



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΜΑΙΕΥΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η συσχέτιση της ψυχοεκπαίδευσης και της προετοιμασίας γονεϊκότητας
κατά την εγκυμοσύνη με τη μητρική ικανοποίηση κατά τον τοκετό και τη
λοχεία

ΓΟΥΡΓΟΥΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΑ01475

ΜΑΡΑΓΚΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΜΑ01434

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ:

ΟΡΟΒΟΥ ΕΙΡΗΝΗ

ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑ 2023

Πρόλογος:

Με την ολοκλήρωση αυτής της πτυχιακής εργασίας θα θέλαμε να εκφράσουμε τις ευχαριστίες μας σε όσους βοήθησαν έστω και λίγο στην εκπόνηση και την ολοκλήρωση της.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά την καθηγήτρια μας κ Οροβού Ειρήνη που μας επέβλεπε όλον αυτό τον καιρό και που μας βοήθησε σε ότι χρειαστήκαμε με τις γνώσεις που διαθέτει και με τις έρευνες που έκανε η ίδια.

Επίσης θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τις οικογένειές μας που μας στήριξαν όλον αυτό τον καιρό και που έδειξαν τη συμπαράστασή τους σε αυτή τη δύσκολη περίοδο για τη διεξαγωγή αυτής της πτυχιακής εργασίας.

Επιπλέον είναι σημαντικό να αναφέρουμε τις ευχαριστίες μας στους χώρους στους οποίους εργαζόμαστε και στους εργοδότες μας καθώς μας βοήθησαν οπότε το χρειαστήκαμε και μας έδωσαν το χρόνο που ζητήσαμε για να αφιερωθούμε σε αυτή την πτυχιακή εργασία.

Τέλος, εκφράζουμε ένα τεράστιο ευχαριστώ και μία μεγάλη ευγνωμοσύνη σε όλες τις γυναίκες, τις μητέρες, αλλά και όσες δεν έχουν καταφέρει ακόμη να γίνουν μαμάδες, λόγω κάποιων επιπλοκών που αντιμετώπισαν στην κύηση τους. Ένα μεγάλο λοιπόν ευχαριστώ σε όλες αυτές τις γυναίκες οι οποίες συμμετείχαν σε αυτή την έρευνα και απάντησαν σε όλες τις ερωτήσεις που θέσαμε αναφορικά με την ψυχοεκπαίδευση

κατά την κύηση και την ικανοποίηση αυτών των γυναικών κατά τον τοκετό και τη λοχεία. Χωρίς τη συμμετοχή αυτών των γυναικών αυτή η εργασία δεν θα μπορούσε να δημιουργηθεί και να ολοκληρωθεί.

Περιεχόμενα:

Περίληψη.....	5
Abstract.....	6
Εισαγωγή.....	7
1.Ψυχοεκπαίδευση.....	9
1.1.Στόχος Ψυχοεκπαίδευσης.....	9
1.2Αποτελεσματικότητα ψυχοεκπαίδευσης.....	10
1.3Ψυχοεκπαίδευση στην εγκυμοσύνη.....	10
2.Μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης.....	11
2.1Ψυχοεκπαίδευση και θηλασμός.....	12
2.1.1Πλεονεκτήματα θηλασμού.....	13
2.1.2Διατροφή στην εγκυμοσύνη και τη γαλουχία.....	14
2.2Ψυχοεκπαίδευση και τοκετός.....	17
2.3Ψυχοεκπαίδευση και πατέρας.....	19
2.4Ψυχοεκπαίδευση σε πρόσφυγες γυναίκες που βρίσκονται σε δομές φιλοξενίας.....	20
3.Οικογενειακός προγραμματισμός.....	23
3.1 ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ Ο.Π ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ.....	24
3.2ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΕΙ Η ΜΑΙΑ.....	24
3.3Ενημέρωση για έλεγχο ΣΜΝ.....	25
3.4Ενημέρωση για διενέργειες προληπτικού ελέγχου.....	25
3.5Ενημερωτικές παρεμβάσεις σύγχρονων μεθόδων αντισύλληψης.....	26
4.Μεθοδολογία.....	27

4.1 Ποσοτική έρευνα.....	27
4.2 Δειγματοληψία.....	28
4.3 Ερωτηματολόγιο.....	29
5. Παρούσα έρευνα.....	33
5.1 Σκοπός- Μεθοδολογία.....	33
5.2 Αποτελέσματα.....	34
6. Συμπεράσματα- Συζήτηση.....	71
7. Βιβλιογραφία.....	77

Περίληψη:

Σε αυτή την εργασία θα ερευνήσουμε την σημασία των μαθημάτων ψυχοεκπαίδευσης γονέων στην περίοδο που αφορά την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη λοχεία. Στόχος μας είναι να μάθουμε το πόσο αποτελεσματικά μπορούν να είναι αυτά τα σεμινάρια και κατά πόσο μπορούν να βοηθήσουν τις μέλλουσες μητέρες. Η συγκεκριμένη έρευνα πραγματοποιήθηκε με τη δημιουργία ενός ερωτηματολογίου, το οποίο απαντήθηκε από 107 γυναίκες όλων των ηλικιών και όλων των κοινωνικών τάξεων. Αυτές οι γυναίκες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήσεις που σχετίζονται με την εγκυμοσύνη, τον τοκετό, τη λοχεία και τα μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης που πιθανόν αυτές να παρακολούθησαν. Ξεκινάμε αυτή την εργασία περιγράφοντας και αναλύοντας όλες τις απαραίτητες έννοιες που σχετίζονται με την ψυχοεκπαίδευση και τους τομείς αυτής. Συνεχίζοντας αναλύουμε τα αποτελέσματα της έρευνας μας και τέλος ολοκληρώνουμε με τα συμπεράσματα που αποκομίσαμε από την ανάλυση των δεδομένων που διαθέτουμε.

Λέξεις κλειδιά:

Ψυχοεκπαίδευση, Προετοιμασία γονέων, Σεμινάρια, Τοκετός, Λοχεία, Θηλασμός, εγκυμοσύνη, ερωτηματολόγιο

Abstract:

In this project we will explore the importance of psychoeducation courses for parents over the time of pregnancy, childbirth and postpartum. Our goal is to find out how effective these seminars can be and whether they can help expectant mothers. This survey was carried out with the creation of a questionnaire, which was answered by 107 women of all ages and all social classes. These women were asked to answer questions related to pregnancy, childbirth, postpartum and the psychoeducation courses they may have attended. We begin this task by describing and analyzing all the necessary concepts related to psychoeducation and its areas. Continuing we analyze the results of our research and finally we conclude with the conclusions we have gained from the analysis of the data we have.

Key words:

Psychoeducation, Family planning, Seminars, Birth, Postpartum, Breastfeeding, Pregnancy, Questionnaire

Εισαγωγή:

Οι περισσότερες γυναίκες κάποια στιγμή στη ζωή τους αποφασίζουν ότι θέλουν να γίνουν μαμάδες. Σε κάποιες περιπτώσεις προκύπτει από μόνο του, χωρίς να το έχουν προετοιμάσει, άλλες φορές είναι αποτέλεσμα προσπαθειών και επιδιώξεις και άλλες φορές είναι αποτέλεσμα εξωσωματικής γονιμοποίησης ή και μέσω παρένθετης μητέρας. Με οποιονδήποτε τρόπο και να καταφέρει μία γυναίκα να γίνει μητέρα το κομμάτι αυτό της μητρότητας θα αποτελέσει το σημαντικότερο και μεγαλύτερο κομμάτι της ζωής της και θα την ακολουθεί για μία ζωή. Οι δυσκολίες είναι πολλές και μεγάλες για μία γυναίκα που αποφάσισε να πραγματοποιήσει το όνειρο της μητρότητας. Αυτές τις δυσκολίες θα πρέπει κάπως να μάθει να τις αντιμετωπίζει και να τις διαχειρίζεται σωστά, και δεν αναφερόμαστε μόνο στις δυσκολίες που θα αντιμετωπίσει από τη στιγμή που θα κρατήσει στα χέρια της το παιδί της, άλλα εννοούμε και όλη την περίοδο της εγκυμοσύνης η οποία είναι πολύ σημαντική και για την υγεία, σωματική και ψυχική, τη δική της αλλά και για την υγεία του σπλάχνου της. Πέρα όμως από τι θα πρέπει να κάνει και πώς θα πρέπει να λειτουργεί κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μία μέλλουσα μητέρα θα πρέπει να ενημερωθεί και καταρτιστεί σωστά και για την περίοδο του θηλασμού, για τη λοχεία και φυσικά προπάντων για τον τοκετό ο οποίος είναι η αρχή, το ξεκίνημα αυτού του μεγάλου ταξιδιού που ονομάζεται μητρότητα. Η μητέρα όμως δεν είναι η μόνη η οποία θα πρέπει να γνωρίζει όλα αυτά που αφορούν την εγκυμοσύνη, τον τοκετό, τη λοχεία, το θηλασμό και την ψυχική υγεία πού θα πρέπει να μάθει να διαχειρίζεται κατά την

εγκυμοσύνη και κατά την περίοδο της λοχείας. Ο σύντροφός της μέλλουσας μητέρας είναι το δεύτερο σημαντικότερο πρόσωπο το οποίο θα πρέπει να γνωρίζει πολύ καλά ότι αφορά όλα τα παραπάνω και να μπορεί να τα διαχειρίζεται σωστά, όπως θα πρέπει να μάθει να διαχειρίζεται και το άγχος που ο ίδιος θα έχει καθόλη την περίοδο αυτή, έτσι ώστε να μπορεί να στηρίξει τον εαυτό του, τη σύντρόφό, του το μελλοντικό τους παιδί και την οικογένεια ολόκληρη. Όλα τα παραπάνω θα επιτευχθούν μόνο με σεμινάρια και μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης και ψυχοπροφυλαξης τα οποία γίνονται από εξειδικευμένες σε αυτά τα θέματα ψυχοπροφυλάκτριες μαίες. Αυτά τα μαθήματα θα μπορούν να τα παρακολουθήσουν είτε σε ιδιωτικές είτε σε δημόσιες δομές και θα τους θωρακίσουν με γνώσεις για το υπόλοιπο της ζωής τους ως γονείς.

1.Ψυχοεκπαίδευση:

Ως ψυχοεκπαίδευσης στην ψυχιατρική και την ψυχολογία ορίζεται η εκπαίδευση που στηρίζεται σε καταγεγραμμένο υλικό και σεμινάρια. Είναι ιδιαίτερα σημαντική και συμβάλλει στην διαχείριση διαφόρων θεμάτων που σχετίζονται με την υγεία. Η ψυχοεκπαίδευση παρέχει γνώσεις οι οποίες βοηθούν τους ανθρώπους να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν καλύτερα την κατάσταση στην οποία βρίσκονται εκείνοι και η οικογένεια τους. Θεωρείται απαραίτητη σε περιπτώσεις ψυχιατρικών και ψυχολογικών διαταραχών, σε οικογένειες με μέλη τα οποία πάσχουν από κάποια νοητική στέρηση, σε άτομα που νοσούν από κάποιο χρόνιο νόσημα, σε μέλλοντες γονείς και σε πολλές άλλες περιπτώσεις.(Κωνσταντοπούλου, 2021)

1.1Στόχος της ψυχοεκπαίδευσης:

Η ψυχοεκπαίδευση στοχεύει στην παροχή πληροφοριών που συμβάλλουν στην διαχείριση πιθανών προκλήσεων και στην αντιμετώπιση αυτών με δύναμη και ανθεκτικότητα. Με την διαδικασία αυτή καταφέρνουμε να διαχειριστούμε το άγχος, τον θυμό, τον φόβο για μία κατάσταση, να προλάβουμε κάποια ψυχολογική διαταραχή, να ενδυναμωθούμε ψυχολογικά και να αλλάξουμε τρόπο αντιμετώπισης ορισμένων καταστάσεων.

Όπως είναι γνωστό η ψυχολογική κατάσταση επηρεάζει σημαντικά και τη σωματική υγεία ενός ανθρώπου. Αντίθετα η καλή ψυχολογική κατάσταση ενδυναμώνει και τον οργανισμό του. Στόχος λοιπόν της ψυχοεκπαίδευσης δεν είναι μόνο η

αντιμετώπιση ψυχολογικών διαταραχών αλλά και σωματικών.(Κωνσταντοπούλου,2021)

1.2Αποτελεσματικότητα ψυχοεκπαίδευσης:

Όσον αφορά το πόσο αποτελεσματική μπορεί να είναι η ψυχοεκπαίδευση έρευνες δείχνουν ότι είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη διαχείριση διαφόρων ασθενειών τόσο ψυχικών αλλά και παθολογικών και συμβάλλει σημαντικά στην εξάλειψη συμπτωμάτων και στην βελτίωση της κατάστασης.

Η ψυχοεκπαίδευση όμως δεν συμβαίνει μόνο ψυχολογικά αλλά μπορεί να συμβάλλει και σωματικά καθώς με τη διαδικασία αυτή μπορούμε να μάθουμε να αντιμετωπίζουμε και καταστάσεις όπως ο φυσικός πόνος και να αντιμετωπίσουμε συμπτώματα νόσων. (PubMed,2021)

1.3Ψυχοεκπαίδευση στην εγκυμοσύνη:

Η διαδικασία της εκπαίδευσης αυτής είναι ιδιαίτερα σημαντική και κατά τη διάρκεια της κύησης. Συμβάλλει σημαντικά στην καταπολέμηση του άγχους και του φόβου για το άγνωστο ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια μιας πρώτης κύησης για μία γυναίκα. Ο φόβος και το άγχος για την έκβαση της εγκυμοσύνης, τον τρόπο διεξαγωγής του τοκετού, τις πιθανές επιπλοκές που μπορεί να αντιμετωπίσει κατά τη διάρκεια της κύησης και του τοκετού, τη μετέπειτα υγεία της μητέρας και του νεογνού καθώς και το πόσο θα αλλάξει η ζωή ενός ζευγαριού μετά τη γέννηση

ενός παιδιού υπάρχουν πάντα στο μυαλό ενός ζευγαριού όταν πρόκειται να γίνουν γονείς. Κάνοντας όμως μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης και προετοιμασίας γονέων μπορούν αυτά τα προβλήματα και οι φόβοι να μειωθούν και πιθανόν να εξαλειφθούν καθώς οι γονείς θα μάθουν να διαχειρίζονται τις καταστάσεις που μπορούν να προκύψουν με ψυχραιμία και θα γνωρίζουν πιθανούς τρόπους για να τα αντιμετωπίσουν.

2.Μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης:

Τα μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης είναι η ψυχοεκπαίδευση που γίνεται κατά τη διάρκεια της κύησης όπως προαναφέρθηκε, και αυτά τα οποία βοηθούν μία μέλλουσα μητέρα και το σύντροφό της να προετοιμαστούν σωστά για την άφιξη του παιδιού τους και όχι μόνο. Τα μαθήματα ψυχοπροφυλαξης βοηθούν στην σωστή ενημέρωση και καθοδήγηση, από μια εγκεκριμένη μαία, του ζευγαριού έτσι ώστε να μπορέσει να διαχειριστεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την κύηση, τις αλλαγές που αυτή προκαλεί στο σώμα και την ψυχολογία της γυναίκας, καθώς και τις αλλαγές που πρόκειται να ακολουθήσουν μετά τη γέννηση του παιδιού τους.

Τα μαθήματα αυτά είναι εξίσου σημαντικά τόσο κατά την πρώτη κύηση όσο και κατά τη διάρκεια των επόμενων που μπορεί να ακολουθήσουν. Σε αυτά τα μαθήματα η μητέρα θα μάθει πόσο σημαντικές είναι οι ωδίνες της μήτρας, τη σημασία της διαστολής του τραχήλου καθώς και τη σημασία της έννοιας «έσπασαν τα νερά». Επίσης αυτά τα μαθήματα θα μάθουνε τρόπους και τεχνικές αναπνοών οι οποίες βοηθούν στην καλύτερη διεκπεραίωση του τοκετού.

Επιπλέον σε αυτά τα μαθήματα ανήκουν και οι ασκήσεις οι οποίες βοηθούν την μέλλουσα μητέρα να χαλαρώσει. Πέρα όμως από όλα τα προηγούμενα σε αυτά τα μαθήματα η γυναίκα αλλά και ο σύντροφός της θα μάθουν για τη σημασία του θηλασμού και πώς αυτός μπορεί να επιτευχθεί, το πώς μπορούν να φροντίσουν και να κάνουν μπάνιο το νεογνό τους και πολλά άλλα. Τέλος, σημαντικό κομμάτι της ψυχοεκπαίδευσης είναι η μαία, με ειδικότητα στην ψυχοεκπαίδευση, να ενημερώσει πλήρως το ζευγάρι για τις επιλογές που έχει όσον αφορά τον τρόπο διεξαγωγής του τοκετού, τον θηλασμό αλλά και τις μεθόδους αντιμετώπισης πόνου. (Καραγιάννη, 2015)



2.1 Ψυχοεκπαίδευση και θηλασμός:

Στα μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης όσον αφορά το θηλασμό οι μητέρες θα μάθουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του θηλασμού, τεχνικές και στάσεις που βοηθούν το θηλασμό, θα ενημερωθούν για εξαρτήματα που καθιστούν το θηλασμό πιο εύκολο και θα ενημερωθούν για τα οφέλη που αυτοί έχουν για εκείνες και το παιδί τους.

Όπως είναι γνωστό το μητρικό γάλα είναι το καταλληλότερο για το κάθε νεογνό. Είναι ειδικά δημιουργημένο για να καλύψει τις ανάγκες του και να του χαρίσει τα απαραίτητα αντισώματα που χρειάζεται. Κατά τη διάρκεια του θηλασμού παράγεται η ορμόνη ωκυτοκίνη η οποία βοηθά στη δημιουργία ενός ιδιαίτερου δεσμού μεταξύ της μητέρας και του νεογνού. Επίσης κατά τη διάρκεια αυτού παράγεται και η ορμόνη προλακτίνη η οποία συμβάλλει στην χαλάρωση και των δύο. (Γκαγκαλίδου, 2016)

2.1.1 Πλεονεκτήματα θηλασμού:

Ανάμεσα στα πολλά πλεονεκτήματα του θηλασμού για ένα νεογνό είναι η ηρεμία που αυτός του προσφέρει, η απαραίτητη ποσότητα στα αναγκαία για αυτό αντισώματα, η προστασία από αλλεργίες, η αποφυγή κολικών, η απόκτηση υψηλότερου δείκτη νοημοσύνης καθώς και η προστασία από κινδύνους όπως παιδική παχυσαρκία, νεανικός διαβήτης και παιδικός καρκίνος.

Στα μαθήματα θηλασμού οι γυναίκες επιπλέον θα μάθουν πώς γίνεται η παραγωγή του μητρικού γάλακτος, ποιες είναι οι πρώτες ενέργειες που θα πρέπει να κάνουν για να μπορέσουν να εδραιώσουν τον θηλασμό, το πόσο συχνά θα πρέπει να θηλάζουν και το πώς μπορούν να είναι σίγουρες ότι το μωρό τους τρέφεται σωστά. Επίσης θα μάθουν ποιες είναι οι καταλληλότερες στάσεις για να θηλάσουν σωστά, τις ενέργειες που θα πρέπει να ακολουθήσουν μετά τη λήξη του θηλασμού τόσο για τις ίδιες όσο και για το νεογνό τους και το πώς θα τρέφονται οι ίδιες κατά την περίοδο την οποία θηλάζουν. Και τέλος θα ενημερωθούν για το πώς θα πρέπει να φροντίζουν το στήθος τους έτσι ώστε να αποφύγουν την πιθανότητα μαστίτιδας αλλά και τους εναλλακτικούς τρόπους σίτισης όταν η επίτευξη θηλασμού δεν είναι δυνατή. (Ραγιά,2018)

2.1.2 Διατροφή στην εγκυμοσύνη και τη γαλουχία:

Πλήθος ερευνών έχουν αποδείξει τη σημαντικότητα της διατροφής μιας γυναίκας κατά την περίοδο της κύησης. Η διατροφή μιας εγκύου φέρεται να έχει θετική αλλά και αρνητική επίδραση στην υγεία του εμβρύου που κυοφορεί και της εγκυμοσύνης όσο και κατά τη διάρκεια της μετέπειτα ζωής του. Η διατροφή μιας μέλλουσας μητέρας διαδραματίζει καίριο ρόλο τόσο κατά τη διάρκεια πριν από τη σύλληψη όσο και κατά τη διάρκεια της κύησης και της γαλουχίας. Οι θρεπτικές ουσίες τις οποίες καταναλώνει μία γυναίκα σε όλη τη διάρκεια αυτών των περιόδων είναι αυτές που μας απασχολούν περισσότερο καθότι επηρεάζουν και το μεταβολισμό της μητέρας αλλά και το μεταβολισμό του εμβρύου. Σύμφωνα λοιπόν με αυτές τις έρευνες έχει αποδειχθεί ότι η πρόσληψη συγκεκριμένων θρεπτικών ουσιών είτε σε μειωμένη είτε σε αυξημένη

πρόσληψη είναι πολύ πιθανόν να οδηγήσει σε δυσπλασίες ή και σε άλλα ιατρικά προβλήματα στο έμβρυο καθώς και διαταραχές στο νευρικό του σύστημα. Η ελλιπής ή υπερβολική πρόσληψη αυτών των θρεπτικών ουσιών δεν είναι μόνο επιβλαβείς για το έμβρυο αλλά και για τη μητέρα. Η καταλληλότερη διατροφή που μπορεί μία γυναίκα, που επιθυμεί να γίνει μητέρα, θα πρέπει να ακολουθεί αποτελείται από υψηλή πρόσληψη πρωτεϊνών. Επιπλέον, η επιπρόσθετη κατανάλωση συμπληρωμάτων υψηλών σε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες θεωρείται απαραίτητη, όπως επίσης και η λήψη συμπληρωμάτων, όπως σίδηρο και φυλλικό οξύ. Όλα τα παραπάνω συμβάλλουν στην εξέλιξη μιας υγιούς, και όσο το δυνατόν μη επιπλεγμένης, κύησης και δημιουργούν έναν πιο υγιή οργανισμό για το έμβρυο.

Η ενεργειακή πρόσληψη κατά τη διάρκεια του πρώτου τριμήνου θα πρέπει να αυξάνεται κατά 70 με 80 θερμίδες την ημέρα, σε αντίθεση με την θερμιδική πρόσληψη πριν τη σύλληψη. Κατά τη διάρκεια του δευτέρου τριμήνου η θερμιδική αυτή πρόσληψη θα πρέπει να αυξάνεται κατά 260 με 340 θερμίδες ημερησίως. Τέλος, η ημερησία ενεργειακή πρόσληψη στη διάρκεια του τρίτου τριμήνου θα πρέπει να ανέρχεται στις 450 με 500 θερμίδες περισσότερες συγκριτικά με την προ της συλλήψεως ενεργειακή πρόσληψη.

Όπως προαναφέρθηκε, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι απαραίτητη η πρόσληψη ορισμένων μικροθρεπτικών συστατικών. Τα κυριότερα από αυτά είναι τα ακόλουθα:

- Σίδηρος
- Φυλλικό οξύ
- Ασβέστιο

- Βιταμίνη D
- Βιταμίνη B12
- Ψευδάργυρος
- Βιταμίνη A
- Ιώδιο

Η καταλληλότερη για το νεογνό διατροφική επιλογή είναι το μητρικό γάλα και δεν μπορεί να αντικατασταθεί από καμία άλλη διατροφική πηγή. Αυτό συμβαίνει διότι το μητρικό γάλα περιέχει όλες τις απαραίτητες μακροθρεπτικές και μικροθρεπτικές ουσίες τις οποίες μπορεί να αποκτήσει το νεογνό διάμεσο της διατροφής. Περιέχει δηλαδή όλα τα απαραίτητα ιχνοστοιχεία, λιπίδια, βιταμίνες, υδατάνθρακες και πρωτεΐνες, καθώς και αντισώματα, ένζυμα, ορμόνες και κύτταρα στις κατάλληλες ποσότητες για το κάθε νεογνό. Στο μητρικό γάλα εμπεριέχονται λεμφοκύτταρα τα οποία συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των βρεφικών λοιμώξεων, καθώς και στην πρόσληψη αναπνευστικών προβλημάτων όπως ο συριγμός και η δύσπνοια. Επιπροσθέτως, ο θηλασμός επιδρά θετικά και στη συναισθηματική, την κοινωνική και την εγκεφαλική ανάπτυξη του βρέφους, όπως επίσης και στις ψυχοκινητικές δεξιότητες αυτού.

Συμπερασματικά, υιοθέτηση σωστών διατροφικών προτύπων και της ισορροπημένης διατροφής είναι απαραίτητη για όλους τους ανθρώπους, πόσο μάλλον για τον οργανισμό μιας εγκύου. Αυτό συμβαίνει επειδή μία έγκυος γυναίκα δεν τρέφεται μόνο για την υγεία τη δική της και του οργανισμού της, αλλά τρέφεται και για την καλή υγεία ενός ακόμη οργανισμού, του παιδιού της. Για αυτό το λόγο, θα πρέπει να δημιουργηθεί ένα διατροφικό

πρόγραμμα κατάλληλο και πλήρες, για να μπορεί να εξασφαλίσει τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες για εκείνη και το έμβρυο που κυοφορεί. Επίσης, ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στο διατροφικό πρόγραμμα εγκύων που πάσχουν από είτε από παχυσαρκία, είτε από υπέρταση, είτε από σακχαρώδη διαβήτη. (Ραγιά,2018)

2.2 Ψυχοεκπαίδευση και τοκετός:

Αυτά τα μαθήματα είναι γνωστά και ως μαθήματα ανώδυνου τοκετού. Στα μαθήματα αυτά λοιπόν οι μέλλουσες μητέρες θα ενημερωθούν και θεωρητικά αλλά και με πρακτικά μαθήματα και ασκήσεις για το πώς θα μπορέσουν να αποκτήσουν τον καλύτερο δυνατό τοκετό.

Στα θεωρητικά αυτά μαθήματα οι γυναίκες πρώτα θα ενημερωθούν για την ανατομία του γυναικείου σώματος και για το πώς έχει επιτευχθεί η διαδικασία της γονιμοποίησης και της δημιουργίας του δικού τους παιδιού. Στη συνέχεια αυτών των μαθημάτων οι μητέρες θα μάθουν τους πιθανούς τρόπους διεκπεραίωσης του τοκετού καθώς και τα στάδια αυτού. Θα μάθουν για το στάδιο των ωδινών, για τη διαστολή του τραχήλου, για τη ρήξη των εμβρυικών υμένων, για την εξώθηση καθώς και για την έξοδο του πλακούντα.

Μετά τα θεωρητικά μαθήματα θα ακολουθήσουν πρακτικά μαθήματα και ασκήσεις τα οποία θα συμβάλουν στην εκτέλεση

ενός όσο το δυνατόν πιο ανώδυνου τοκετού. Πρακτικά λοιπόν θα μάθουν να κάνουν ασκήσεις οι οποίες θα βοηθήσουν στην εξέλιξη του τοκετού είτε με είτε χωρίς βοηθήματα, όπως για παράδειγμα η φουσκωτή μπάλα, καθώς και στάσεις οι οποίες μπορούν να τις βοηθήσουν να πονούν λιγότερο και να κάνουν τη διαδικασία του τοκετού ευκολότερη αλλά και γρηγορότερη. Οι διάφορες τεχνικές αναπνοών δεν θα λείψουν από αυτή την ενημέρωση καθόσον αυτές αποτελούν ένα πολύ σημαντικό κομμάτι για την όσο το δυνατόν πιο ανώδυνη εκτέλεση του τοκετού. (Γκαγκαλίδου,2016)



2.3 Ψυχοεκπαίδευση και πατέρας:

Όπως προαναφέρθηκε στην αρχή τα μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης δεν αφορούν μόνο την ίδια τη μητέρα αλλά και τον μέλλοντα πατέρα.

Σύμφωνα με έρευνες το 5 με 15% των ανδρών που πρόκειται να αποκτήσουν παιδί αντιμετωπίζουν περιόδους άγχος και καταθλιπτικής συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της συντρόφου τους αλλά και μετά τη γέννηση του παιδιού τους. Με βάση μία έρευνα λοιπόν η οποία διεξήχθη στο Γιορκσάιρ της Αγγλίας η οποία βασιζόταν σε συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν σε 19 πατεράδες ηλικιών μεταξύ 25 με 44 την περίοδο πέντε με δέκα μηνών μετά τη γέννηση του παιδιού τους. Σε αυτή την έρευνα απεδείχθη ότι οι περισσότεροι από αυτούς τους πατεράδες, οι περισσότεροι εκ των οποίων γινόντουσαν πρώτη φορά πατέρες, αντιμετώπιζαν άγχος και κατάθλιψη καθόλη την περίοδο της εγκυμοσύνης καθώς και μετά τον τοκετό. Αναφέρεται ότι οι περισσότεροι είχαν αφοσιωθεί στις συντρόφους τους και στο να είναι καλά εκείνες σωματικά και ψυχολογικά.

Μετά από την ανάλυση αυτής της έρευνας είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι τα μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης είναι ιδιαίτερα σημαντικά και για τον πατέρα του νεογνού που πρόκειται να γεννηθεί. Συμβάλλουν στην ενίσχυση της καλής ψυχολογίας και διάθεσης και στην αποβολή του άγχους που μπορούν να έχουν τόσο για την έκβαση της εγκυμοσύνης όσο και για την διαδικασία αποπεράτωσης του τοκετού αλλά και της μετέπειτα ζωής τους με το νέο τους βρέφος. (PubMed,2017)

2.4 Ψυχοεκπαίδευση σε πρόσφυγες γυναίκες που βρίσκονται σε δομές φιλοξενίας:

Όταν ένας άνθρωπος αναγκάζεται να φύγει από την ίδια του την πατρίδα και αναζητά ένα μέρος που θα μπορεί να γίνει το νέο του σπίτι, η νέα του πατρίδα, βρίσκεται σε μία πολύ άσχημη ψυχολογική κατάσταση και χρειάζεται υποστήριξη. Αυτή η κατάσταση είναι πάρα πολύ δύσκολη για όλους τους ανθρώπους που χρειάζεται να μπουν σε αυτή τη διαδικασία, αλλά είναι ακόμη πιο δύσκολη για μία γυναίκα η οποία κυοφορεί ένα έμβρυο. Όλες οι γυναίκες, όταν είναι έγκυες είναι ιδιαίτερα ευάλωτες ψυχολογικά, πόσο μάλλον όταν χρειάζεται, για να μπορέσουν να επιβιώσουν οι ίδιες και το παιδί που πρόκειται να γεννήσουν, να εγκαταλείψουν το σπίτι, την οικογένεια, τους φίλους και την ίδια τους την πατρίδα. Αυτές οι γυναίκες, χρειάζονται ιδιαίτερη ψυχολογική υποστήριξη, καθώς και στήριξη όσον αφορά το κομμάτι της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της φροντίδας του νεογνού.

Για όλους τους παραπάνω λόγους, είναι απαραίτητο σε όλες τις δομές φιλοξενίας προσφύγων να βρίσκονται και μαίες. Οι μαίες αυτές δεν θα βοηθήσουν τις έγκυες προσφυγόπουλες μόνο στον τοκετό και στη φροντίδα του νεογνού. Οι συγκεκριμένες μέρες οι οποίες θα πρέπει να εργάζονται σε αυτές τις δομές θα πρέπει να έχουν και την ειδικότητά της ψυχοεκπαιδευτικής. Αυτές οι μαίες λοιπόν δεν θα βοηθήσουν μόνο τις γυναίκες αυτές να γεννήσουν και να φροντίσουν το βρέφος τους, θα τις

βοηθήσουν επίσης ψυχολογικά, θα τις στηρίξουν, θα τις ενημερώσουν και θα τις εκπαιδεύσουν για αυτή τη δύσκολη περίοδο που εκτυλίσσεται μπροστά τους.

Σύμφωνα με έρευνες που έγιναν από τον Ιανουάριο μέχρι τον Μάρτιο του 2017 σε 33 οργανισμούς, η ύπαρξη επαγγελματιών υγείας, και ειδικότερα μαιών, σε αυτές τις δομές φιλοξενίας ενίσχυσαν σημαντικά την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων των προσφύγων.

Σημαντικό είναι ότι οι άνθρωποι αυτοί οι οποίοι φιλοξενούνται σε αυτές τις δομές θα έχουν τη δυνατότητα να ενημερωθούν, από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας, για θέματα στα οποία δεν θα είχαν πρόσβαση σε διαφορετική περίπτωση. Θα ενημερωθούν για τη σημαντικότητα της χρήσης αντισυλληπτικών μεθόδων, αλλά θα ενημερωθούν για τον οικογενειακό προγραμματισμό. Για όλα αυτά δε θα ενημερωθούν μόνο οι γυναίκες που κυοφορούν, αλλά και νεαρές γυναίκες που θα πρέπει να προλάβουν μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, καθώς και άντρες, νεαροί και μεγαλύτεροι, εφόσον είναι και για εκείνους εξαιρετικά σημαντικό να γνωρίζουν για τις αντισυλληπτικές μεθόδους, αλλά και για τον οικογενειακό προγραμματισμό. Με τη σωστή λοιπόν ενημέρωση όλων αυτών των ομάδων θα προσληφθούν ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες, όπως επίσης και θέματα υγείας που μπορούν να προκύψουν από μια εγκυμοσύνη ή έναν τοκετό.

Ακόμη όμως και μετά από τις ενημερώσεις αυτές πολλοί άντρες πρόσφυγες, αναλόγως βέβαια και από την καταγωγή, τις

θρησκευτικές πεποιθήσεις και την πολιτιστική ταυτότητα του καθενός, αρνούνται να ακολουθήσουν αυτές τις συμβουλές. Επομένως, καταλήγουν να καταπιέζουν και πάλι τις γυναίκες τους και να τις αναγκάζουν να ακολουθήσουν και εκείνες την δική τους πορεία. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο ρόλος της μαίας είναι ιδιαίτερα σημαντικός καθώς θα μπορέσει να συμβουλέψει, να στηρίξει, να υποστηρίξει, να καθοδηγήσει και να κατατοπίσει μια τέτοια γυναίκα με την μέθοδο όχι απλά της ενημέρωσης, σε αυτό το σημείο, αλλά με τη μέθοδο της ενσυναίσθησης. Το ίδιο ισχύει και για τις γυναίκες που το δικό τους πολιτιστικό υπόβαθρο ή θρησκεία δεν επιτρέπει τη χρήση αντισύλληψης και όλων όσων ακολουθούν αυτή.

Όλα τα ανωτέρω θα πρέπει να γίνονται βέβαια με ιδιαίτερη προσοχή και διακριτικότητα για να αποφευχθεί η πιθανότητα μια γυναίκα να νιώσει ότι θίγονται ή καταπατούνται όλα όσα γνώριζε όλη της τη ζωή με βάση τις αρχές και την κουλτούρα της. (UNCR,2022)

3.Οικογενειακός προγραμματισμός:

Ο θεσμός της οικογένειας αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους εις πέρας των χρόνων. Τα άτομα φτάνοντας στην αναπαραγωγική ηλικία εντάσσεται στην ζωή τους η σεξουαλική επαφή, η οποία με την σειρά της συμβάλλει στην ψυχική και σωματική υγεία. Αυτό όμως εξαρτάται από τις αρχές που έχει λάβει κάθε άτομο καθώς και τις ιδέες τις οποίες ακολουθεί και ασπάζεται. Όλα αυτά μπορεί να εξαρτώνται από την πολιτισμική τους προέλευση.

Ο οικογενειακός προγραμματισμός είναι ένας αμετάβλητος τρόπος δράσης που έχει σκοπό ένα ζευγάρι να οδηγηθεί στις σωστές κατευθύνσεις, να λάβει ορθές συστάσεις και τα κατάλληλα μέσα που πρέπει να ακολουθήσει με αποτέλεσμα να αποκτήσει το επιθυμητό αριθμό παιδιών τη στιγμή που το επιθυμεί.

ΠΡΟΒ'ΑΛΟΝΤΑΙ θέματα προς το ζευγάρι που χρήζουν συζήτησης ώστε το ζεύγος να είναι πλήρως ενημερωμένο και με τη σειρά τους να εκδηλώσουν τις απορίες και τους προβληματισμούς τους. Τέτοια θέματα μπορεί να είναι μία απροσδόκητη εγκυμοσύνη, το γεννητικό σύστημα, οι σεξουαλικές σχέσεις γενικά επισημαίνοντας κυρίως αντιβαρύτητα πάνω στη μετάδοση των σεξουαλικών μεταδιδόμενων νοσημάτων καθώς και σχολαστική αναφορά

στις μεθόδους αντισύλληψης. Αυτή η ενέργεια είναι ιδιαίτερα σημαντική καθώς προστατεύει την υγεία όλων των μελών της οικογένειας, και το ζευγάρι μπορεί να αναλάβει το ρόλο του γονέα με υπευθυνότητα. (Κούστα,2022)

3.10 ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ Ο.Π ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ:

Ο οικογενειακός προγραμματισμός αποτελεί την εκπαίδευση την κοινωνικοποίηση αλλά και την προετοιμασία των ατόμων να μεταβούν ομαλά προς τη γονεϊκότητα . Σε αυτό το σημείο λαμβάνονται υπόψιν κάποιοι παράγοντες όπως είναι η οικονομική κατάσταση των ατόμων, η ηλικία τους, η ψυχική και σωματική τους υγεία, αλλά και η θέληση του ζευγαριού για αυτό το βήμα στη ζωή τους.(Κούστα,2022)

3.2ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΕΙ Η ΜΑΙΑ:

Ο οικογενειακός προγραμματισμός ως θεσμός υλοποιείται από μία μαία η οποία οφείλει να είναι ανοιχτή ως προς το διάλογο καθώς και να διακρίνεται από υπευθυνότητα και αποδοχή της ατομικής ελευθερίας και διαφορετικότητας . Όλα τα παραπάνω αποσκοπούν σε οριοθέτηση συμπεριφορών, στην αποφυγή σεξουαλικής κακοποίησης και σε γενικό πλαίσιο στην εξάλειψη όλων των κοινωνικών προβλημάτων που παρουσιάζονται στις μέρες μας.

Μία μαία είναι εκπαιδευμένη με τα απαραίτητα εφόδια ώστε να μπορεί να ακούει να αναλύει εξαλείφει απορίες πάνω σε θέματα με τις γενετήσιες σχέσεις. Κατέχει πολλές γνώσεις και εμπειρία και αυτό οδηγεί στο να προσεγγίζει τους ανθρώπους και να κερδίζει την εμπιστοσύνη τους.
(Κούστα,2022)

3.3 Ενημέρωση για έλεγχο Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα:

Σε αυτό το κομμάτι του οικογενειακού προγραμματισμού η μαία οφείλει να πληροφορήσει το ζευγάρι τόσο για την ύπαρξη των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων όσο για τον τρόπο μετάδοσης τους. Έπειτα τους ενημερώνει για τρόπους μετάδοσης και πρόληψης. Για παράδειγμα ο εμβολιασμός είναι μία μέθοδος πρόληψης που μπορεί να έχει επιτυχία με έγκυρη ενημέρωση. (Κούστα, 2022)

3.4 Ενημέρωση για διενέργειες προληπτικού ελέγχου:

Στο πλαίσιο αυτό η μαία είναι υποχρεωμένη να κάνει σαφή την επείγουσα ανάγκη για εφαρμογή συστηματικού προληπτικού ελέγχου με βάση την ηλικία και τη σεξουαλική δραστηριότητα της γυναίκας. Μέσα σε αυτόν τον προληπτικό έλεγχο ανήκει η γυναικολογική εξέταση των έσω και έξω γεννητικών οργάνων, η εξέταση του μαστού, το τεστ Παπανικολάου, η καλλιέργεια κολπικού υγρού, η μαστογραφία, ο υπέρηχος των έσω και έξω γεννητικών οργάνων και ένας πλήρης εργαστησιακός έλεγχος με βάση το ιστορικό κάθε γυναίκας και τα εκάστοτε ευρήματα. (Κούστα, 2022)

3.5 Ενημερωτικές παρεμβάσεις σύγχρονων μεθόδων αντισύλληψης:

Η ενημέρωση του ζευγαριού σύμφωνα με τον οικογενειακό προγραμματισμό πρέπει να περιέχει διεξοδική αναφορά στις αντισυλληπτικές μεθόδους, τον τρόπο που εφαρμόζονται, τους κινδύνους που εγκυμονούν και τέλος την αποτελεσματικότητά τους. Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί ότι η μέθοδος αντισύλληψης είναι απαραίτητο να λαμβάνεται από την πρώτη σεξουαλική επαφή και προσαρμόζεται ανάλογα στις πεποιθήσεις του ζευγαριού και στο τι τους ταιριάζει και τους ικανοποιεί περισσότερο. (Κούστα, 2022)

4.Μεθοδολογία:

Στην παρούσα εργασία αξιοποιήθηκε η μέθοδος της ποσοτικής έρευνας καθώς τα ποσοτικά δεδομένα εξυπηρετούν καλύτερα τον σκοπό της.

4.1Ποσοτική έρευνα:

Ας αναφερθούμε όμως πρώτα στην ποσοτική έρευνα και ας την αναλύσουμε.

Ως ποσοτική έρευνα εννοούμε την συστηματική διερεύνηση ορισμένων φαινομένων με αριθμητικά δεδομένα και στατιστικές μεθόδους.

Η συγκεκριμένη μέθοδος έχει ως σκοπό την ανακάλυψη των λόγων της μεταβολής των κοινωνικών φαινομένων, προσπαθώντας να αποδείξει μια υπόθεση με τη χρήση στατιστικής ανάλυσης δεδομένων και αριθμητικών στοιχείων.

Τα χαρακτηριστικά στοιχεία της ποσοτικής έρευνας είναι τα εξής:

- Μπορεί να αναφερθεί σε μεγάλο ποσοστό πληθυσμού
- Λόγω του μεγάλου αυτού ποσοστού αναδεικνύει συνολικές και γενικές τάσεις
- Έχει συγκεκριμένη και σταθερή μορφή
- Ανακαλύπτει ή και διαψεύδει μια προϋπάρχουσα θεωρία
- Κάνει χρήση μεταβλητών

- Είναι έγκυρη και αξιόπιστη λόγω του μεγάλου ποσοστού δείγματος

4.2 Δειγματοληψία:

Η μέθοδος της ποσοτικής έρευνας που θα χρησιμοποιηθεί στην συγκεκριμένη εργασία είναι η δειγματοληψία.

Η μέθοδος της δειγματοληψίας είναι η συχνότερη χρησιμοποιούμενη μέθοδος διεξαγωγής ποσοτικής έρευνας. Αυτό συμβαίνει διότι αυτή η μέθοδος πραγματοποιείται με τη δημιουργία ενός ερωτηματολογίου αποτελούμενο κυρίως από «κλειστού» τύπου ερωτήσεις που βοηθούν στη συλλογή συγκεκριμένων πληροφοριών.

Αυτές οι «κλειστού» τύπου τυποποιημένες ερωτήσεις είναι εύκολο να απαντηθούν καθώς συνήθως δίνονται πολλαπλές επιλογές απαντήσεων, ή οι απαντήσεις είναι «ναι» ή «όχι», ή τέλος είναι απαντήσεις μικρής ανάπτυξης.

Οι ερωτήσεις του ερωτηματολογίου θα πρέπει να είναι σωστά διατυπωμένες και δομημένες έτσι ώστε να μπορούν να είναι σύντομες, σαφείς και να έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν προσωπικό χαρακτήρα. Τέλος οι ερωτήσεις θα πρέπει να είναι έτσι δημιουργημένες ώστε να είναι δυνατόν τα αποτελέσματα να κωδικοποιηθούν και να αναλυθούν στατιστικά.

4.3 Ερωτηματολόγιο:

Για να επιτευχθεί ο σκοπός αυτής της εργασίας δημιουργήσαμε ένα ερωτηματολόγιο με «κλειστού» τύπου ερωτήσεις, οι οποίες απαντήθηκαν από 32 συνολικά γυναίκες που έχουν περάσει το στάδιο της μητρότητας.

Το ερωτηματολόγιο που δημιουργήσαμε αποτελείται από 51 συνολικά ερωτήσεις, είτε πολλαπλών επιλογών, είτε σύντομης απάντησης, που σχετίζονται με την ψυχοεκπαίδευση κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης και την χρησιμότητα των γνώσεων που αποκτήθηκαν από αυτήν κατά τον τοκετό και τη λοχεία.

Αρχικά, οι πρώτες ερωτήσεις έχουν σκοπό την συλλογή των δημογραφικών στοιχείων των γυναικών, τα οποία θα μας βοηθήσουν να αναγνωρίσουμε σε ποιες ηλικιακές ομάδες, περιοχές, αλλά και σε τι επίπεδο μορφώσεως συναντάται περισσότερο η σωστή ενημέρωση μέσω της ψυχοεκπαίδευσης.

Ακολουθούν οι ερωτήσεις που αφορούν την έκβαση της εγκυμοσύνης όλων των γυναικών που συμμετείχαν σε αυτή την έρευνα.

Στη συνέχεια, τίθενται ερωτήσεις που αφορούν τον τρόπο διεξαγωγής, καθώς και την εξέλιξη του τοκετού αυτών των γυναικών και τις πιθανές επιπλοκές αυτού.

Οι επόμενες ερωτήσεις έχουν ως σκοπό τη συλλογή πληροφοριών που αφορούν την περίοδο της λοχείας, την περίοδο δηλαδή μετά τον τοκετό. Αυτές οι ερωτήσεις πραγματεύονται θέματα όπως ο θηλασμός, οι πιθανές ψυχικές

διαταραχές, καθώς και πώς αυτά εξελίχθηκαν και πώς αντιμετωπίστηκαν πιθανά προβλήματα.

Οι τελευταίες ερωτήσεις αυτού του ερωτηματολογίου αφορούν τα μαθήματα ψυχοπροφυλαξης και ψυχοεκπαίδευσης που μπορεί όλες αυτές οι γυναίκες να παρακολούθησαν αλλά και πώς αυτά της βοήθησαν σε αυτή τη δύσκολη περίοδο της ζωής τους.

Όλα τα ερωτήματα σε αυτή την έρευνα χωρίζονται σε ενότητες σχετικά με το θέμα που πραγματεύονται. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται μία συνοχή και ο δέκτης του ερωτηματολογίου μπορεί με αυτόν τον τρόπο να γνωρίζει περίπου τι ερωτήματα πρόκειται να τον απασχολήσουν στη συνέχεια της έρευνας.

Τέλος είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι όλοι οι συμμετέχοντες συμφώνησαν με την επεξεργασία των δεδομένων τους για σκοπούς επιστημονικής έρευνας σύμφωνα με την ενημέρωση απορρήτου.

5. Παρούσα έρευνα

5.1 Σκοπός – Μεθοδολογία

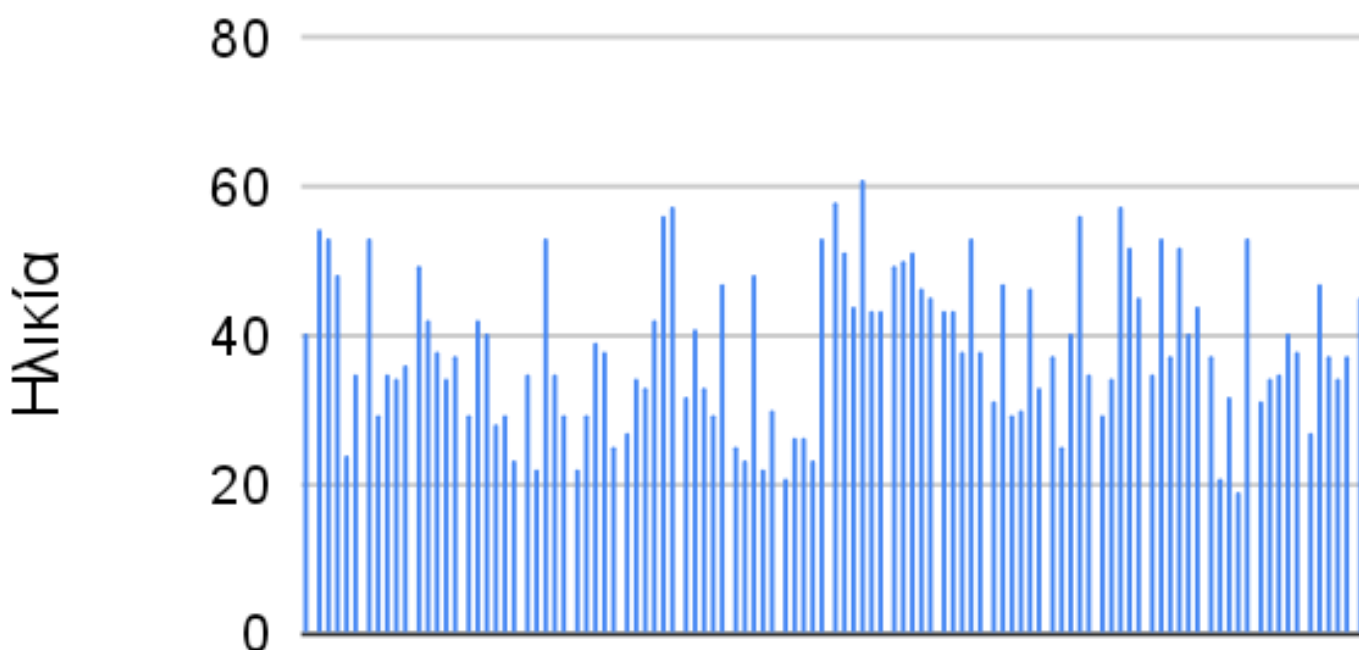
Στην παρούσα έρευνα σκοπός είναι να μάθουμε κατά πόσο γυναίκες που έγιναν μητέρες παρακολούθησαν είτε πριν την εγκυμοσύνη, είτε κατά τη διάρκεια, είτε μετά τον τοκετό, μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης, και κατά πόσο αυτά τις βοήθησαν κατά τον τοκετό και τη λοχεία. Η συλλογή αυτών των πληροφοριών έγινε με ποσοτική έρευνα, και συγκεκριμένα με τη βοήθεια ενός ερωτηματολογίου το οποίο δημιουργήσαμε κατάλληλα και μπορέσαμε να εκμαιεύσουμε τις κατάλληλες πληροφορίες από τις γυναίκες αυτές. Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 107 γυναίκες, οι οποίες έστω και μία φορά στη ζωή τους έχουν κυοφορήσει ένα παιδί. Δεν κατάφεραν όλες τους να αποκτήσουν ένα ζών νεογνό, αλλά η συμμετοχή τους στην έρευνα αυτή ήταν πολύτιμη. Το κυριότερο μέλημά μας σε αυτήν την εργασία ήταν να μάθουμε το πόσο αυτά τα μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης επιτέλεσαν το σκοπό τους.

5.2 Αποτελέσματα

Δημογραφικά:

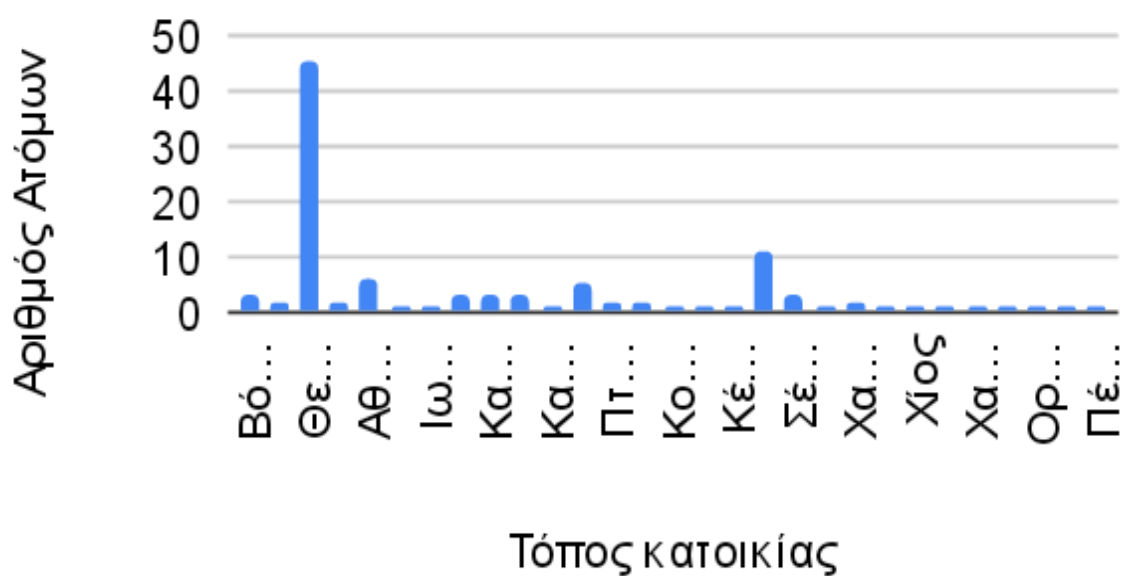
Όπως προαναφέρθηκε στη συγκεκριμένη έρευνα συμμετείχαν 107 γυναίκες, των οποίων οι ηλικίες κυμαίνονταν από 20 έως 60 περίπου ετών.

1) Ηλικία



Στην έρευνα συμμετείχαν γυναίκες από διάφορες περιοχές, αλλά και χώρες του εξωτερικού, οι περισσότερες όμως από αυτές έχουν ως τόπο κατοικίας τους την Θεσσαλονίκη.

2) Τόπος κατοικίας



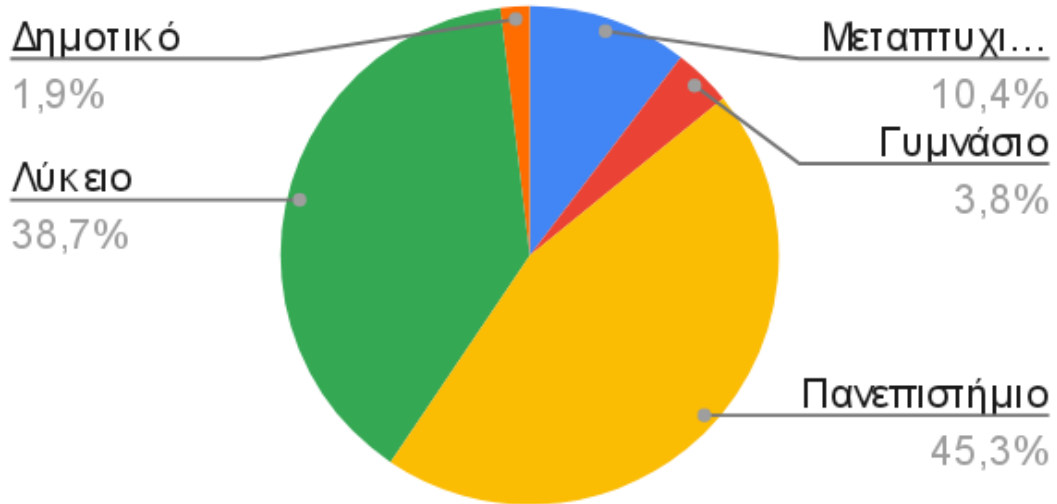
Οι γυναίκες αυτές είχαν ποικιλία όσον αφορά την επαγγελματική τους ζωή, σημαντικό είναι όμως να αναφέρουμε ότι οι περισσότερες από αυτές δηλώνουν

άνεργες. Πολλές από αυτές δήλωσαν ότι ασχολούνται με τα οικιακά. Ενώ αρκετές επίσης ήταν και οι γυναίκες οι οποίες είναι φοιτήτριες.



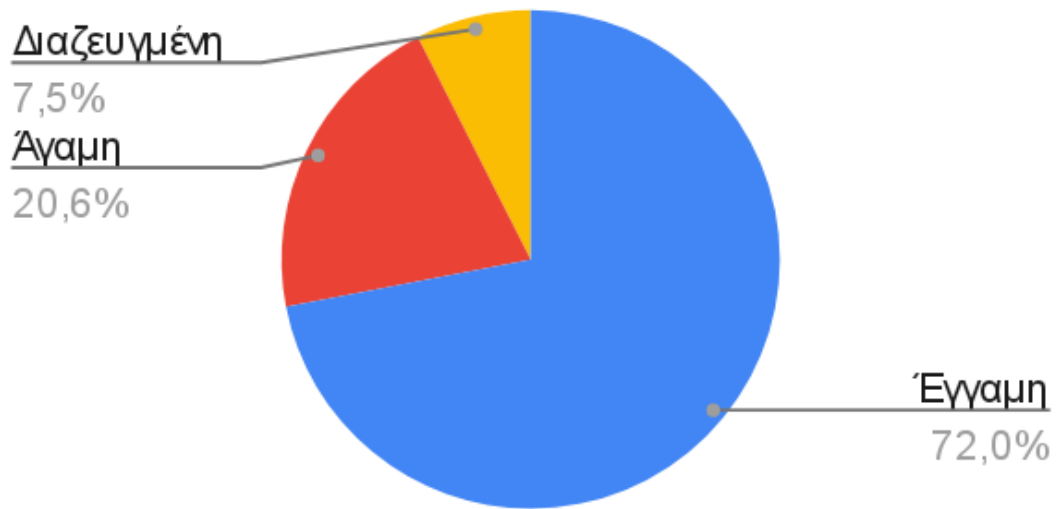
Στην πλειοψηφία τους οι γυναίκες αυτές έχουν πανεπιστημιακή κατάρτιση (45,3%), αρκετές επίσης έχουν ολοκληρώσει τις σπουδές τους με την ολοκλήρωση του Λυκείου (38,7%). Ένα σημαντικό ποσοστό (10,4%) έχει ακολουθήσει μεταπτυχιακές σπουδές, ενώ πολύ χαμηλά είναι τα ποσοστά γυναικών που αποφοίτησαν από δημοτικό και γυμνάσιο.

4) Μορφωτικό επίπεδο



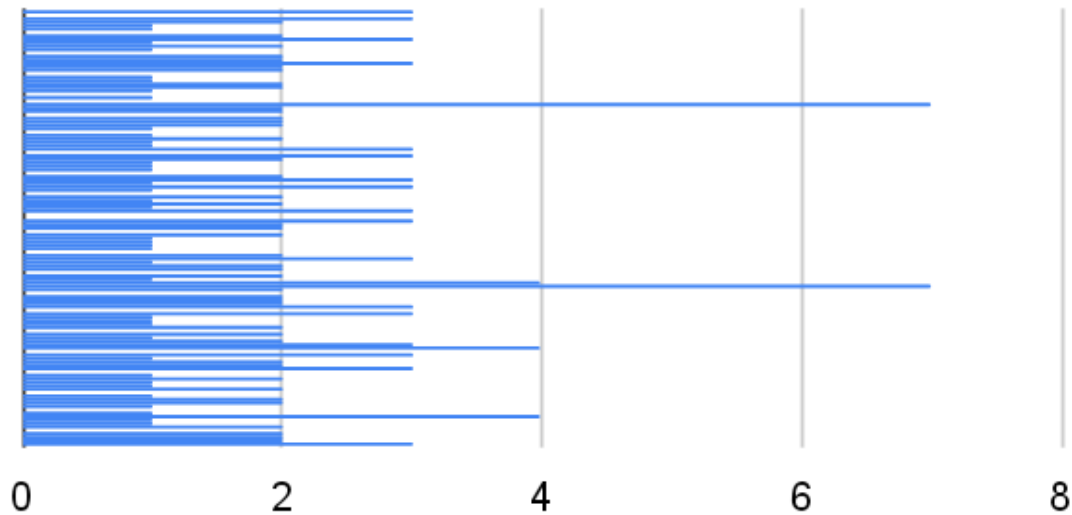
Οι περισσότερες από αυτές τις γυναίκες δηλώνουν έγγαμες (72%), λιγότερες από αυτές αλλά σε ένα σημαντικό ποσοστό δηλώνουν άγαμες (20,6%), ενός εξαιρετικά χαμηλό ποσοστό (7,5%) δηλώνουν διαζευγμένες.

5) Οικογενειακή κατάσταση



Η πλειονότητα των γυναικών αυτών είχαν από δύο παιδιά, ενώ επίσης πολλές είναι και εκείνες που έχουν ένα τέκνο. Λιγότερες, είναι οι μαμάδες που έχουν από 3 έως 7 παιδιά.

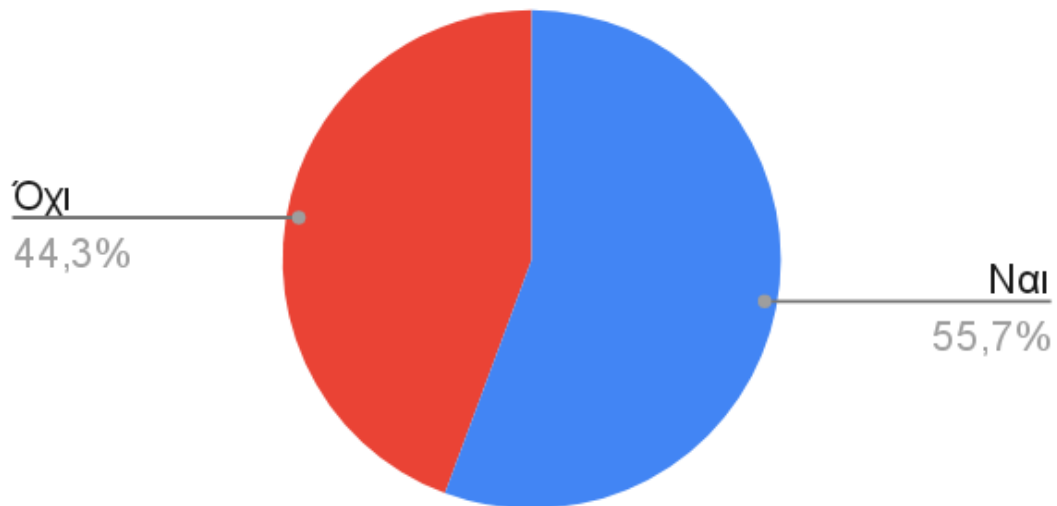
Ιστόγραμμα από 6) Αριθμός παιδιών



Εγκυμοσύνη:

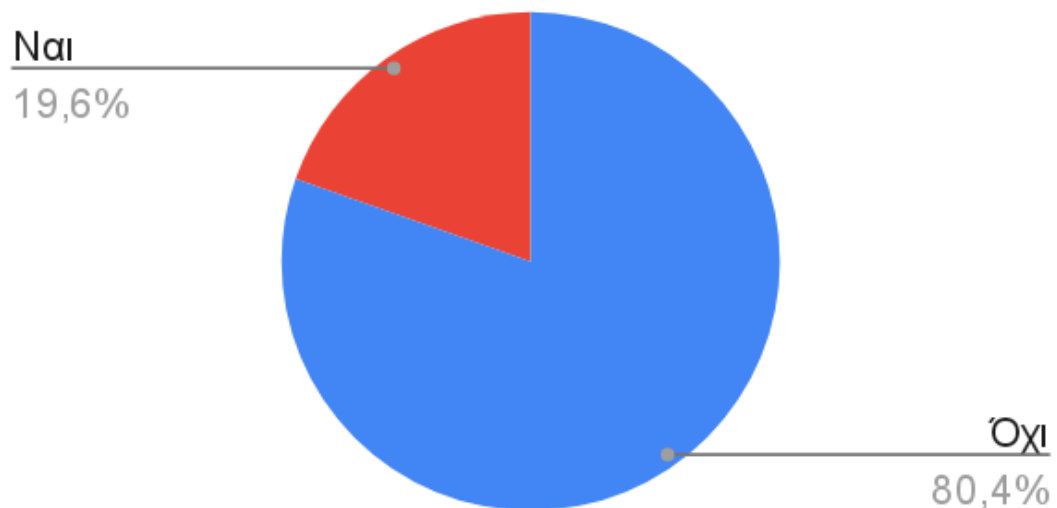
Μικρή φαίνεται να είναι η διαφορά μεταξύ των γυναικών που επιθυμούσαν και προγραμματίσαν την εγκυμοσύνη τους (55,7%) και αυτών που δεν την είχαν προγραμματίσει (44,3%).

7) Η τελευταία εγκυμοσύνη σας...



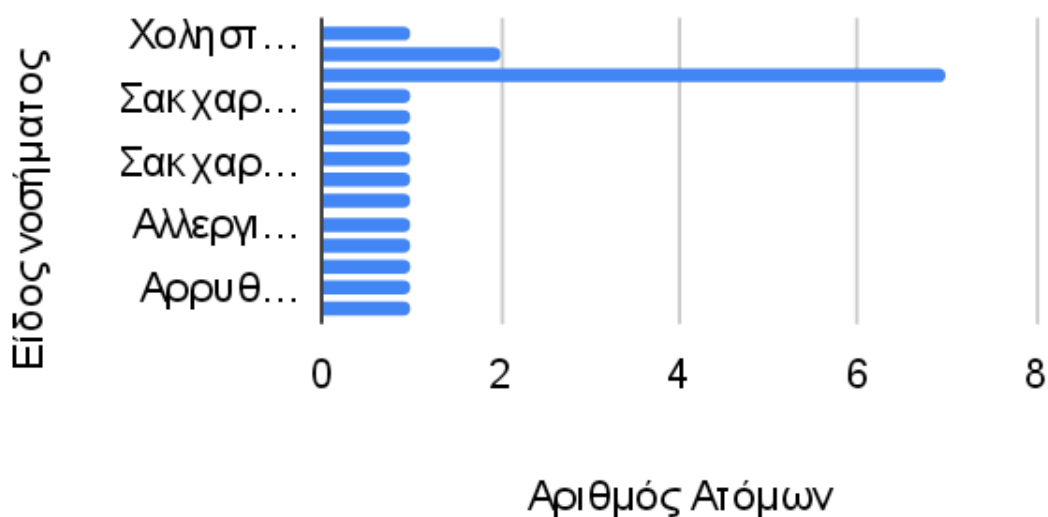
Το ποσοστό των γυναικών οι οποίες έχουν κάποιο χρόνια νόσημα είναι μόλις 19,6%.

8) Πάσχετε από κάποιο από κά...



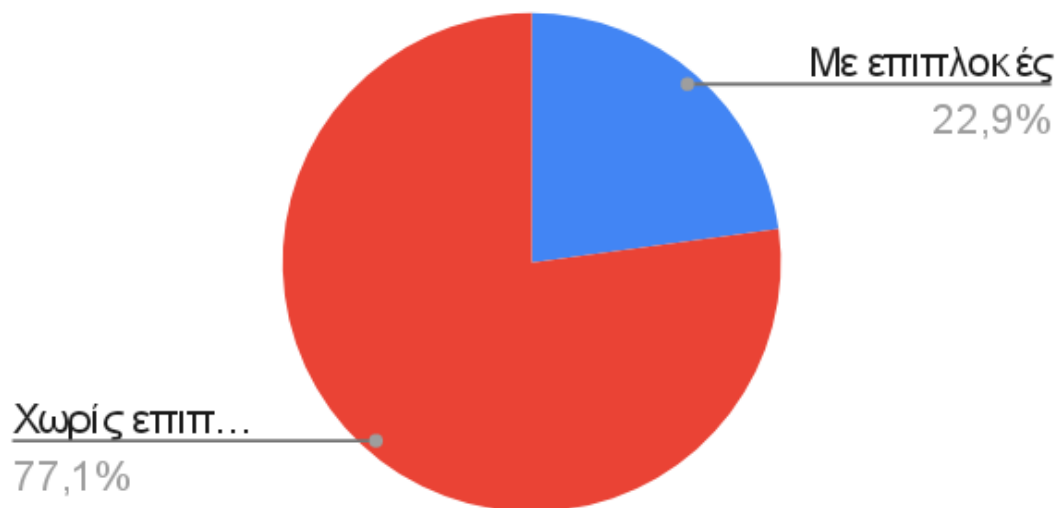
Το χρόνιο νόσημα που φαίνεται να κυριαρχεί σε όσες γυναίκες συμμετείχαν σε αυτή την έρευνα είναι ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1.

Count of 9) Αν ναι από τι;



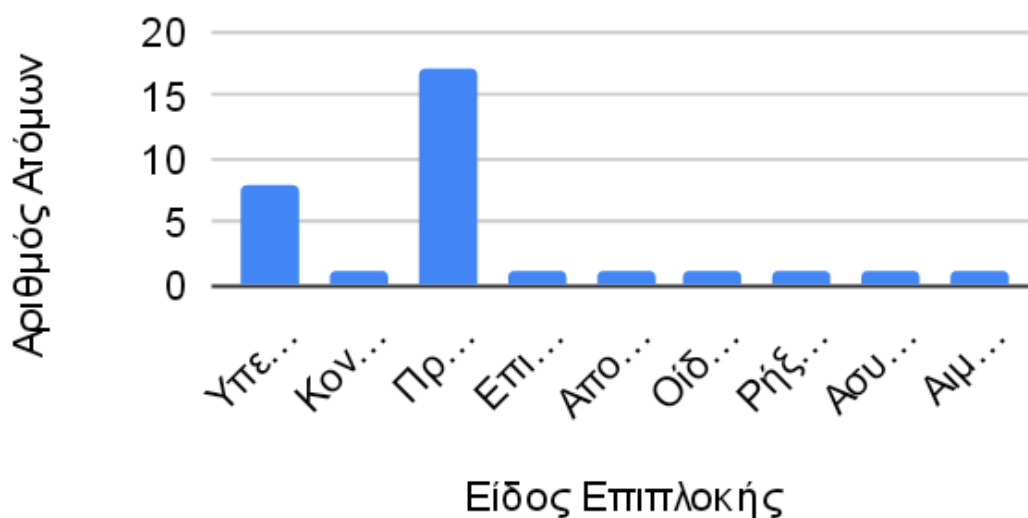
Χωρίς επιπλοκές φαίνεται πως ήταν η εγκυμοσύνη των περισσότερων γυναικών (77,1%), ενώ λιγότερες από το ένα τέταρτο εμφάνισαν επιπλοκές στην κύηση τους (22,9%).

10) Πως θα περιγράφατε την εγ...



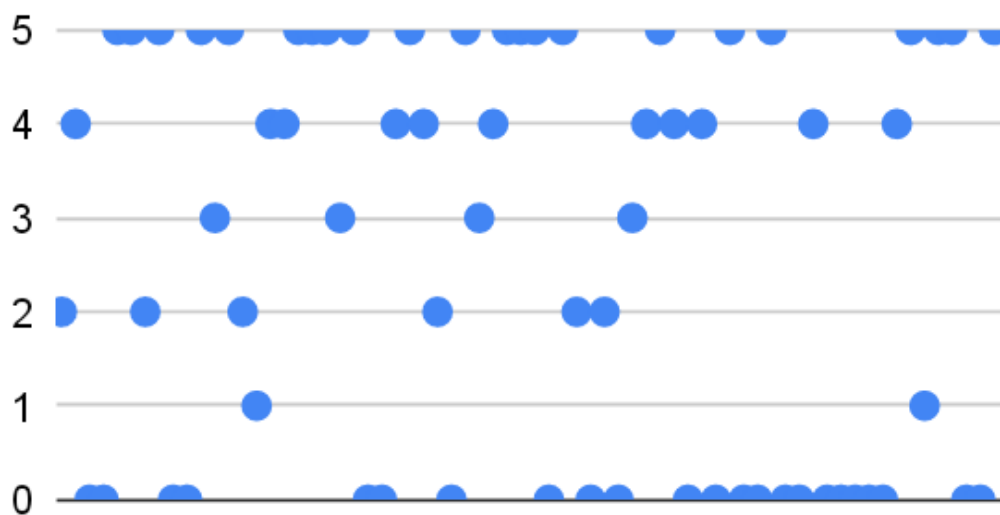
Από όσες γυναίκες εμφάνισαν επιπλοκές οι περισσότεροι φαίνεται να είχαν πρόωρες συστολές, ενώ αρκετές ήταν οι γυναίκες που είχαν υπερέμεση κύηση.

11) Αν είχατε επιπλοκές τι επιπλοκές είχατε;



Ιδιαίτερα ικανοποιημένες φαίνεται να ήταν οι περισσότερες από αυτές τις γυναίκες από την αντιμετώπιση που είχαν οι γιατροί τους στις επιπλοκές που εμφάνισαν στη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους. Αρκετές όμως από αυτές δηλώνουν καθόλου ικανοποιημένες από τον τρόπο με τον οποίο οι γιατροί τους αντιμετώπισαν τις επιπλοκές που αυτές εμφάνισαν.

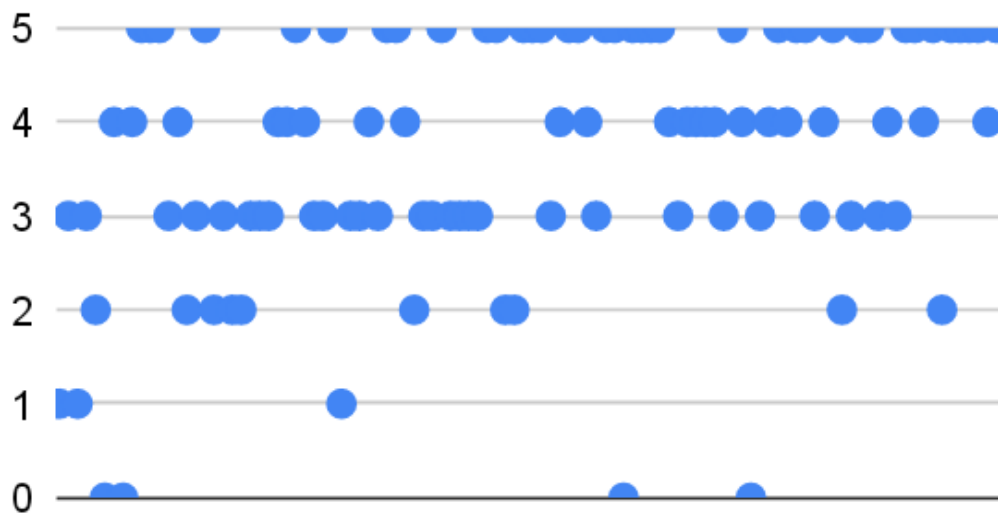
Ιστόγραμμα από 12) Είστε ικανοποιημένη ...



Στις 38 εβδομάδες προκύπτει ότι γέννησαν στην πλειοψηφία τους αυτές οι γυναίκες, ενώ ένα μικρό ποσοστό δηλώνει ότι αναγκάστηκε να γεννήσει στην 10^η εβδομάδα κύησης.

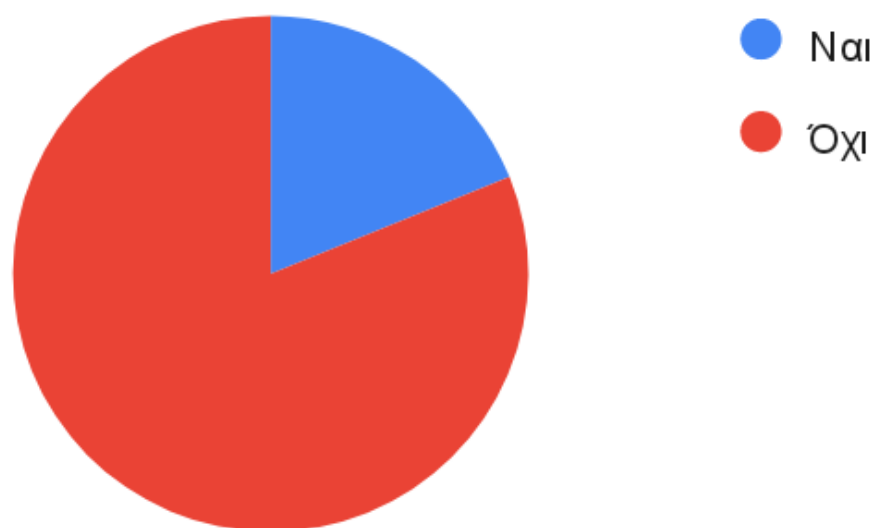
Πολύ φαίνεται να τους άρεσε η εμπειρία του τοκετού, στις περισσότερες από αυτές.

Ιστόγραμμα από 15) Πως ήταν η εμπειρία ...



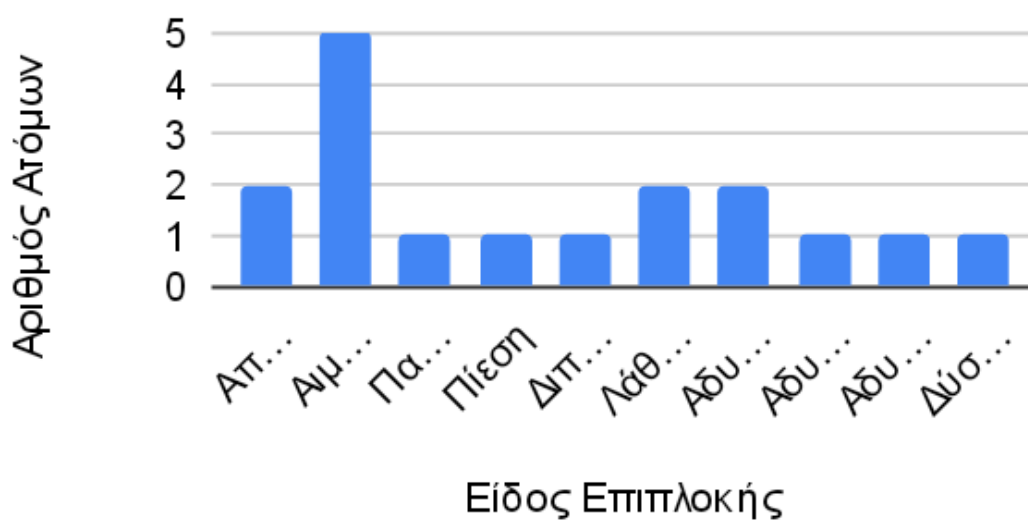
Ελάχιστες φέρεται να είναι οι μαμάδες που εμφάνισαν επιπλοκές κατά τη διάρκεια του τοκετού τους.

16) Κατά τη διάρκεια του τοκετού εμφανίσ...



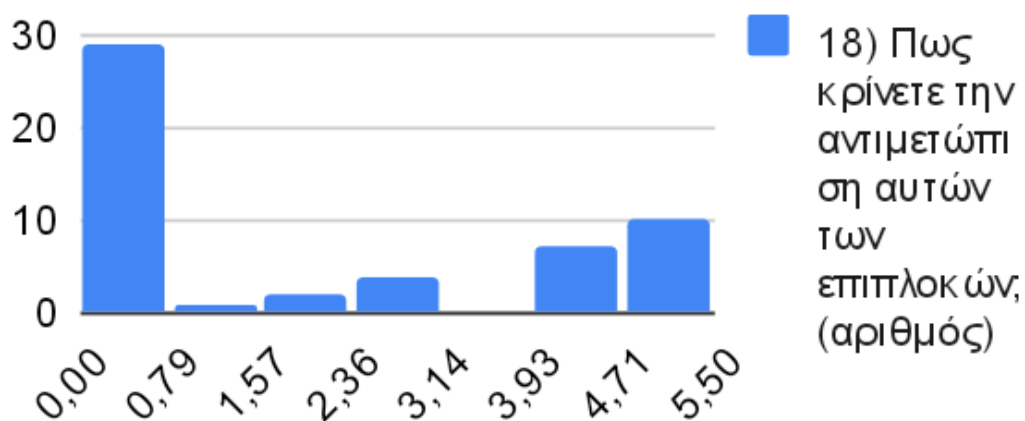
Αιμορραγία δηλώνουν ότι ήταν η πιο συχνή επιπλοκή, ενώ αρκετές αναφέρουν και την απώλεια παλμών του εμβρύου.

17) Αν ναι τι επιπλοκές είχατε;



Καθόλου ικανοποιημένες, δηλώνουν στην πλειοψηφία τους, οι γυναίκες από την αντιμετώπιση των γιατρών στην επιπλοκή που εμφάνισαν.

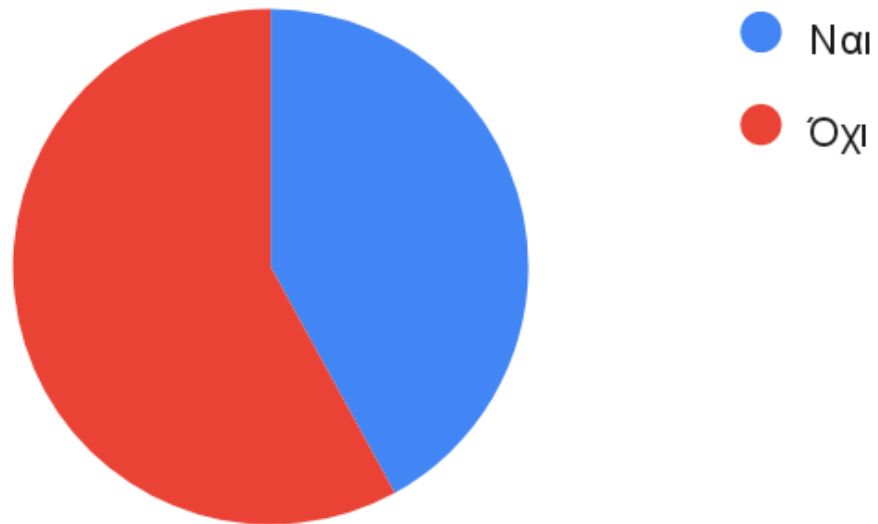
Ιστόγραμμα από 18) Πως κρίνετε την αντιμ...



18) Πως κρίνετε την αντιμετώπισ...

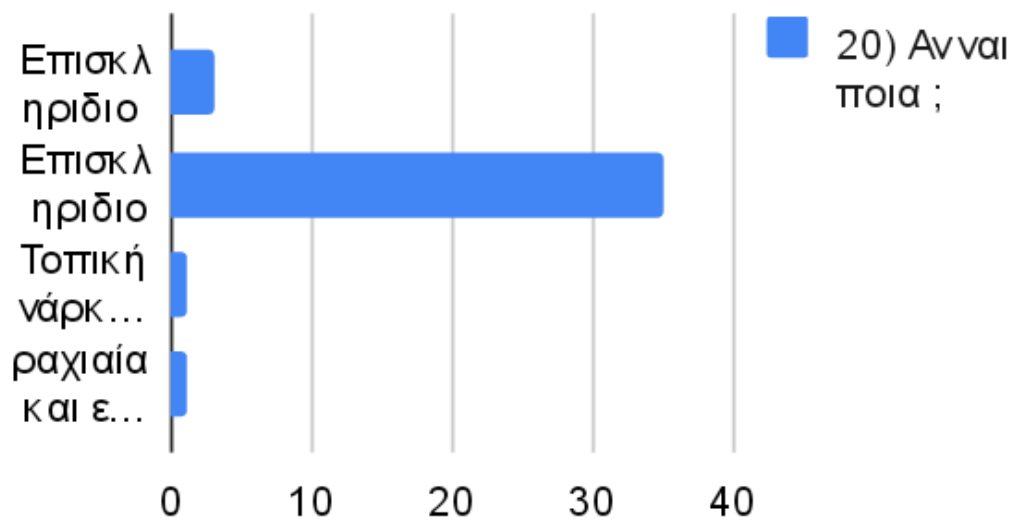
Χωρίς κάποια μέθοδο αναλγησίας φέρεται να ολοκλήρωσαν στην πλειοψηφία τους οι γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα τον τοκετό τους, ενώ αρκετές ήταν και αυτές που χρησιμοποίησαν μέθοδο αναλγησίας.

Μέτρηση από 19) Κάνετε κάποια μορφή α...



Οι κυριότερη μέθοδος αναλγησίας ήταν η επισκληρίδιος αναλγησία, ενώ λίγες από αυτές έκαναν είτε τοπική νάρκωση είτε ραχιαία αναισθησία.

Μέτρηση από 20) Αν ναι ποια ;



Αρκετά ικανοποιημένες φαίνεται να ήταν πολλές μαμάδες από την αντιμετώπιση των γιατρών και των μαιών στον τοκετό τους.

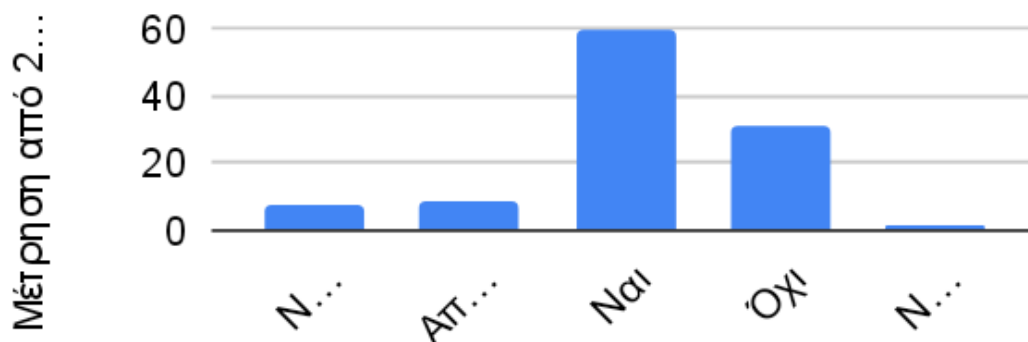


Θηλασμός:

Το 60% των μητέρων αυτών θήλασαν, το 25% δεν θήλασαν, ενώ μόλις το 10% θήλασαν αποκλειστικά. Τέλος, το 5% θήλασε σε μια εγκυμοσύνη αλλά όχι στη δεύτερη.

Μέτρηση από 22) Θηλάσατε ή θηλάζετε α...

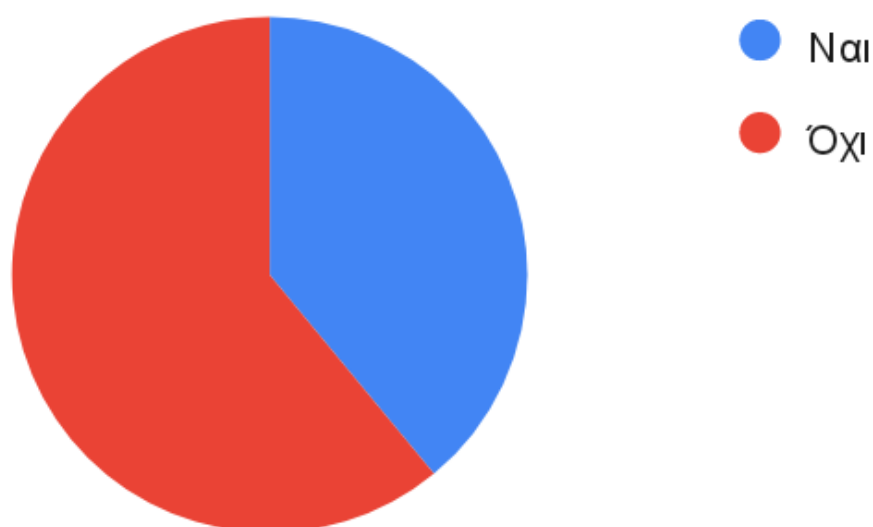
■ 22) Θηλάσατε ή θηλάζετε ακόμα;



22) Θηλάσατε ή θηλάζετε ακόμα;

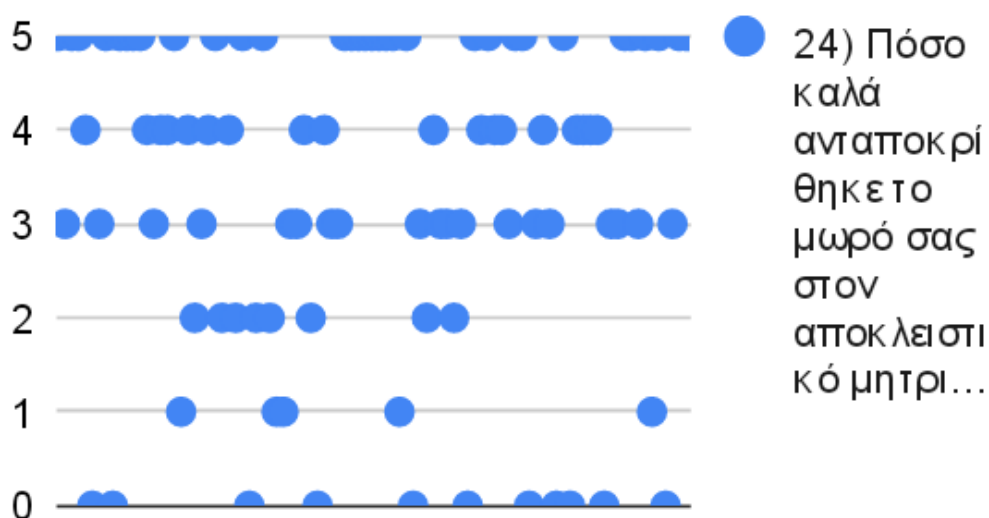
Βοήθεια από θήλαστρο ή ψευδοθηλή χρειάστηκε μόλις το 30%.

Μέτρηση από 23) Χρησιμοποιήσατε ή χρη...



Αρκετά καλά φέρεται ότι ανταπεξήλθαν τα περισσότερα νεογνά στο θηλασμό, ενώ λιγότερα, αλλά όχι πολύ λίγα, ήταν και τα νεογνά που δεν ανταπεξήλθαν καθόλου καλά στον θηλασμό.

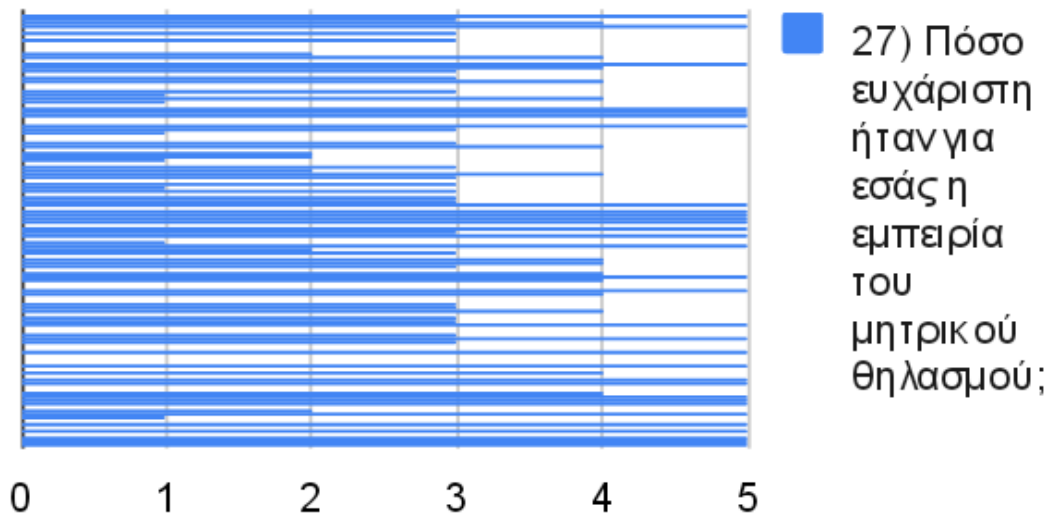
Ιστόγραμμα από 24) Πόσο καλά ανταποκρί...



Στα 3 χρόνια σταμάτησαν τον θηλασμό τα περισσότερα νεογνά, ενώ αρκετά ήταν επίσης αυτά που έφτασαν τους 6 και τους 3 μήνες θηλασμού.

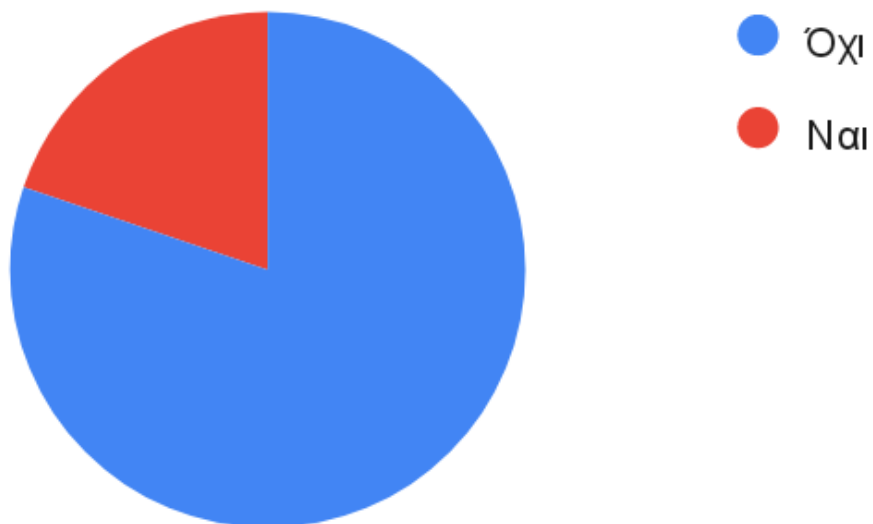
Η εμπειρία του θηλασμού ήταν ιδιαίτερα ευχάριστη για τις περισσότερες από αυτές τις γυναίκες.

Ιστόγραμμα από 27) Πόσο ευχάριστη ήταν...



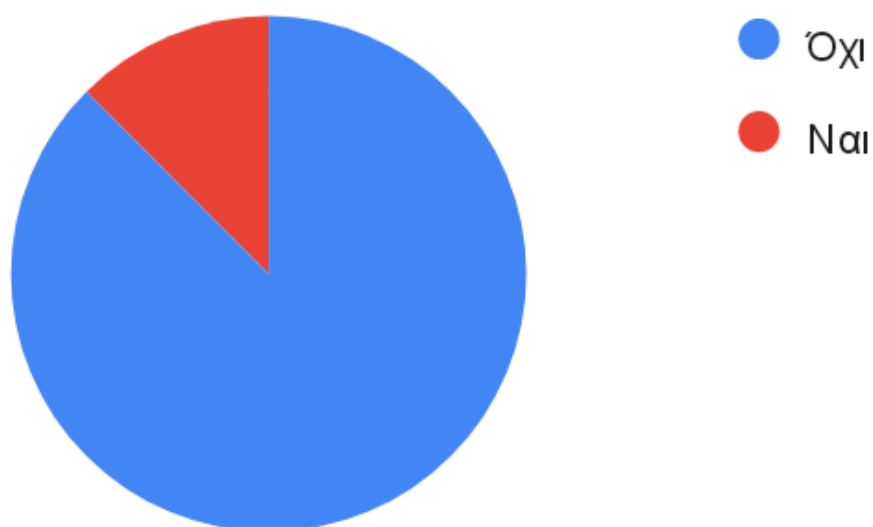
Μόλις το 20% των μαμάδων που συμμετείχαν στην έρευνα εμφάνισε κάποια ψυχική επιλόχεια διαταραχή.

Μέτρηση από 28) Αντιμετωπίσατε κάποια ...



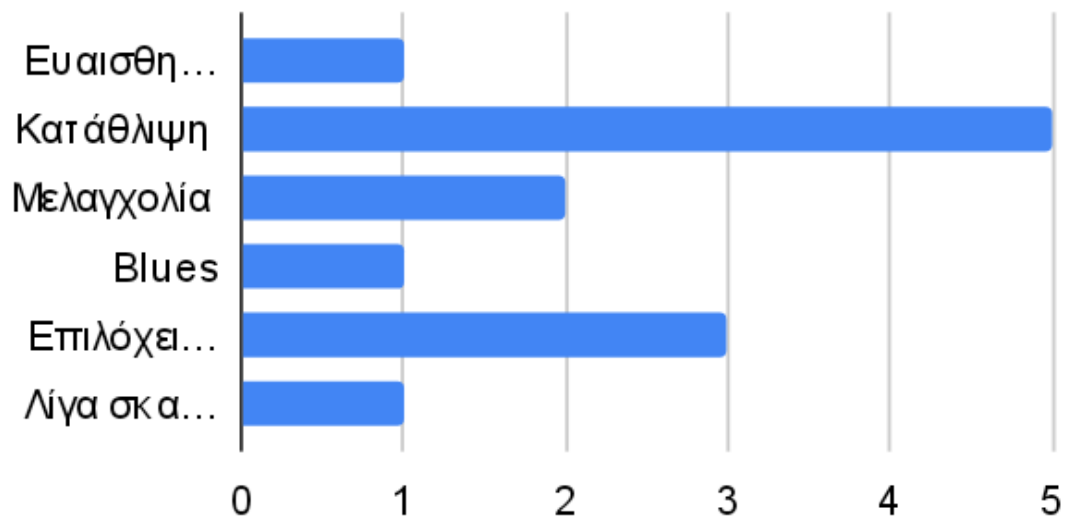
Ενώ το 15% αυτών εμφάνισαν κάποια ψυχική επιλόχεια διαταραχή σε προηγούμενη εγκυμοσύνη.

Μέτρηση από 29) Αντιμετωπίσατε κάποια ...



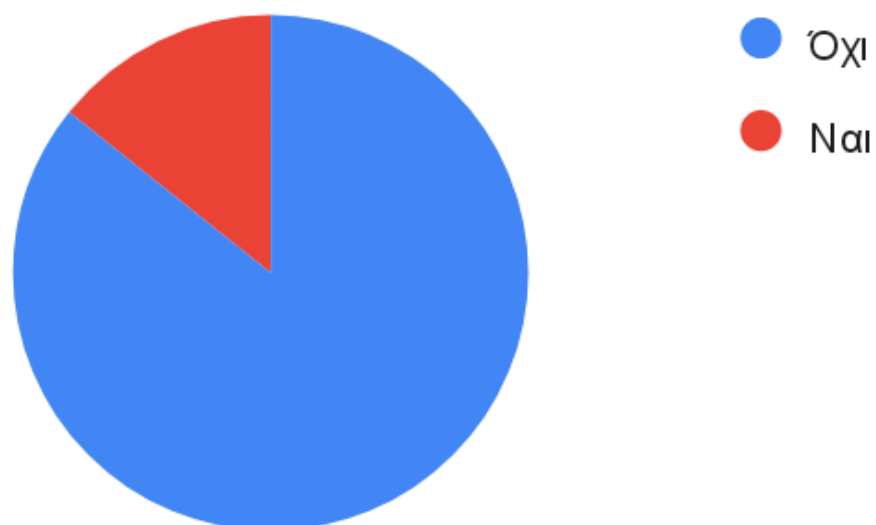
Η συχνότερη διαταραχή ήταν η κατάθλιψη, ενώ κάποιες εμφάνισαν μελαγχολία.

Μέτρηση από 30) Αν ναι ποια;



Μόλις το 15% αυτών των γυναικών χρειάστηκε ψυχολογική υποστήριξη κατά την περίοδο αυτή.

Μέτρηση από 31) Χρειασθήκατε ψυχολογι...



Οι περισσότερες γυναίκες φαίνεται πως δεν έμειναν ικανοποιημένες από την ψυχολογική υποστήριξη που είχαν.

Ιστόγραμμα από 32) Αν ναι πόσο ικανοπ...



32) Αν ναι πόσο ικανοποιημένη είστε από αυτήν,

Το 95% ζήτησαν τη βοήθεια κάποιου ψυχολόγου, ενώ μόλις το 5% κατέφυγαν σε ψυχίατρο.

Μέτρηση από 33) Τι είδους ψυχολογική υ...

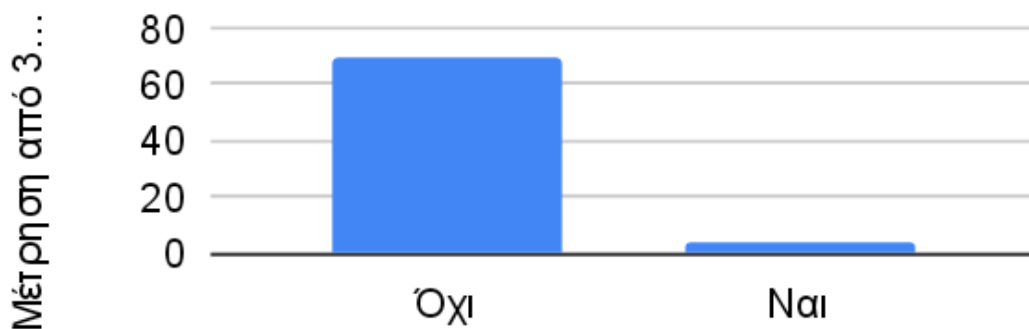


33) Τι είδους ψυχολογική ...

Το 5% των γυναικών που εμφάνισαν κάποια ψυχική επιλόχεια διαταραχή χρειάστηκαν φαρμακευτική αγωγή, ενώ το 95% δε χρειάστηκε.

Μέτρηση από 34) Λάβατε κάποια φαρμακ...

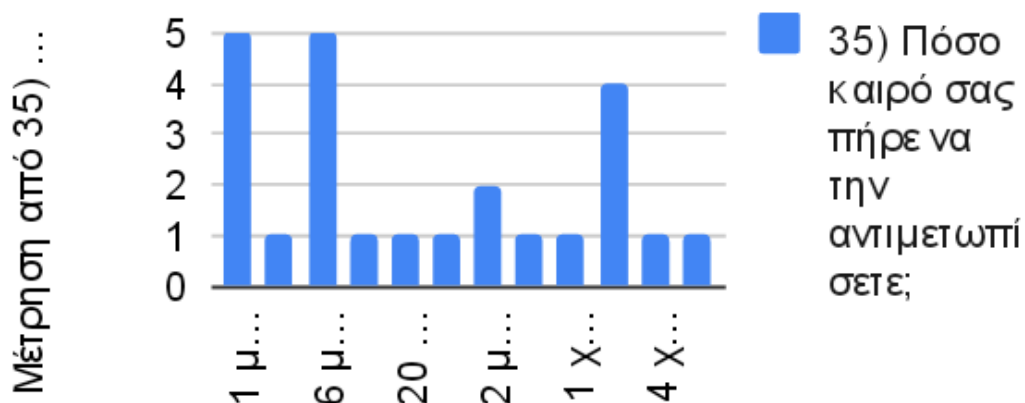
34) Λάβατε κάποια φαρμακευτική αγωγή;



34) Λάβατε κάποια φαρμακευτική αγωγή;

Οι περισσότερες δηλώνουν ότι ξεπέρασαν την ψυχική τους διαταραχή στον ένα μήνα και στους έξι μήνες, αρκετές ήταν επίσης εκείνες που δήλωσαν ότι χρειάστηκε ένας χρόνος για να την ξεπεράσουν.

Μέτρηση από 35) Πόσο καιρό σας πήρε ν...

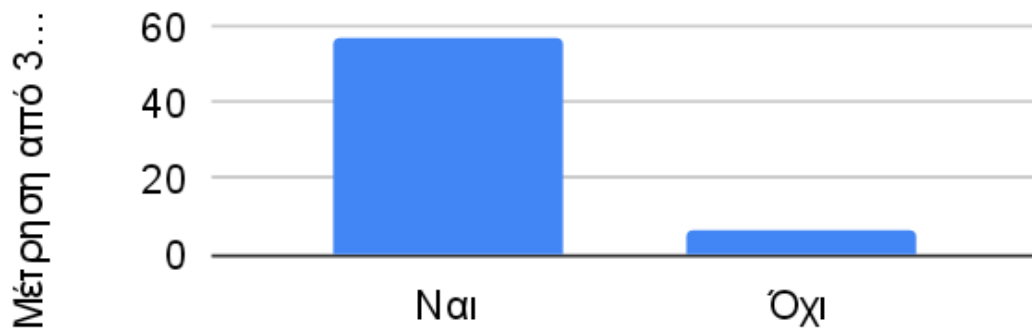


35) Πόσο καιρό σας πήρε...

Το 95% είχε την υποστήριξη των οικείων του σε αυτή την δύσκολη περίοδο της ζωής τους.

Μέτρηση από 36) Είχατε υποστήριξη από ...

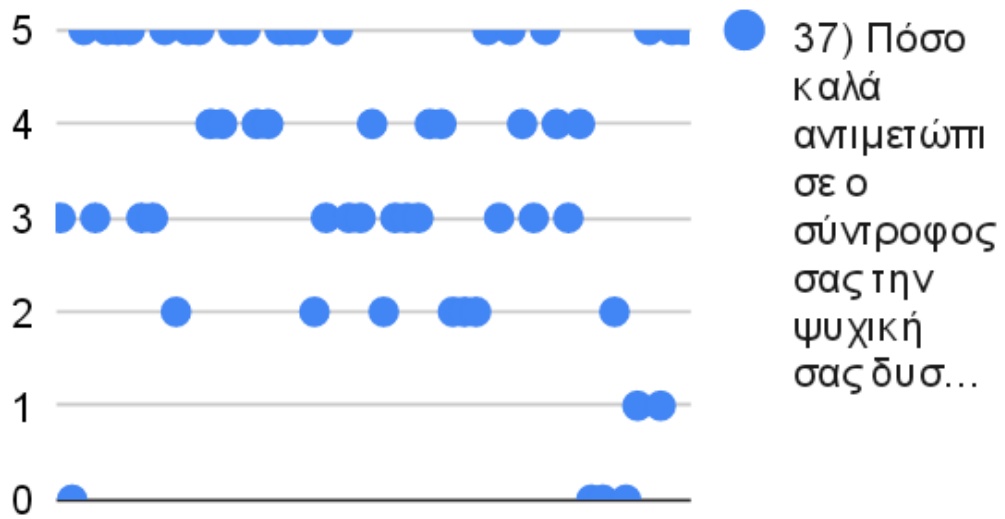
■ 36) Είχατε υποστήριξη από τους οικείους σας;



36) Είχατε υποστήριξη από τους οικείους ...

Αρκετά καλή ήταν η αντιμετώπιση των περισσότερων συντρόφων αυτών των γυναικών που εμφάνισαν κάποια ψυχική δυσφορία.

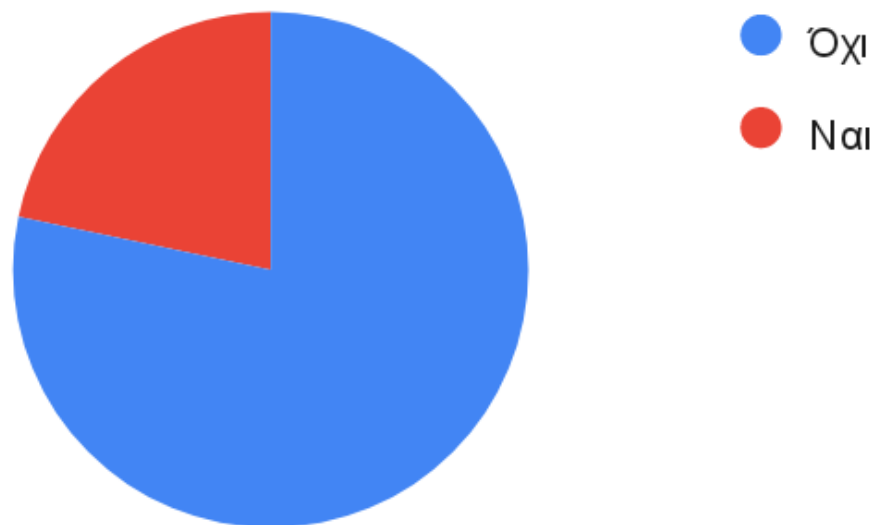
Ιστόγραμμα από 37) Πόσο καλά αντιμετω...



Μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης:

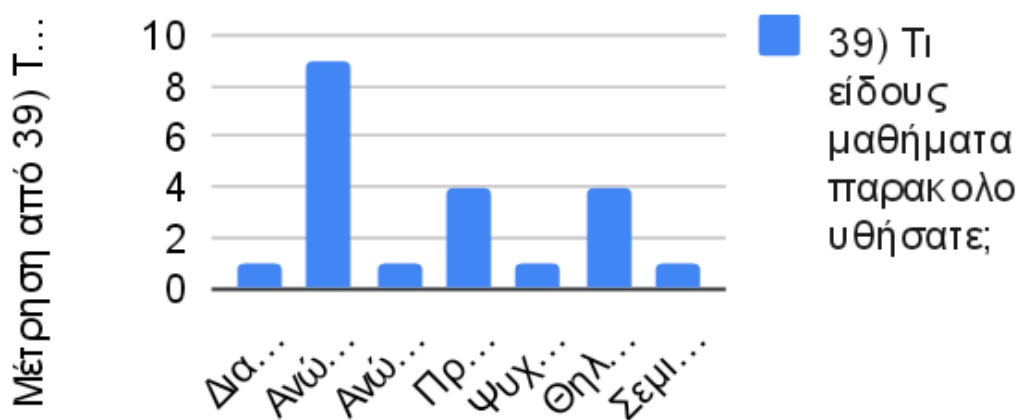
Μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης παρακολούθησαν μόνο 20% των γυναικών.

Μέτρηση από 38) Είχατε παρακολουθήσε...



Το κυριότερο μάθημα που φαίνεται να παρακολούθησαν είναι τα μαθηματικά ανώδυνου τοκετού, ενώ αρκετές ήταν και οι γυναίκες που παρακολούθησαν μαθήματα θηλασμού και προετοιμασίας γονέων.

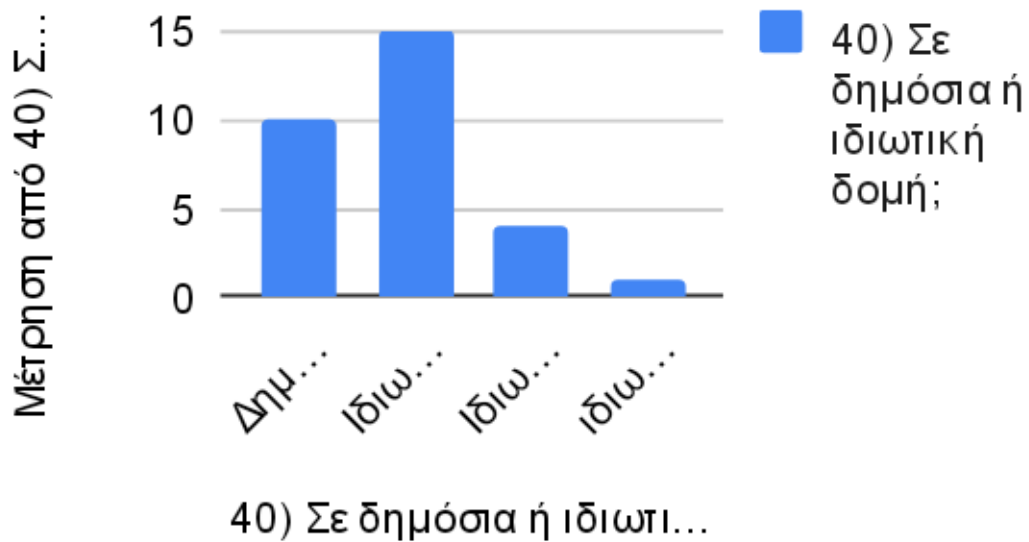
Μέτρηση από 39) Τι είδους μαθήματα παρ...



39) Τι είδους μαθήματα π...

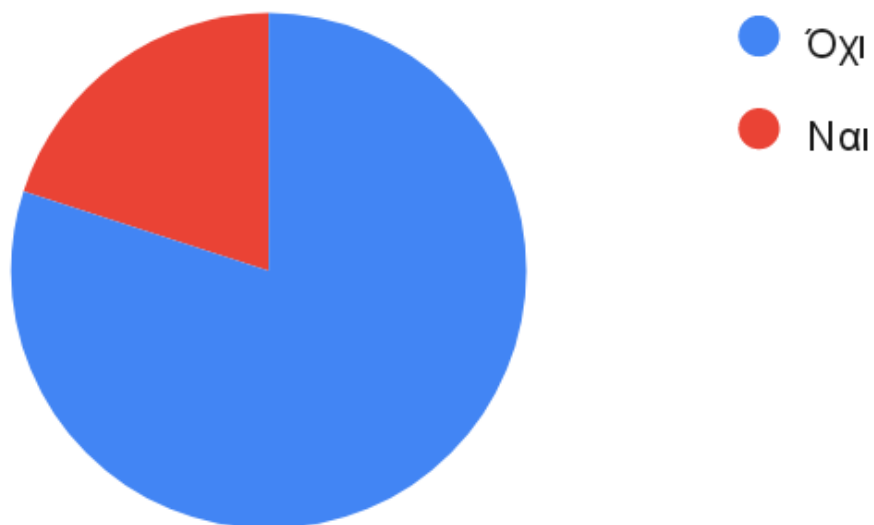
Οι ιδιωτικές δομές φαίνεται να ήταν οι κύριες πηγές αυτών των μαθημάτων, ενώ δεν είναι λίγες και οι γυναίκες που επισκέφθηκαν δημόσιες δομές για μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης.

Μέτρηση από 40) Σε δημόσια ή ιδιωτική ...



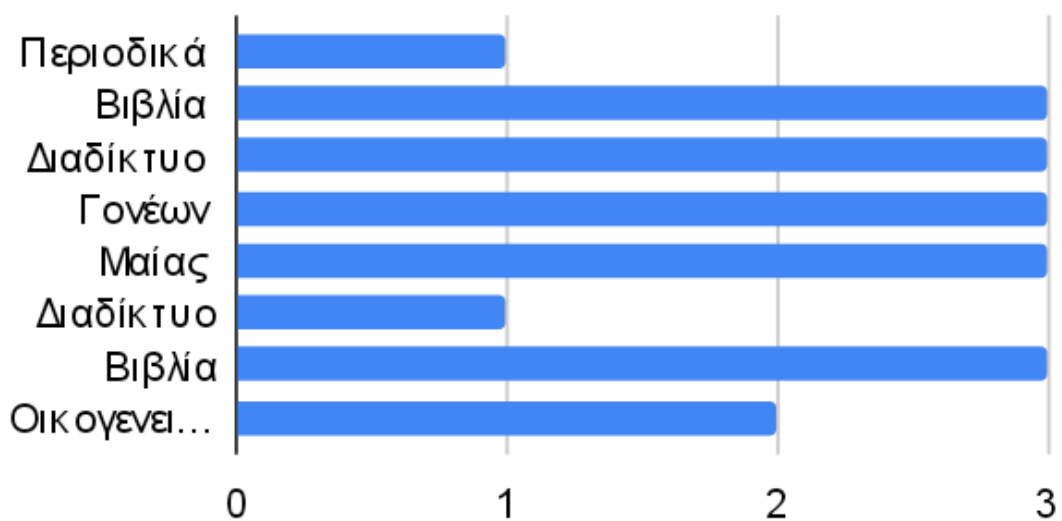
Το 80% των γυναικών που δεν παρακολούθησαν σεμινάρια ψυχοεκπαίδευσης δεν αναζήτησαν καμία άλλη βοήθεια.

Μέτρηση από 41) Αν δεν παρακολουθησ...



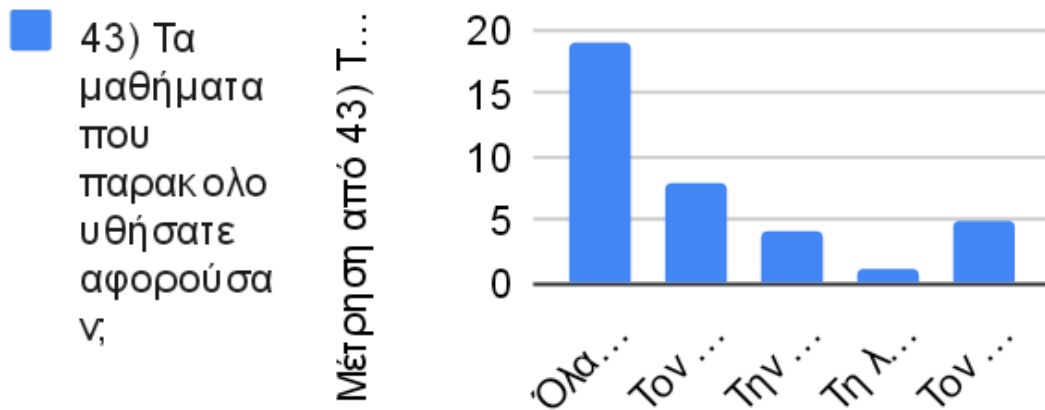
Σε αυτό το 20% των γυναικών που αναζήτησαν κάποια άλλη βοήθεια στράφηκαν σε βιβλία, οικογενειακές συμβουλές, ζήτησαν βοήθεια από εγκεκριμένες μαίες, αλλά επίσης χρησιμοποίησαν και το διαδίκτυο.

Μέτρηση από 42) Τι βοήθεια αναζητήσατε;



Οι περισσότερες παρακολούθησαν μαθήματα που αφορούσαν και την εγκυμοσύνη και τον τοκετό και τη λοχεία αλλά και τον θηλασμό. Αρκετές όμως παρακολούθησαν απλά μαθήματα που αφορούσαν είτε μόνο τον τοκετό είτε μόνο τον θηλασμό.

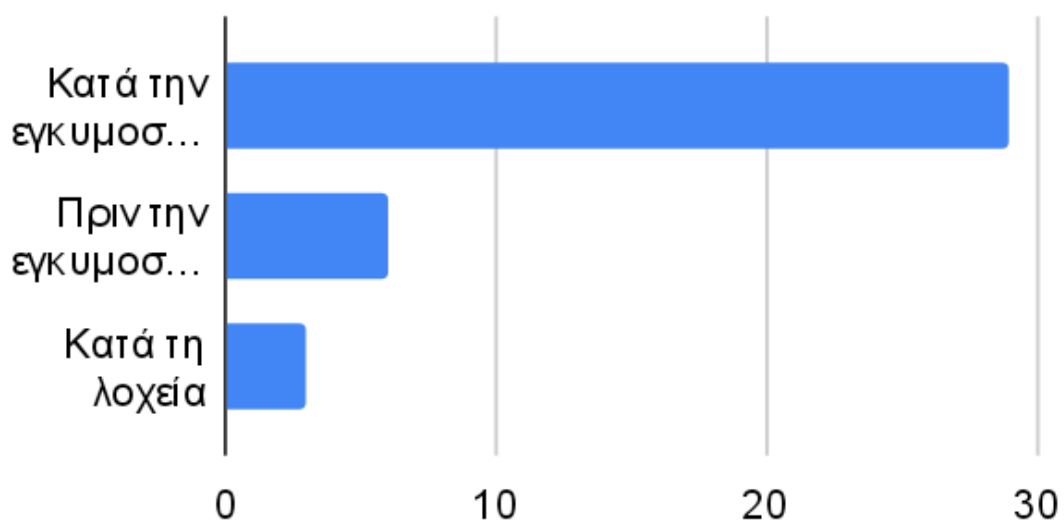
Μέτρηση από 43) Τα μαθήματα που παρα...



43) Τα μαθήματα που πα...

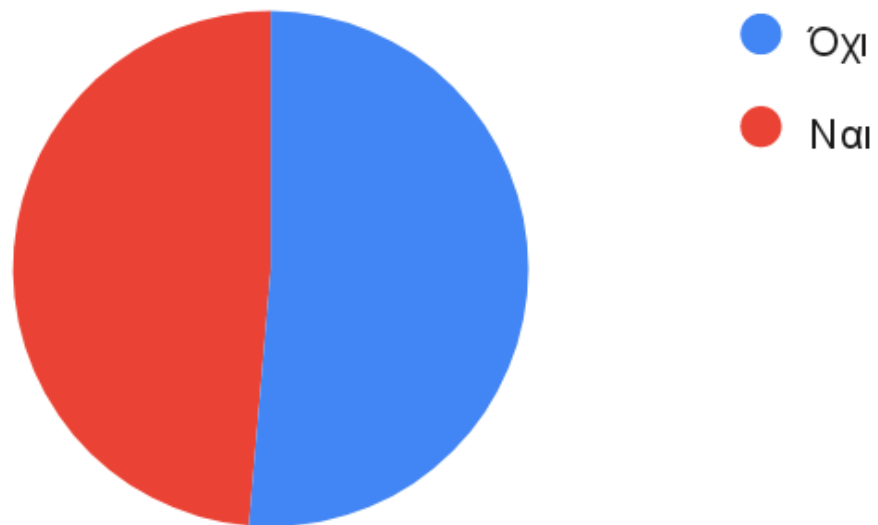
Η περίοδος της εγκυμοσύνης φέρεται να είναι η συχνότερη περίοδος κατά την οποία έκαναν οι γυναίκες μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης.

Μέτρηση από 44) Σε ποια περίοδο αναζητ...



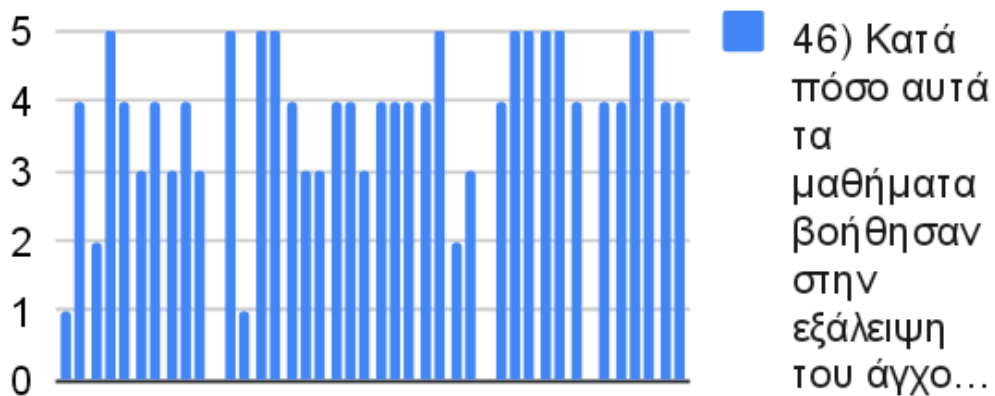
Το 55% των συντρόφων αυτών των γυναικών δεν παρευρέθηκε στα μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης που ίδιες παρακολούθησαν.

Μέτρηση από 45) Ο σύντροφός σας ήταν ...



Με βάση τα στοιχεία που προκύπτουν φαίνεται ότι τα μαθήματα αυτά ήταν ιδιαίτερα ωφέλιμα όσον αφορά την μείωση του άγχους στην περίοδο αυτή της ζωής τους.

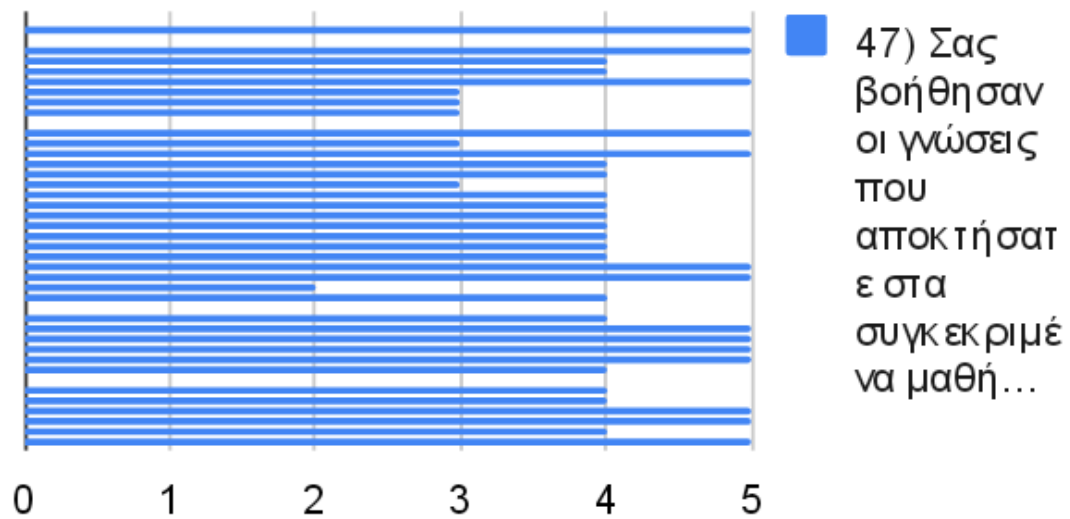
Ιστόγραμμα από 46) Κατά πόσο αυτά τα μ...



46) Κατά πόσο αυτά τα μαθήμα...

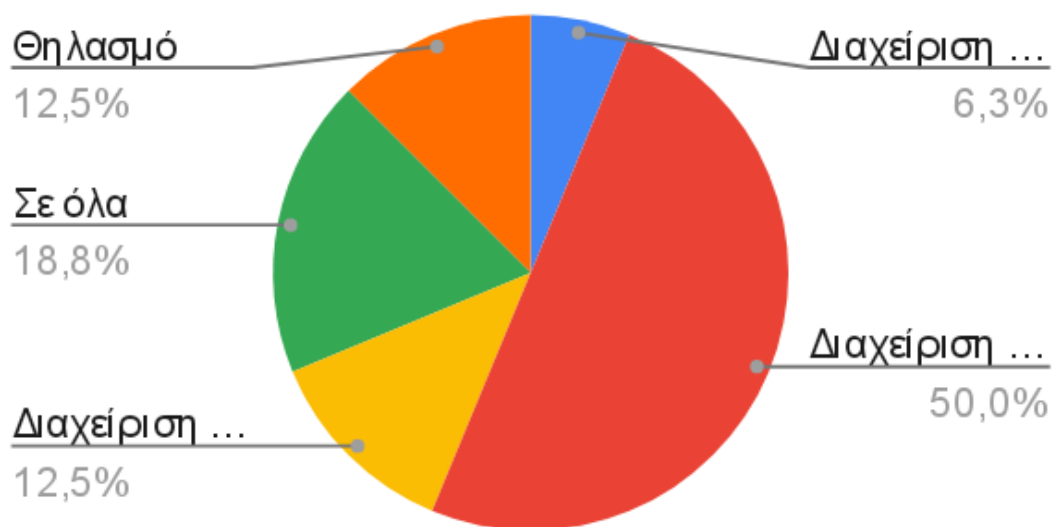
Τα δεδομένα αποδεικνύουν ότι τα μαθήματα αυτά, και οι γνώσεις που οι γυναίκες αποκόμισαν από αυτά, ήταν ιδιαίτερα ωφέλιμες για εκείνες.

Ιστόγραμμα από 47) Σας βοήθησαν οι γν...



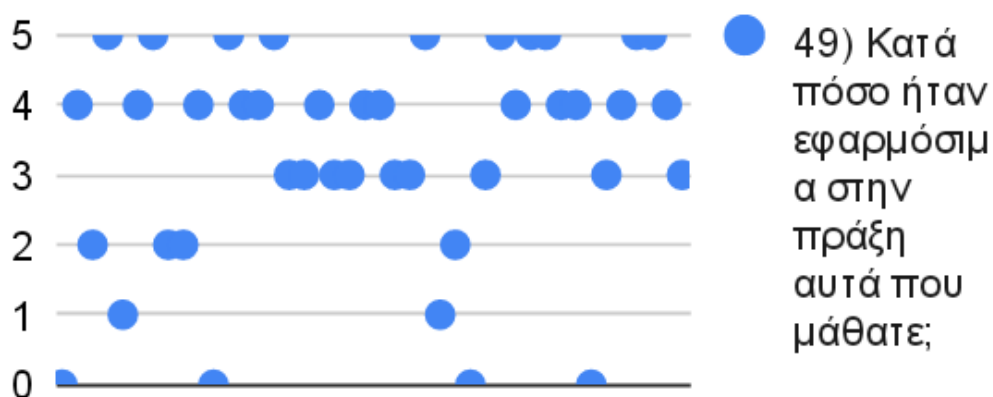
Το 62,5% των γυναικών που παρακολούθησαν σεμινάρια δηλώνει ότι αυτά της βοήθησαν στη διαχείριση του άγχους, το 18,8% δηλώνει ότι τις βοήθησαν σε όλα, σε αυτή τη δύσκολη περίοδο, 12,5% επωφελήθηκε από αυτά τα μαθήματα όσον αφορά το θηλασμό, ενώ μόλις το 6,3% δηλώνει ότι τις βοήθησε στη διαχείριση των μεταβολών της ζωής τους.

Μέτρηση από 48) Περιγράψτε που σας β...



Τα δεδομένα της έρευνας αποδεικνύουν ότι οι γνώσεις που αποκτήθηκαν από αυτά τα μαθήματα ήταν σχετικά εφαρμόσιμες.

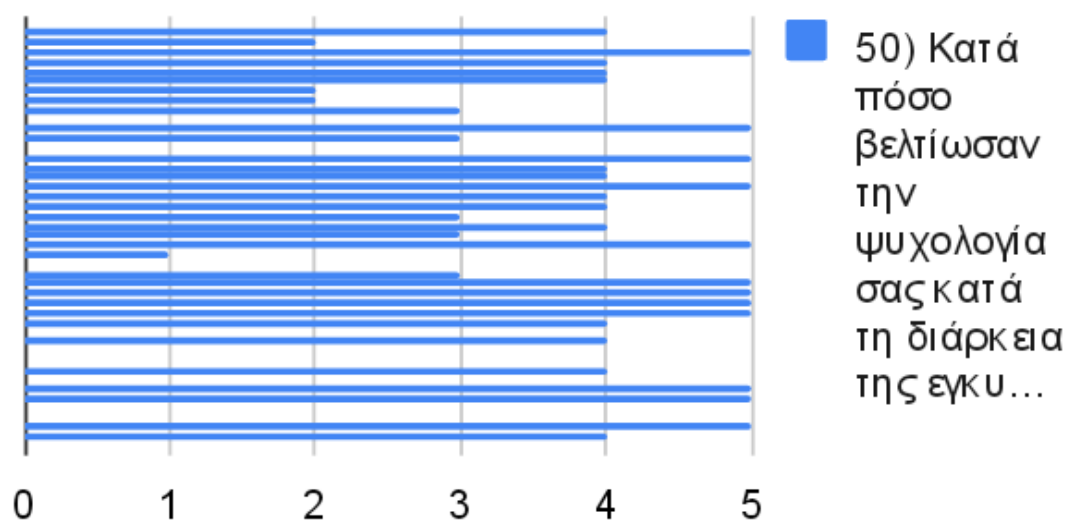
Ιστόγραμμα από 49) Κατά πόσο ήταν εφα...



49) Κατά πόσο ήταν εφαρμόσιμ...

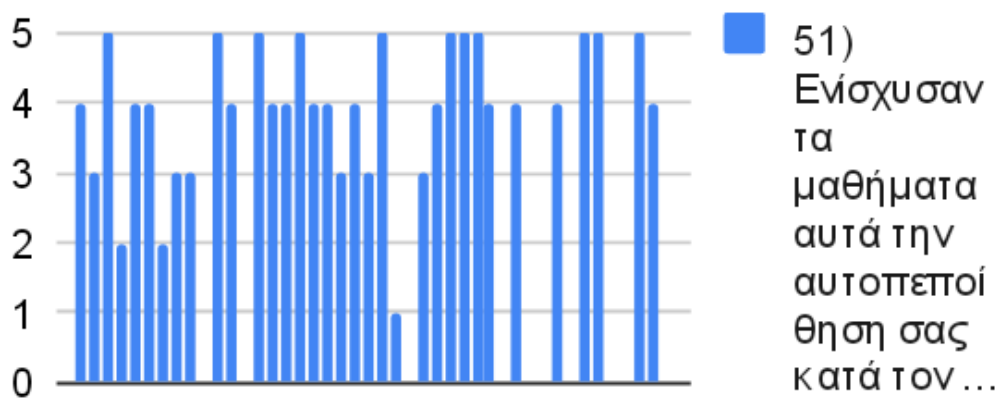
Τα μαθήματα αυτά φαίνεται πως βελτίωσαν αρκετά την ψυχολογία των περισσότερων γυναικών στην περίοδο της εγκυμοσύνης.

Ιστόγραμμα από 50) Κατά πόσο βελτίωσ...



Η αυτοπεποίθηση των περισσότερων γυναικών που παρακολούθησαν μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης φαίνεται πως ενισχύθηκε από αυτά

Ιστόγραμμα από 51) Ενίσχυσαν τα μαθήμ...



51) Ενίσχυσαν τα μαθήματα αυτ...

6. Συμπεράσματα- Συζήτηση

Η έρευνα αυτή πραγματοποιήθηκε με σκοπό την ανακάλυψη του εάν τα μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης που παρακολουθούν οι γονείς σχετικά με την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη λοχεία είναι αποτελεσματικά και επιτελούν σωστά το σκοπό τους. Όπως προαναφέραμε, στο ερωτηματολόγιο μας απάντησαν 107 γυναίκες, με ένα μεγάλο εύρος ηλικιών, και μας διαφωτίσει σαν για το αν και κατά πόσο τις ωφέλησαν τα σεμινάρια ψυχοεκπαίδευσης.

Από τα αποτελέσματα που είχαμε μόνο ένα μικρό ποσοστό γυναικών παρακολούθησαν κάποια μαθήματα ψυχοεκπαίδευσης. Αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι πολλές γυναίκες είναι πιθανό να μη γνωρίζουν καν το ότι έχουν τη δυνατότητα να ενημερωθούν και να κατατοπίσουν σχετικά με αυτή την περίοδο της ζωής τους.

Οι περισσότερες γυναίκες που επέλεξαν να παρακολουθήσουν σεμινάρια ψυχοεκπαίδευσης επέλεξαν να κάνουν μαθήματα ανώδυνου τοκετού. Επίσης, πολλές από αυτές προτίμησαν να επικεντρωθούν στο θηλασμό και την προετοιμασία γονεϊκότητας. Αυτό μας παραπέμπει στο ότι οι περισσότερες γυναίκες εστιάζουν στη διαδικασία διεκπεραίωσης του τοκετού και στην περίοδο του θηλασμού. Αυτά τα δύο αποτελούν τις κύριες πηγές άγχους, καθώς, ειδικά αν πρόκειται για την πρώτη εγκυμοσύνη, η έκβαση τους είναι πάντα άγνωστη. Όσες επιλέγουν να κάνουν μαθήματα προετοιμασίας γονεϊκότητας σημαίνει ότι τους απασχολεί το τι

πρόκειται να ακολουθήσει μετά την έλευση του παιδιού τους και το πώς θα μπορέσουν οι ίδιες και η οικογένειά τους να διαχειριστούν αυτό το νέο ξεκίνημα.

Στην πλειοψηφία τους αυτές οι γυναίκες επέλεξαν να παρακολουθήσουν μαθήματα τα οποία πραγματοποιήθηκαν σε ιδιωτικές δομές και αυτό ίσως να συμβαίνει διότι, η δημόσια υγεία ίσως να μη θεωρείται και τόσο ασφαλής. Πιθανόν για αυτό να εστιάζουν στις ιδιωτικές δομές και να τις εμπιστεύονται περισσότερο.

Σημαντικό είναι να αναφερθεί, ότι οι περισσότερες γυναίκες που δεν παρακολούθησαν κάποιο σεμινάριο δεν αναζητήσαν επίσης κάποια άλλη μορφή βοήθειας. Αυτές πάλι που ζήτησαν κάποια βοήθεια επικεντρώθηκαν στην ενημέρωση από βιβλία και διαδίκτυο. Πολλές ήταν επίσης εκείνες που ζήτησαν βοήθεια από οικογενειακά πρόσωπα και εγκεκριμένες μαίες.

Αυτό ίσως να γίνεται διότι ο θεσμός της οικογένειας, ειδικότερα στη χώρα μας στην Ελλάδα, είναι πολύ έντονος και για αυτό πολλές γυναίκες επιλέγουν να συμβουλευτούν οικογενειακά πρόσωπα που έχουν ως πρότυπα καλών γονέων.

Επίσης, τα βιβλία και το διαδίκτυο είναι οι πιο κοινές και εύκολα προσβάσιμες πηγές πληροφοριών, που δεν χρειάζονται χρήματα και κόπο για να τα αποκτήσει κάποιος.

Η επιλογή των εγκεκριμένων μαιών ίσως και να μπορεί να θεωρηθεί η πιο σωστή, διότι αυτή είναι η δουλειά της μαίας, να ενημερώνει σωστά και να καθοδηγεί μία μέλλουσα μητέρα και το σύντροφό της για το πώς θα μπορέσει να λειτουργήσει στην περίοδο αυτή.

Η περίοδος της εγκυμοσύνης ήταν η πιο συχνή περίοδος που μέλλουσες μητέρες επέλεξαν να παρακολουθήσουν μαθήματα. Αυτό πιθανότατα να οφείλεται στο ότι πολλές από αυτές δεν είχαν προγραμματίσει την εγκυμοσύνη τους. Επίσης αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι αφότου ξεκινήσει η εγκυμοσύνη εμφανίζονται και προβλήματα τα οποία πιθανόν να μην μπορούν να διαχειριστούν μόνες τους.

Οι γυναίκες που επέλεξαν πριν την εγκυμοσύνη να παρακολουθήσουν τέτοια μαθήματα πιθανότατα να είναι εκείνες που επιθυμούσαν και προγραμματίζαν να γίνουν μητέρες.

Οι μαμάδες πάλι που επέλεξαν να παρακολουθήσουν μαθήματα κατά την περίοδο της λοχείας πιθανότατα να μην περίμεναν ότι θα αντιμετωπίσουν τόσα προβλήματα και να χρειάστηκαν τη βοήθεια κάποιου ειδικού.

Με μία μικρή διαφορά, οι περισσότεροι σύντροφοι αυτών των γυναικών επέλεξαν να μην παρακολουθήσουν μαζί τους αυτά τα μαθήματα. Αυτό πιθανόν να συνέβη επειδή πολλοί σύντροφοι μπορεί να θεωρούν ότι δεν τους επηρεάζει τόσο η περίοδος αυτή, ή μπορεί επίσης να πιστεύουν ότι εκείνοι μπορούν να διαχειριστούν την κατάσταση με μεγαλύτερη ευκολία.

Αντίστοιχα, όσοι σύντροφοι παρακολούθησαν τα σεμινάρια μπορεί να διέθεταν και οι ίδιοι το άγχος του ότι μπορεί να μην τα καταφέρουν χωρίς κάποια καθοδήγηση, ή μπορεί να θεωρούν ότι δεν θα μπορέσουν να διαχειριστούν όλη αυτή την κατάσταση, που θα τους ακολουθήσει για το υπόλοιπο της ζωή τους, χωρίς κάποια βοήθεια.

Στην πλειονότητα τους οι γυναίκες δήλωσαν πώς αυτά τα σεμινάρια βοήθησαν στην μείωση ή και την εξάλειψη του άγχους τους και ήταν πολύ χρήσιμα για εκείνες. Από αυτό προκύπτει, ότι οι γυναίκες που επέλεξαν να ακολουθήσουν τον δρόμο της ενημέρωσης σχετικά με όλο το θέμα αυτό που αφορά την εγκυμοσύνη και το παιδί τους, δεν μετάνιωσαν για αυτό και νιώθουν ανακούφιση που το επέλεξαν.

Με βάση τα δεδομένα που έχουμε αυτό που τις απασχολούσε περισσότερο και στο οποίο τις βοήθησαν, εν τέλει, τα μαθήματα, ήταν η διαχείριση του άγχους σε όλη αυτή την περίοδο της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της λοχείας. Είναι απολύτως λογικό μία γυναίκα που μπαίνει σε αυτή τη διαδικασία του να γίνει μητέρα, είτε πρόκειται για την πρώτη φορά είτε όχι, να έχει ένα μεγάλο άγχος για το πόσο μπορεί να εξελιχθεί η κύηση, τοκετός, ο θηλασμός, και η λοχεία.

Πολλές δήλωσαν επίσης ότι τους βοήθησε γενικά σε όλους τους τομείς της ζωής τους η επιλογή τους να παρακολουθήσουν σεμινάρια ψυχοεκπαίδευσης.

Αρκετές γυναίκες δήλωσαν ότι τους βοήθησαν περισσότερο στο θηλασμό, ενώ λίγες εστίασαν στο ότι τις βοήθησε να διαχειριστούν τις μεταβολές που πραγματοποιήθηκαν στη ζωής τους. Οι αλλαγές αυτές ίσως και να μην είναι αυτό που φοβούνται οι περισσότερες μητέρες, για αυτό και δεν φαίνεται να τις απασχολεί τόσο πολύ.

Σημαντικό είναι να μάθουμε το αν όλα όσα αποκόμισαν από αυτά τα μαθήματα θα μπορούσα στην πραγματικότητα να

εφαρμοστούν. Στην πλειοψηφία τους λοιπόν οι γυναίκες δηλώνουν ότι οι γνώσεις που απέκτησαν από αυτά τα σεμινάρια ήταν εφαρμόσιμες. Αυτό συμβαίνει διότι σε αυτά τα μαθήματα μεταδίδεται η πραγματική γνώση και ο σωστός τρόπος διεκπεραίωσης όλων όσων πραγματεύονται.

Επιπλέον, μας ενδιαφέρει να μάθουμε το αν και κατά πόσο τα μαθήματα αυτά ενίσχυσαν και βοήθησαν την ψυχολογική κατάσταση των εγκύων σε αυτή τη δύσκολη περίοδο της ζωής τους. Η απάντηση των περισσότερων από αυτών ήταν θετική. Η γνώση του πώς μπορείς να αντιδράσεις και να διαχειριστείς κάποιες καταστάσεις ενισχύει την ψυχολογία σου και βοηθάει στην εξάλειψη του άγχους που μπορεί να τρέφεις για αυτές τις καταστάσεις.

Τέλος, αυτό που μας απασχολεί είναι το αν αυτά τα μαθήματα ενίσχυσαν την αυτοπεποίθηση των γυναικών που τα παρακολούθησαν κατά η διάρκεια του τοκετού και την περίοδο της λοχείας. Και σε αυτή την περίπτωση οι περισσότερες απάντησαν θετικά. Αυτό συμβαίνει πιθανών γιατί η γνώση του πώς μπορείς να διαχειριστείς μία κατάσταση που δεν έχεις ξαναζήσει, διότι κάθε φορά είναι και διαφορετική, σε κάνει πιο σίγουρο για τον εαυτό σου και ενισχύει την αυτοπεποίθηση σου.

7. Βιβλιογραφία

- 1.Κούστα, Χ. (2022). *Οικογενειακός Προγραμματισμός*. Διαθέσιμο σε: <https://www.pregnancymaternity.net/blog/oikogeneiakos-programmatismos-ti-einai.html> (Ανακτήθηκε 10 Ιανουαρίου, 2023).
2. Darwin, Galdas, Hinchliff, Litt;ewood, McMillan, McGowan, Gilbody, Z. (2017). *Fathers' views and experiences of their own mental health during pregnancy and the first postnatal year: a qualitative interview study of men participating in the UK Born and Bred in Yorkshire (BaBY) cohort*. Διαθέσιμο σε: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28125983/> (Ανακτήθηκε 9 Ιανουαρίου, 2023).
3. Κωνσταντοπούλου, Μ. (2021). *Τι είναι η Ψυχοεκπαίδευση*. Διαθέσιμο σε: <https://www.diaavlos.org/el/ti-einai-i-psychoekpraideysi> (Ανακτήθηκε 9 Ιανουαρίου, 2023).
4. Alves, Cecatti, Souza, A. (2021). *Resilience and Stress during Pregnancy: A Comprehensive Multidimensional Approach in Maternal and Perinatal Health*. Διαθέσιμο σε: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34434079/> (Ανακτήθηκε 9 Ιανουαρίου, 2023).
5. Καραγιάννη, Π. (2015). *ΨΥΧΟΠΡΟΦΥΛΑΞΗ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΠΟΙΑ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ*. Διαθέσιμο σε: <https://parikalogianni.gr/psychoprophylaxis/> (Ανακτήθηκε 9 Ιανουαρίου, 2023).
6. Γκαγκαλίδου, Α. (2016). *Τα Μαθήματα Ψυχοπροφύλαξης*. Διαθέσιμο σε: <https://www.firsttouch.gr/enimerosi/ta-mathimata-psychoprofilaxis/> (Ανακτήθηκε 8 Ιανουαρίου, 2023).
7. Οικονόμου, Μ. (2019). *Η αποτελεσματικότητα της ψυχοεκπαίδευσης στηρίζεται στην αμοιβαία εμπιστοσύνη ιατρού - ασθενή ή θεραπευτή- θεραπευόμενου*. Διαθέσιμο σε: <https://www.psychologynow.gr/nea-psyxologias/synenteykseis/8173-marina-oikonomou-i-apotelesmatikotita-tis-psihoekpraideusis-stirizetai-stin-amoivaia-ebistosini-therapfti-therapeuomenou.html> (Ανακτήθηκε 8 Ιανουαρίου, 2023).
8. Fenwick, Toohill, Gamble, K Creedy, Buist, Turkstra, Sneddon , A Scuffham, Ryding, J. (2015). *Effects of a midwife psycho-education intervention to reduce childbirth fear on women's birth outcomes and postpartum psychological wellbeing*. Διαθέσιμο σε: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26518597/> (Ανακτήθηκε 8 Ιανουαρίου, 2023).
9. UNHCR. (2022a). How midwives support the journey of refugee mothers. How midwives support the journeys of refugee mothers (unrefugees.org)
10. UNHCR. (2022b). Προστασία των Προσφύγων στην Ελλάδα. Προστασία των Προσφύγων στην Ελλάδα – UNHCR Greece
11. Ποστέση, Σ. (2022). Η επίδραση της διατροφής της γυναίκας κατά την εγκυμοσύνη και την γαλουχία στις διατροφικές συνήθειες των απογόνων. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Ιατρικής, Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών "Εφαρμοσμένη Διατροφή Και

Προαγωγή Υγείας.”

12. Ραγιά, Α. (2018). Διατροφή στην εγκυμοσύνη. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Ιατρικής.