



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

σε συνεργασία με το
Κέντρο Ιατρικής Ψυχολογίας

Διεύθυνση

Μακεδόνων 8, Πλατεία Μαβίλη
11521, Αθήνα

Τηλέφωνο

(+30) 2106441945
(+30) 2107705008
(+30) 6936851393

Email

info@medicalpsychology.eu

Website

medicalpsychology.eu



κατ' οίκον

περιγεννητική
φροντίδα

Η Ελληνική Εταιρεία Ιατρικής Ψυχολογίας, στα πλαίσια της πρόληψης και αγωγής υγείας, εστιάζει και συμβάλλει με διεπιστημονικότητα σε μια απο τις κορυφαίες αλλά και πλέον στρεσογόνους περιόδους κάθε οικογένειας. Αυτήν του επικείμενου ή του πρόσφατου τοκετού.

Η περίοδος της εγκυμοσύνης πυροδοτεί μια σειρά από άγχη με τα οποία παλεύει κάθε γυναίκα καθόλη τη διάρκεια της κύησης και τα οποία αφορούν τη διαμόρφωση και την υγεία του εμβρύου, την ικανοποίηση των αναγκών του, την επιβίωση του, τον αποχωρισμό της από αυτό (Raphael-Leff, 1991, 2004), τις αλλαγές που θα φέρει στη ζωή του ζεύγους και την ικανότητα να ανταποκριθούν πλήρως στις νέες απαιτήσεις. Η αποδοχή και η επεξεργασία όλων αυτών των σύνθετων συναισθημάτων και των διεργασιών, συμβάλλει καθοριστικά στην ομαλή προσαρμογή της γυναίκας στο νέο της ρόλο ως μητέρα (Αμπατζόγλου & Ζηλίκης, 2003). Ήπια συμπτώματα άγχους και θλίψης στη διάρκεια της εγκυμοσύνης αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της φυσιολογικής προσαρμογής της γυναίκας στην πορεία της προς τη μητρότητα. Ωστόσο, η εκδήλωση έντονων και εξουθενωτικών συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης μπορεί να οδηγήσουν σε διαταραχές της διάθεσης, με σοβαρές συνέπειες στη σωματική και ψυχική υγεία των ίδιων των γυναικών, αλλά και στην πορεία της κύησης και τη σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη του παιδιού (Giakoumaki, Vasilaki, Lili, Skouroliakou, & Liosis, 2009).



Με το πέρας του τοκετού και τον ερχομό του νεογνού, ενδέχεται να εμφανιστούν οι επιλόχειες συναισθηματικές διαταραχές που βάση DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) χωρίζονται στην επιλόχεια θλίψη, στην επιλόχεια μελαγχολία, στην μείζονα επιλόχεια κατάθλιψη και στην επιλόχεια ψύκωση.

- Η **επιλόχεια θλίψη** εμφανίζεται το πρώτο διάστημα με κύριο σύμπτωμα την δυσφορία, το άγχος, τη θλίψη, την κόπωση και την αυπνία. Τα συμπτώματα αυτά υποχωρούν εντός δέκα ημερών.

- Η **επιλόχεια μελαγχολία** ξεκινά την τρίτη με τέταρτη ημέρα της λοχείας και διαρκεί δύο έως τέσσερις ημέρες με κύριο σύμπτωμα τη βραχυπρόθεσμη μεταβολή της διάθεσης και σπανιότερα διαταραχές ύπνου.

- Η **επιλόχεια κατάθλιψη** αναγνωρίστηκε με τη μελέτη του Pitt το 1968, όπου έδειξε ότι σε ποσοστό 10% οι μητέρες που γέννησαν σε μαιευτική κλινική, τις πρώτες έξι εβδομάδες μετά τον τοκετό παρουσίαζαν καταθλιπτική συμπτωματολογία. Στην Ελλάδα σε

έρευνα των Μωραΐτου και Σταλικά (2001), στην οποία συμμετείχαν 249 λεκωίδες δείχνουν ότι το 38,69% των λεκωίδων παρουσίαζε διαφορετικής βαρύτητας κατάθλιψη (24,1% ήπια, 9,24% μέτρια και 5,52% σοβαρή κατάθλιψη). Η επιλόχεια κατάθλιψη αναπτύσσεται τρεις με τέσσερις εβδομάδες μετά τον τοκετό με κύρια συμπτώματα την θλίψη, την αδυναμία συγκέντρωσης, την δυσκολία στη λήψη αποφάσεων, την λύπη, το αίσθημα αναξιοτιμίας, κρίσεις πανικού και αυτοκτονικό ιδεασμό. Ακόμη μπορεί να συνυπάρχουν και σωματικά συμπτώματα, παρόμοια με αυτά του υποθυρεοειδισμού, όπως για παράδειγμα ευαισθησία στο ψύχος, κόπωση, ξηρό δέρμα, επιβράδυνση της σκέψης, δυσκοιλιότητα και κατακράτηση υγρών (Μωραΐτου, 2004).

- Η **επιλόχεια ψύκωση** εμφανίζεται συνήθως τις πρώτες δυο εβδομάδες μετά τον τοκετό, με συμπτώματα όπως τις γρήγορες εναλλαγές στη διάθεση, βαθιά θλίψη, οργή, αλλά ακόμη και με πιθανή εμφάνιση ψυχωτικών στοιχείων. Η επιλόχεια ψύκωση συνήθως εξελίσσεται σε σοβαρή κατάθλιψη.



Με προεξέχουσα την επίτοκο ή λεκωίδα νέα μητέρα, στην Ελληνική Εταιρεία Ιατρικής Ψυχολογίας αντιμετωπίζουμε τις πτυχές της δυσφορίας της εγκυμοσύνης και της λοχείας, του άγχους, της υποβόσκουσας συναισθηματικής διαταραχής, της επιλόχειας κατάθλιψης και κάθε αναγκαίας ενδυνάμωσης ή θεραπείας αυτής και κατ' επέκταση του εμβρύου ή νεογνού της, καθότι μέσω εκείνης δημιουργούνται οι βέλτιστες προϋποθέσεις και για το νέο μέλος της οικογενείας της.

Δίνεται λοιπόν η δυνατότητα στην έγκυο ή λεκωίδα και τον σύντροφο ή σύζυγό της, να εκφράσουν τα συναισθήματα τους, τις σκέψεις τους, τις προσδοκίες, τις επιθυμίες και τους φόβους τους, να διαπραγματευτούν με τα συναισθήματα μοναξιάς, απομόνωσης αλλά και να εκπαιδευτούν σε πρακτικά ζητήματα που αφορούν την περιποίηση και φροντίδα του νεογνού, προκειμένου να προιδαστούν άρτια και να προετοιμαστούν για την εμπειρία του τοκετού, για την περίοδο της λοχείας και την γονεϊκότητα.

Η συλλογή των δεδομένων και του ιατρικού ιστορικού, η συνθετική χρήση ψυχομετρικών εργαλείων και η κάλυψη πιθανών ειδικών αναγκών, αξιολογούνται από εξειδικευμένους κατά περίπτωση συνεργάτες και διαμορφώνουν ατομικό πρόγραμμα δράσης.