

Η ψυχολογία της γυναίκας όταν αποκτά το παιδί της



DR. ΘΑΝΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ – ΣΕΞΟΛΟΓΟΣ
ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΚΠΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΥΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ι.Ψ.Σ.Υ.
ΜΕΛΟΣ ΕΨΕ, ΑΡΑ/USA, ISSM/ESSM

**Οι περισσότερες μητέρες
είναι ικανές να δώσουν «γάλα»,
λίγες όμως είναι ικανές να δώσουν και «μέλι».
Δεν φτάνει να είναι μόνο μια «καλή μητέρα»,
αλλά και ένα ευτυχισμένο άτομο.**

**Έριχ Φρομ (1900-1980),
Η Τέχνη της Αγάπης**



Οι αλλαγές που επέρχονται με την γέννηση ενός παιδιού

- ✓ **Ψυχολογικές** (γονεϊκός ρόλος, αίσθημα παραμέλησης από τον σύντροφο, άγχος, κούραση)
- ✓ **Σωματικές** (αρνητική αυτοεικόνα, τραυματισμοί στο περίνεο)
- ✓ **Ορμονικές** (προλακτίνη, κορτιζόλη, ωκυτοκίνη, ενδορφίνες, προγεστερόνη και οιστρογόνα)
- ✓ **Στις ισορροπίες της σχέσης** (νέοι ρόλοι, περιορισμένος ποιοτικός χρόνος στο ζευγάρι, σεξουαλική ζωή)
- ✓ **Κοινωνικές** (Υποστήριξη από το περιβάλλον, αντιλήψεις για τους γονεϊκούς ρόλους)

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΩΣ ΜΗΤΕΡΑ



**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΟΓΙΚΗ ΙΣΧΥΡΟΠΟΙΗΣΗ
ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΤΗΣ**



Η ΜΗΤΕΡΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟΝ ΠΑΤΕΡΑ



Η ΜΗΤΕΡΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΗΣ

Ο εγκέφαλος της γυναίκας στην περιγεννητική περίοδο

- **Μείωση στον όγκο της γκρίζας ύλης (gray matter)** στις περιοχές: anterior & posterior cortical midline και bilateral prefrontal & temporal cortex
- **Διόγκωση της υπόφυσης 2-3 φορές**, λόγω αύξησης της υπερπλασίας των κυττάρων προλακτίνης (επαναφορά μετά από 8 μήνες)
- **Μείωση του όγκου στον ιππόκαμπο και την αμυγδαλή**
- **Μεγαλύτερη δραστηριότητα στις περιοχές:** ραβδωτό σώμα (striatum), μεσεγκέφαλος (midbrain) και θάλαμος (thalamus) όταν ακούγεται κλάμα μωρού, ή ήχοι που μοιάζουν.



Η ψυχολογία της νέας μητέρας

- Φόβος
- Αγωνία
- Αμηχανία
- Ευσυγκινησία

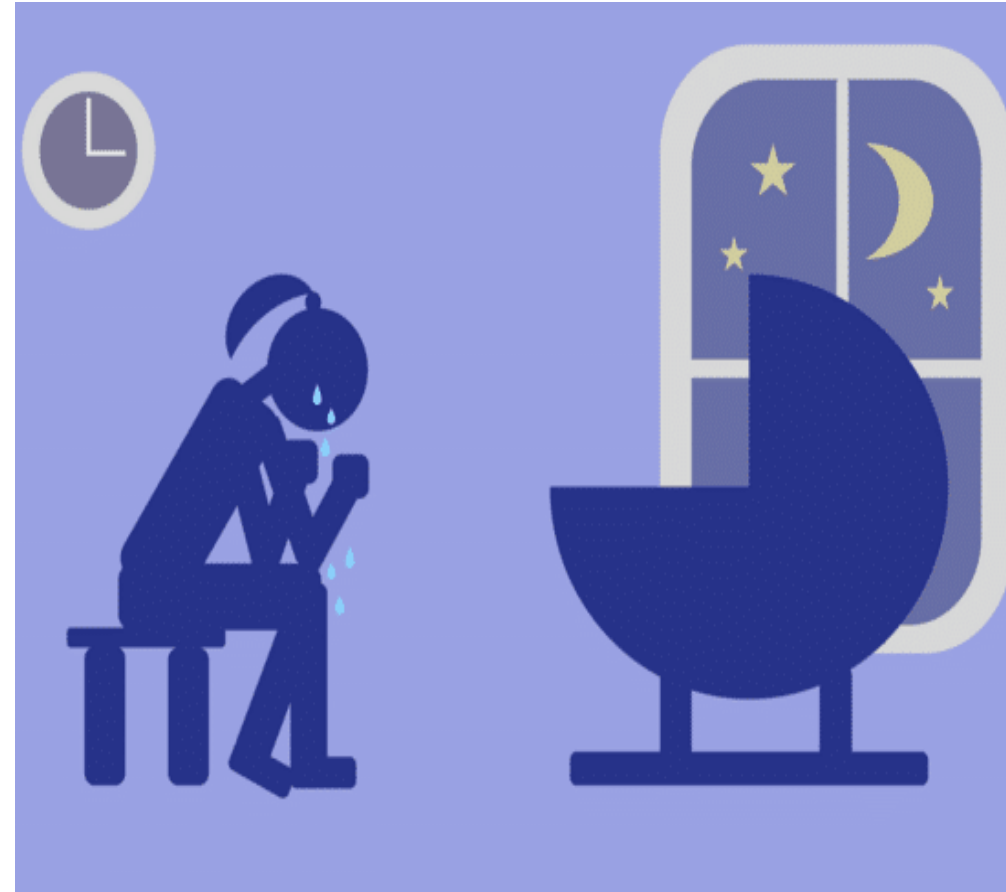
Ι.Ψ.Σ.Υ., 2023



Μελαγχολία μετά τη λοχεία (Maternity ή Baby Blues)

Παρουσιάζεται περίπου στο 50% των γυναικών, ακόμα και λίγες ώρες μετά τον τοκετό και τα συμπτώματα διαρκούν για περίπου δύο εβδομάδες.

- Κλάμα χωρίς προφανή αιτία
- Εναλλαγές στη διάθεση (mood swings)
- Ευερεθιστότητα
- Άγχος
- Δυσκολία στη συγκέντρωση
- Αϋπνία
- Εξάντληση



Putri, H. F. W., & Putri, F. R. (2022). How to cope with baby blues: a case report.
Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research

Επιλόχεια κατάθλιψη vs Baby Blues

Εμφανίζεται στο **10-16%** των νέων μητέρων.

Τα συμπτώματα διαρκούν περισσότερο από δύο εβδομάδες, είναι πολύ πιο έντονα και επηρεάζουν αρνητικά:

- τη λειτουργικότητα της νέας μητέρας
- τη σχέση με το βρέφος και την οικογένεια
- την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και ευημερία του βρέφους



Επιλόχεια Κατάθλιψη και Θηλασμός: μια σχέση αλληλεπίδρασης

- Ο θηλασμός μειώνει τις πιθανότητες μια μητέρα να εκδηλώσει Επιλόχεια Κατάθλιψη
- Η γυναίκα που αντιμετωπίζει Κατάθλιψη στη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή και Επιλόχεια Κατάθλιψη έχει μειωμένες πιθανότητες να θηλάσει το μωρό της

Tanganhito, D. D. S. et al, 2020. Breastfeeding experiences and perspectives among women with postnatal depression: A qualitative evidence synthesis. *Women and Birth*.



Μητρότητα και εικόνα σώματος

- Οι μητέρες νεότερης ηλικίας νιώθουν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα τους σε σύγκριση με τις μητέρες μεγαλύτερης ηλικίας.
- Οι γυναίκες στην εγκυμοσύνη έχουν πιο θετική εικόνα σώματος σε σύγκριση με το διάστημα μετά τον τοκετό.



Μητρότητα και εικόνα σώματος

Η περίοδος της εγκυμοσύνης
λειτουργεί προστατευτικά,
καθώς οι αλλαγές
είναι κοινωνικά αποδεκτές



Στην μεταγεννητική περίοδο
η γυναίκα αισθάνεται πίεση
να επιστρέψει
στα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς.



Επηρεάζει ο θηλασμός την εικόνα του στήθους της;



Το δυναμικό της σχέσης
του ζευγαριού αλλάζει
από την εγκυμοσύνη και μετά,
οπότε αρχίζει η οικογένεια...





**«Η γυναίκα
γεννιέται μητέρα
σε σύγκριση με
τον άνδρα
που γίνεται
πατέρας...»**

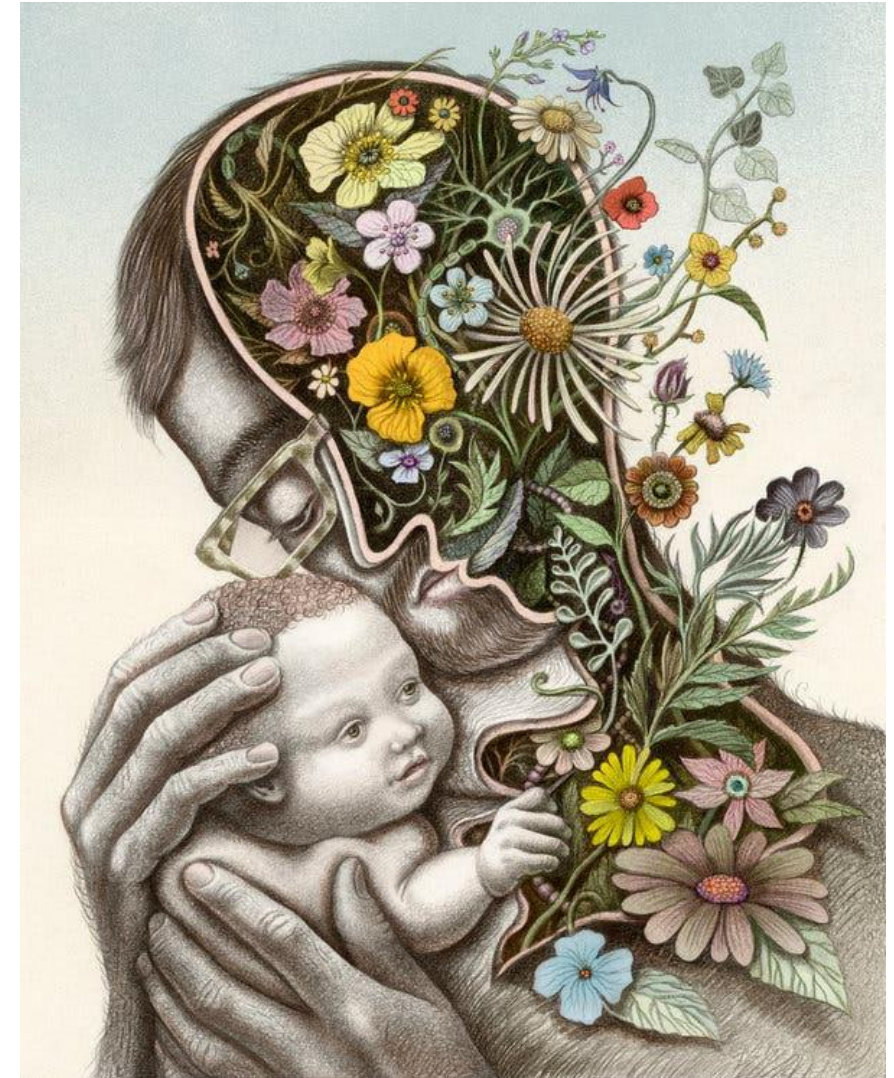
Αλλάζει ο άνδρας μετά τη γέννηση του παιδιού;

5ετής έρευνα: N= 624 άνδρες
με φυσιολογικά επίπεδα τεστοστερόνης
Ηλ. Εύρος: 21-26 ετών

Στους άνδρες που απέκτησαν παιδιά (N=465)
βρέθηκε 34% μείωση στα επίπεδα τεστοστερόνης.

Ενεργοποιούνται περιοχές του εγκεφάλου
που συνδέονται με την προσκόλληση,
την ανατροφή, την ενσυναίσθηση
και την προσαρμοστικότητα
(διαμορφούμενη πατρότητα).

Grebe, N. M. et al, 2019. Pair-bonding, fatherhood, and the role of testosterone: A meta-analytic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*.



Gettler, L. T. et al., 2011. Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Μετάβαση στην γονεϊκότητα: οι συνέπειες στο ζευγάρι

Έρευνες έχουν καταλήξει σε αντικρουόμενα συμπεράσματα

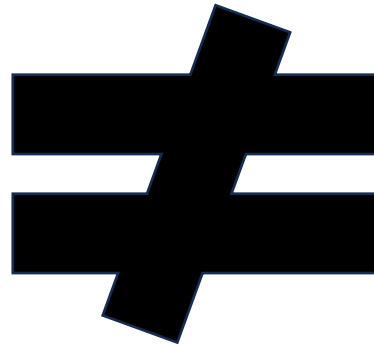
**Μείωση
στην ποιότητα του γάμου
(marital quality)**

**Πίεση-εντάσεις
(strain)**

**Μείωση
στην σχεσιακή ικανοποίηση
(relationship satisfaction)**

Διαμεσολαβητικοί
παράγοντες:

1. Ψυχική Ανθεκτικότητα
(Psychological Resilience)
2. Επικοινωνία
3. Υποστηρικτικό Δίκτυο



**Μεγαλύτερη σταθερότητα
του γάμου
(marital stability)**

**Μεγαλύτερη ικανοποίηση
στη σχέση σε σύγκριση
με άτεκνα ζευγάρια**

Delicate, A., Ayers, S., & McMullen, S. (2018). A systematic review and meta-synthesis of the impact of becoming parents on the couple relationship. *Midwifery*.

Το παιδί ως κεντρικό πρόσωπο μέσα στη σχέση κλέβει την παράσταση και τροποποιεί τους σεξουαλικούς ρόλους



Νέοι γονείς: κοιμόμαστε μαζί ή χώρια;

Έχει βρεθεί ότι το ζευγάρι τους πρώτους 8 μήνες μετά την γέννηση του παιδιού κοιμάται σε ξεχωριστά δωμάτια.

- ✓ 14% των νέων γονιών συνεχίζει να κοιμάται χώρια, ακόμα και μετά τον πρώτο χρόνο
- ✓ 59% των ζευγαριών αναφέρουν ότι έχουν ελάχιστο προσωπικό χρόνο με τον σύντροφο στον πρώτο χρόνο
- ✓ 38% των γυναικών και 18% των ανδρών αναφέρουν μειωμένη σεξουαλική επιθυμία, λόγω κόπωσης

Bogdan I. et al., 2022. Transition to Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analysis. Front Psychol.



Μετά τη γέννα η μάνα ερωτεύεται το παιδί της και το σεξ στο ζευγάρι υποχωρεί...

Ανασκόπηση 56 μελετών εντόπισε:

- **Απουσία οργασμού στις γυναίκες – μόλις 1 στις 2 βίωνε οργασμό στη σεξουαλική επαφή 6 μήνες μετά τη γέννα**
- **1 στους 2 άνδρες αυνανιζόταν σταθερά από το 2^ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης έως και 12 μήνες μετά τη γέννα**

Jawed-Wessel, S., & Sevic, E. (2017). The impact of pregnancy and childbirth on sexual behaviors: a systematic review. *The Journal of Sex Research*.



Lévesque, S. et al., 2021. A study of the transition to parenthood: New parents' perspectives on their sexual intimacy during the perinatal period. *Sexual and Relationship Therapy*.

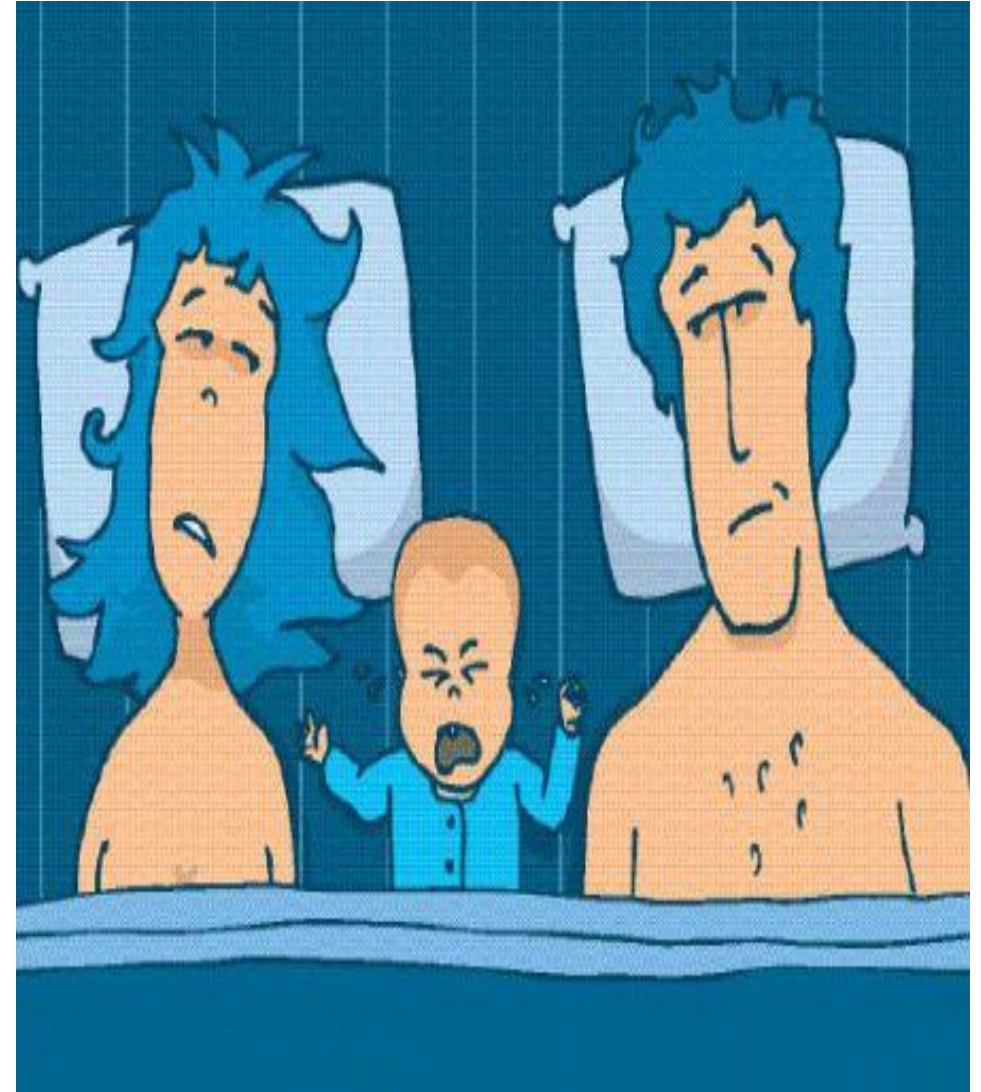
**Μπορεί να κρατηθεί ζωντανή η σεξουαλική ζωή
του ζευγαριού μετά τη γέννηση του παιδιού;**



Ποιος είναι ο ρόλος του συντρόφου;

Έρευνα σε 253 γυναίκες έως 50 ετών με ένα ή περισσότερα παιδιά έδειξε:

- Οι γυναίκες είχαν ανάγκη τη στήριξη του συντρόφου τους κατά την εγκυμοσύνη και μετά τη γέννηση του παιδιού
- Η διεκδίκηση από τον άνδρα είχε θετική συσχέτιση με τη σεξουαλική ικανοποίηση των γυναικών τόσο πριν όσο και μετά τη γέννηση
- Ο ρόλος του είναι κυρίαρχος στην επανασύνδεση του ζευγαριού και στην επαναφορά της σεξουαλικής ζωής

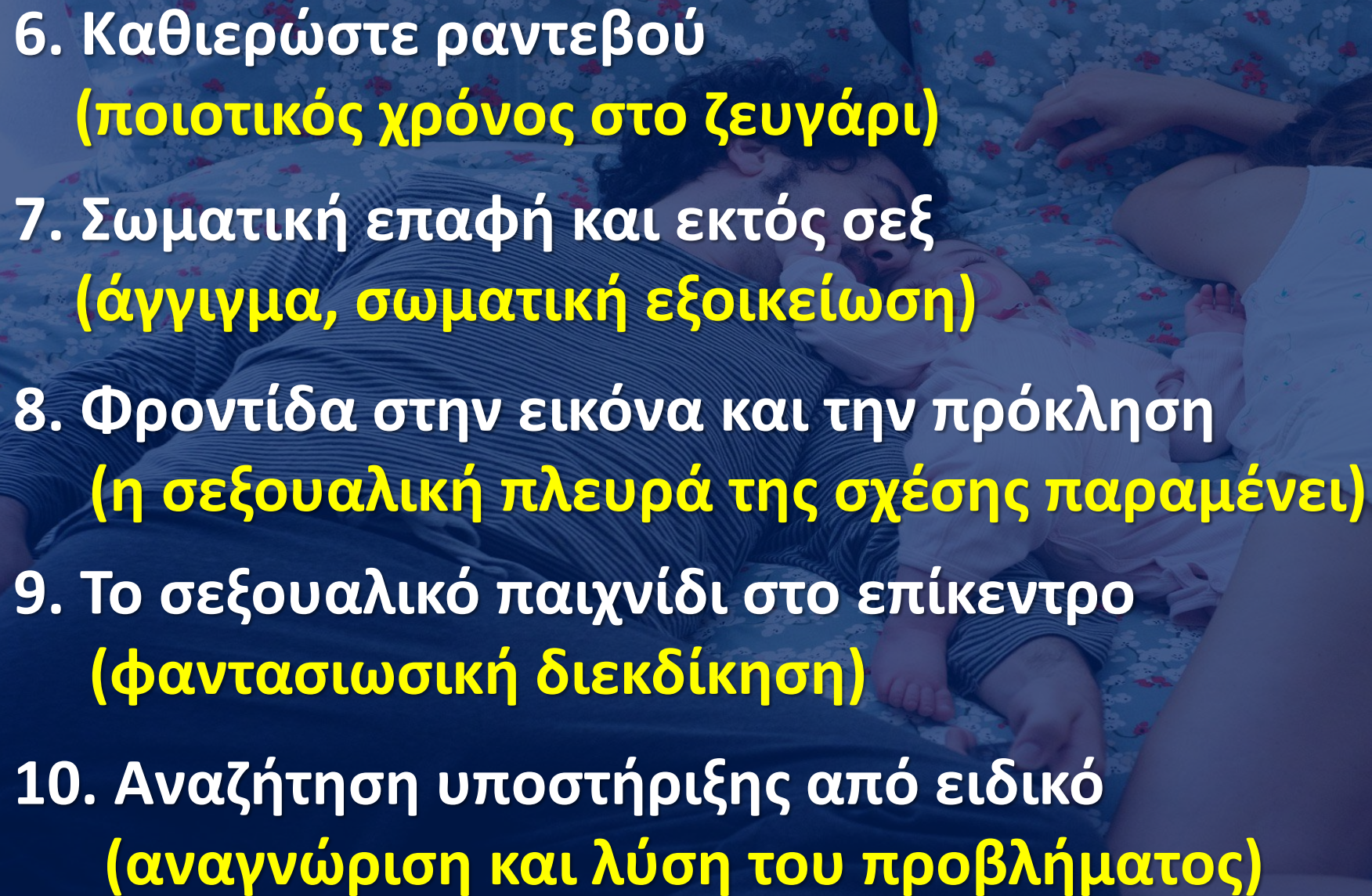


Jaworski, M., Panczyk, M., Królewicz, I., Belowska, J., Krasuski, T., & Gotlib, J. (2019). Partner's support during pregnancy as the mediator of women's sexual satisfaction after childbirth. *Sexual and Relationship Therapy*, 1-15.

Τα 10 βήματα της επιστροφής στη σεξουαλική «κανονικότητα»...

1. Διατηρήστε προσωπικό χρόνο
(η ατομικότητα δεν χάνεται)
2. Επικοινωνήστε
(και οι δύο έχετε αγωνία μπροστά στο νέο γονεϊκό ρόλο)
3. Αναγνωρίστε ο ένας τις ανάγκες του άλλου
(κούραση vs σεξουαλική επιθυμία)
4. Ισότιμος καταμερισμός των υποχρεώσεων
(γονεϊκή συμμαχία)
5. Η δυαδικότητα δεν χάνεται
(ισορροπία ανάμεσα στο παιδί και το γάμο)

Τα 10 βήματα της επιστροφής στη σεξουαλική «κανονικότητα»...

- 
6. Καθιερώστε ραντεβού
(ποιοτικός χρόνος στο ζευγάρι)
 7. Σωματική επαφή και εκτός σεξ
(άγγιγμα, σωματική εξοικείωση)
 8. Φροντίδα στην εικόνα και την πρόκληση
(η σεξουαλική πλευρά της σχέσης παραμένει)
 9. Το σεξουαλικό παιχνίδι στο επίκεντρο
(φαντασιωσική διεκδίκηση)
 10. Αναζήτηση υποστήριξης από ειδικό
(αναγνώριση και λύση του προβλήματος)



**«Όταν κτίζεις το
παιδί σου ζεις
τη ζωή σου»**

Ασκητής, 2018



**ΑΤΤΙΚΗ
ΜΠΡΟΣΤ**
ΝΙΚΟΣ ΧΑΡΔΑΛΙΑΣ
Ο τόπος μας, η ευθύνη μας!

Θάνος Ασκητής

Διδάκτωρ Ψυχιατρικής ΕΚΠΑ


Καθηγητής Ψυχιατρικής ΕΥC

Υποψήφιος Περιφερειακός Σύμβουλος

ΒΟΡΕΙΟΥ ΤΟΜΕΑ ΑΘΗΝΩΝ

«Θα φέρουμε την υγεία στο σπίτι σου!»

Τ.: 210 610 55 55 Κ.: 6972 293 000

 Dr.Thanos.Askitis

 Thanos Askitis

 DrAskitis

 thanos_askitis

**Όταν το σπίτι μας έχει υγεία,
η ζωή μας έχει αξία!!**



«Πόρτα – Πόρτα»

1. Έρχομαι στο σπίτι σου...

2. «Ακούω» τις σκέψεις σου...

3. Αξιολογώ τις ανάγκες σου...

«Πόρτα-Πόρτα»

Π.Φ.Υ.

1. Πρόληψη: Έρχομαι στο σπίτι σου (Πόρτα – Πόρτα).

«Σε γνωρίζω!»

2. Περίθαλψη: Φέρνουμε κοντά τον δημότη στον γιατρό και τις ιατρικές υπηρεσίες του Δήμου.

«Σε στηρίζω!»

3. Φροντίδα: Σύστημα Alert-εγρήγορσης (που διασυνδέεται με ένα βραχιόλι στο χέρι), ενεργοποιεί έναν Φροντιστή - Νοσηλευτή, ο οποίος σπεύδει άμεσα, με μια μηχανή με ειδικό Kit Πρώτων Βοηθειών.

«Σε κρατάω ζωντανό!»

A man with short grey hair and glasses, wearing a dark blue suit, white shirt, and a striped tie, is seated at a desk. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is a dimly lit office with a lamp and a framed picture on the wall.

**“Η σχέση γεννάει ένα παιδί
και όχι το παιδί μια σχέση”**

Θάνος Ε. Ασκητής, 1998

Σας ευχαριστώ πολύ!



**"Το σεξ είναι ζωή
και
ο έρωτας δικαίωμα"**

Θάνος Ασκητής, 1987



Συμβουλευτική Γραμμή Σεξουαλικής Υγείας

210 - 7.79.79.79

**Δευτέρα έως Παρασκευή
11:00-14:00 & 16:00-17:00**

Μίλα για το πρόβλημα σου ...
Μάθε πως μπορείς να βρεις λύση και
διεκδίκησέ την τώρα...

