τη μέλλουσα μητέρα αποτελεί και αυτό μια προσαρμογή και ένα βήμα προς την ωριμότητα για την οποία μας προετοιμάζει η εγκυμοσύνη.

**Όραμα μας είναι να φροντίζουμε τον άνθρωπο μέσα από το πιο κόκκινο της καρδιάς μας.**