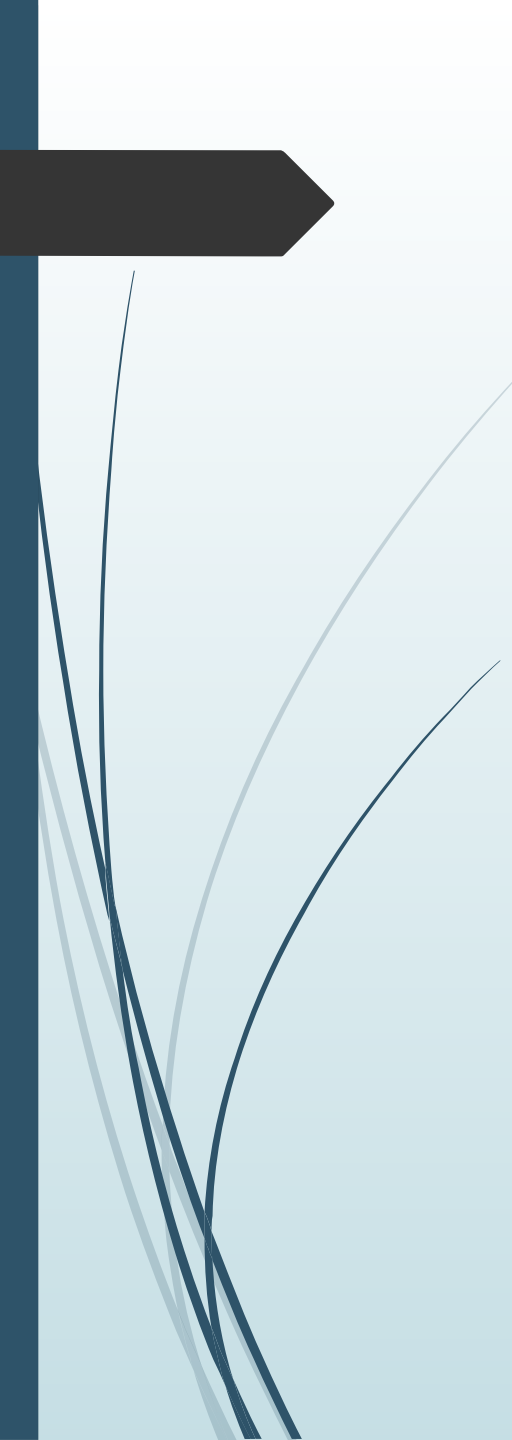




# Η χρήση του mindfulness στην εγκυμοσύνη/ Θηλασμό/ γονεϊκότητα

Νόνη Μελίνα, Παλαιολόγου Ροζίνα

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς



# Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή – Εξέλιξη ΓΣΘ
2. Ορισμός και χαρακτηριστικά Ενσυνειδητότητας
3. Προγεννητικό στρες, κατάθλιψη
4. Επιπολασμός κατάθλιψης κατά την εγκυμοσύνη
5. Συνέπειες προγεννητικού στρες και κατάθλιψης
6. Ενσυνειδητότητα & Εγκυμοσύνη
7. Ενσυνειδητότητα & Εγκυμοσύνη σε γυναίκες με ιστορικό σεξουαλικού τραύματος
8. Ενσυνειδητότητα & εικόνα του σώματος των λεχώνων μετά τον τοκετό
9. Ενσυνειδητότητα & Θηλασμός
10. Ενσυνειδητότητα & Γονεϊκότητα

# Εισαγωγή – Εξέλιξη ΓΣΘ

- Η ΓΣΘ αποτελεί μέθοδο ψυχοθεραπείας διαταραχών ευρέως γνωστή για την αποτελεσματικότητά της σε σχέση με άλλες προσεγγίσεις.

(Hoffman, Asnaani et. Al., 2012)

- Περιλαμβάνει ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις που ανήκουν στο λεγόμενο τρίτο κύμα της γνωσιακής – συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας, τα τελευταία 30 χρόνια

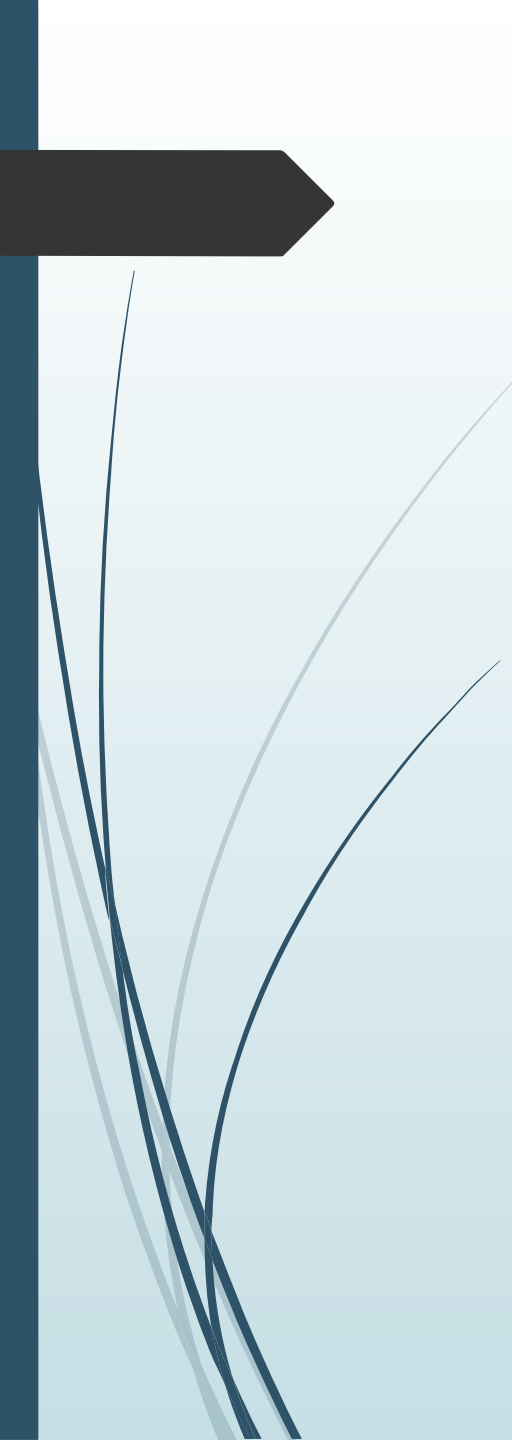
- i. Θεραπεία της Αποδοχής και της Δέσμευσης (Acceptance and Commitment Therapy)
- ii. Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία (Dialectical Behavioral Therapy)
- iii. Λειτουργική αναλυτική ψυχοθεραπεία (functional analytic psychotherapy)
- iv. Ενσυνειδητότητα (Mindfulness Based Stress Reduction, Mindfulness Based Cognitive Therapy)

↪ προσοχή, συναισθήματα, αποδοχή, σχέση, αξίες, στόχοι και μεταγνώσια (Hayes & Hofmann, 2017)

# Ορισμός και χαρακτηριστικά Ενσυνειδητότητας



- Kabat-Zinn (1994) : «Δίνοντας προσοχή, με επίγνωση, στην παρούσα στιγμή, χωρίς κριτική»
- Bishop et al. (2004) **(α)** η αυτορρύθμιση της προσοχής, «έτσι ώστε να διατηρείται σχετικά με την άμεση εμπειρία, επιτρέποντας έτσι την αυξημένη αναγνώριση των ψυχικών γεγονότων στην παρούσα στιγμή » **(β)** ο προσανατολισμός του ατόμου προς την εμπειρία στην παρούσα στιγμή «δηλαδή το άτομο να χαρακτηρίζεται από περιέργεια, άνοιγμα και αποδοχή».
- Καλλιεργείται και με άλλες μεθόδους όπως yoga, tai chi, qigong, αλλά κυρίως μέσω του διαλογισμού της ενσυνειδητότητας (mindfulness meditation).



# Εξειδικευμένες παρεμβάσεις Ένσυνειδητότητας

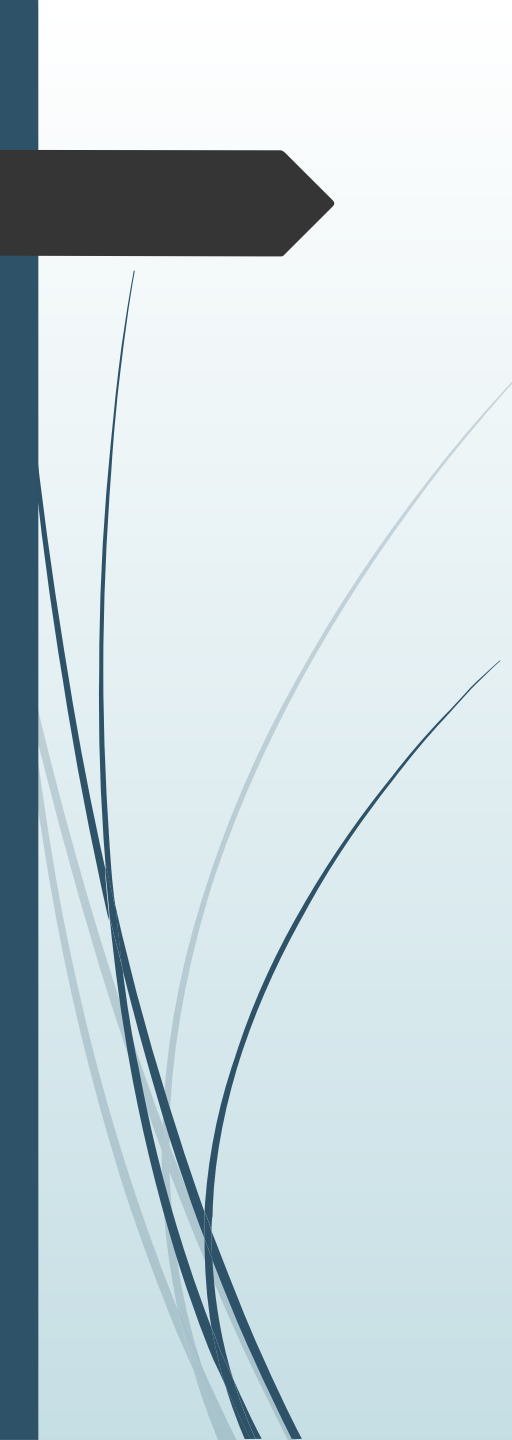
- Mindfulness-based stress reduction - MBSR (Kabat Zinn, 1990)
- Mindfulness-based cognitive therapy - MBCT (Segal et al, 2002)
- Mindfulness-based eating awareness training (Kristeller & Hallett, 1999).
- Mindfulness-based relapse prevention for drug addiction – MBRP
- Mindfulness-based relationship enhancement - MBRE

# Προγεννητικό στρες, κατάθλιψη

- Η ανθρώπινη εγκυμοσύνη είναι μια εξαιρετικά δυναμική περίοδος ανάπτυξης που αποτελείται από μεγάλες σωματικές και ψυχολογικές προκλήσεις για τις εγκύους και τους συντρόφους τους. (Elder & Shanahan, 2007)
- Το άγχος της εγκύου είναι σημαντικός προγνωστικός παράγοντας για:
  - i. Την εμφάνιση επιλόχειας κατάθλιψης
  - ii. Την εμφάνιση επιλόχειας αύξησης των συγκρούσεων στο ζευγάρι
  - iii. την ποιότητα της προσκόλλησης μητέρας-βρέφους
  - iv. Τη ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του βρέφους

(Miller et. Al., 2006)





# Επιπολασμός κατάθλιψης κατά την εγκυμοσύνη

- 18% των εγκύων γυναικών έχουν κατάθλιψη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους
- 13% να έχει επεισόδιο μείζονος κατάθλιψης
- 14% έχει νέο επεισόδιο της κατάθλιψης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης
- η κατάθλιψη κυριαρχεί κατά 7% στο πρώτο τρίμηνο, 13% στο δεύτερο τρίμηνο και 12% στο τρίτο τρίμηνο.

(Mahaffey & Lobel, 2018)

# Συνέπειες προγεννητικού στρες και κατάθλιψης

- χαμηλό βάρος του νεογνού
- μειωμένη διάρκεια κύησης και πρόωρη γέννα
- βακτηριακή κολπίτιδα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης
- αυξημένος κίνδυνος για φυσιολογική αυτόματη αποβολή λόγω χρωμοσωμάτων, μικρότερη περίμετρο κεφαλής του βρέφους και απορρύθμιση του νευροενδοκρινικού συστήματος (Wadhwa et al., 2001)
- μειωμένη γνωστική ανάπτυξη, αυτισμό και σχιζοφρένεια
- το στρες στο πρώτο τρίμηνο έχει συσχετιστεί με συγγενείς δυσπλασίες ενώ το στρες αργότερα στην εγκυμοσύνη μπορεί να έχει πιο αρνητική επίδραση στην κινητική ανάπτυξη (Grace et. Al., 2016)
- ευρύ φάσμα δυσπροσαρμοστικών γονεϊκών συμπεριφορών, μεταξύ άλλων κακοποιητικές και αμελείς πρακτικές μακροπρόθεσμες δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών. (Deater-Deckard, 2004)

# Ενσυνειδητότητα & Εγκυμοσύνη

► Vieten & Astin (2008):

«Mindful Motherhood» ➔ στοιχεία MBSR, MBCT & Θεραπείας της Αποδοχής και της Δέσμευσης (ACT)

- i. ομάδες εγκύων γυναικών 12-20 ατόμων κατά το τρίτο τρίμηνο της κύησής τους
- ii. είχε διάρκεια 2 ώρες την εβδομάδα για 8 εβδομάδες
- iii. η παρέμβαση περιείχε εκπαίδευση, συζήτηση και βιωματικές ασκήσεις

# Ενσυνειδητότητα & Εγκυμοσύνη

► Vieten & Astin (2009):

iv. Πρακτικές που χρησιμοποιήθηκαν:

- επίγνωση της αναπνοής και των πρακτικών στοχασμού
- επίγνωση του σώματος μέσω καθοδηγούμενου διαλογισμού και ενσυνείδητης hatha yoga (επίγνωση του αναπτυσσόμενου εμβρύου)
- εκπαίδευση στην αποδοχή και στην καλλιέργεια ενός παρατηρητικού εαυτού
- κινητικές πρακτικές και ενσυνείδητο περπάτημα

↪ μεγαλύτερη μείωση του άγχους μεταξύ των συμμετεχόντων στην ομάδα παρέμβασης ενσυνειδητότητας σε σύγκριση με μια ομάδα ελέγχου, η οποία δεν έλαβε εκπαίδευση ενσυνειδητότητας, κατά 20-25%.

# Ενσυνειδητότητα & Εγκυμοσύνη

► Duncan & Bardacke (2011):

Mindfulness Based Childbirth and Parenting – MBCP

- i. 35 έγκυες γυναίκες στο τέλος του δεύτερου ή στις αρχές του τρίτου τριμήνου της εγκυμοσύνης
- ii. 3 ώρες μία φορά την εβδομάδα για 9 εβδομάδες και περιλάμβανε ένα 7ωρο silent retreat στο ενδιαμέσο
- iii. Συμμετοχή του συντρόφου/ ατόμου υποστήριξης ή και μόνοι

# Ενσυνειδητότητα & Εγκυμοσύνη

► Duncan & Bardacke (2011):

iv. Πρακτικές που χρησιμοποιήθηκαν:

- ο καθοδηγούμενου διαλογισμού για 30 λεπτά την ημέρα, 6 ημέρες την εβδομάδα
- ο σάρωση σώματος
- ο ενσυνείδητη κίνηση, περπάτημα, γιόγκα
- ο καθιστό διαλογισμό
- ο ενσυνείδητη διατροφή



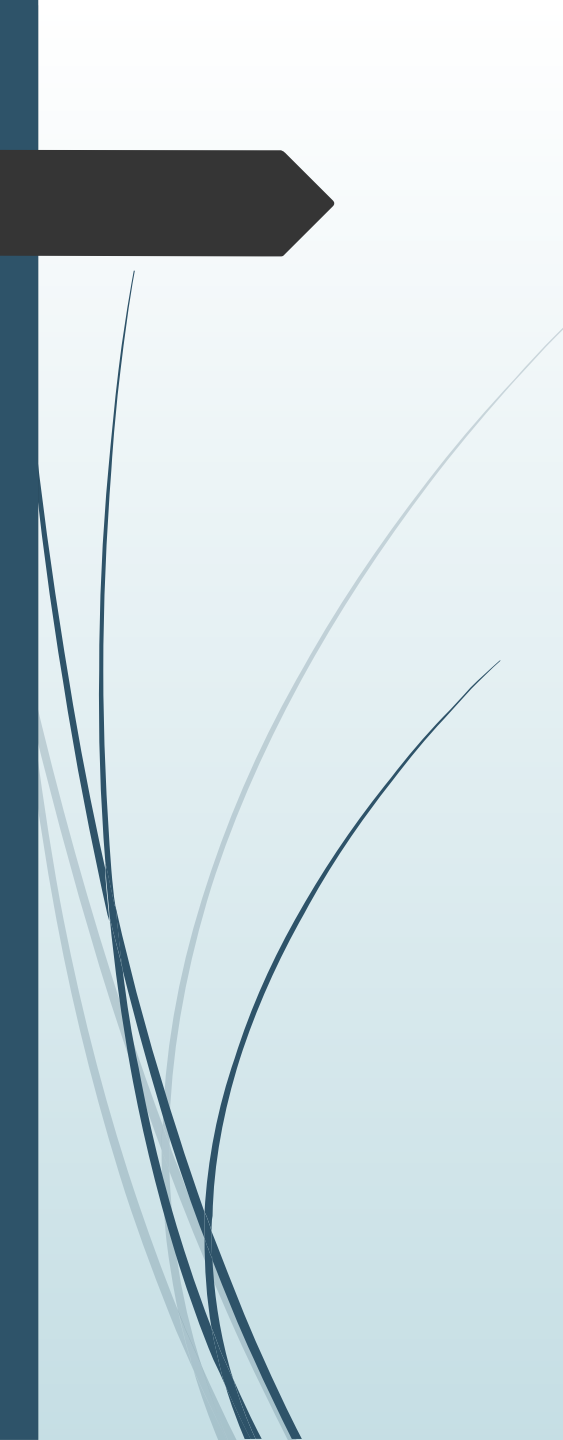
σημαντικές βελτιώσεις στον τρόπο αντιμετώπισης του άγχους, στην αύξηση του θετικού συναισθήματος και την εκμάθηση των συμμετεχόντων να παραμένουν στην παρούσα στιγμή διατηρώντας μη επικριτική στάση και αποδοχή των εμπειριών τους

# Ενσυνειδητότητα & Εγκυμοσύνη σε γυναίκες με ιστορικό σεξουαλικού τραύματος

- έγκυες γυναίκες με ιστορικό διαπροσωπικών τραυμάτων σεξουαλικής φύσης (π.χ. κακοποίηση κατά την παιδική ηλικία, σωματική ή/και σεξουαλική επίθεση ή θύματα βίας από οικείο σύντροφο ως ενήλικες):
  - παρουσιάζουν δυσφορία στις σωματικές αλλαγές
  - άγχος και/ή τη δυσφορία τους με τις προγεννητικές κολπικές εξετάσεις
  - μια συνολική αίσθηση αυξημένης ευαλωτότητας και ευαισθησίας γύρω από αίσθηση ασφάλειας και ελέγχου από μέρους τους, ιδιαίτερα ενόψει ή και μετά τον τοκετό



αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης κατάθλιψης των γυναικών και αποτελούν σημαντικό παράγοντα κινδύνου για διαταραχές της διάθεσης κατά τον τοκετό.  
(Räsänen et. Al., 2014)



# Ενσυνειδητότητα & Εγκυμοσύνη σε γυναίκες με ιστορικό σεξουαλικού τραύματος

► Price, Kantrowitz-Gordon & Calhoun (2019)

Τροποποίηση του MBCP προγράμματος (Mindfulness- Based Childbirth and Parenting)

- i. 10-16 έγκυες γυναίκες με ιστορικό σεξουαλικού τραύματος
- ii. σάρωση σώματος, επίγνωση της αναπνοής, ενσυνείδητο περπάτημα και η καλλιέργεια της καλοσύνης
- iii. διδασκαλία των ψυχοβιολογικών διαδικασιών της εγκυμοσύνης, του τοκετού, του θηλασμού, της προσαρμογής μετά τον τοκετό και τις ανάγκες του βρέφους
- iv. η προσοχή στα αισθητηριακά σημάδια στο σώμα ή η επίγνωση των αισθήσεων του σώματος.

# Ενσυνειδητότητα & Εγκυμοσύνη σε γυναίκες με ιστορικό σεξουαλικού τραύματος

## ► Price, Kantrowitz-Gordon & Calhoun (2019)

ν. Αξιολογήθηκαν σε τρία χρονικά σημεία: αρχική (T1), μετά την παρέμβαση (T2) και 8 εβδομάδες μετά τον τοκετό (T3):

- ο τα συμπτώματα της κατάθλιψης δεν μειώθηκαν
- ο σημάνθηκε σημαντική μείωση του προγεννητικού άγχους
- ο αποκτήθηκαν και διατηρήθηκαν οι δεξιότητες τους: α) να ρυθμίζουν το άγχος εστιάζοντας της προσοχή στις αισθήσεις του σώματος, και β) να βλέπουν το σώμα του ως ασφαλές και αξιόπιστο

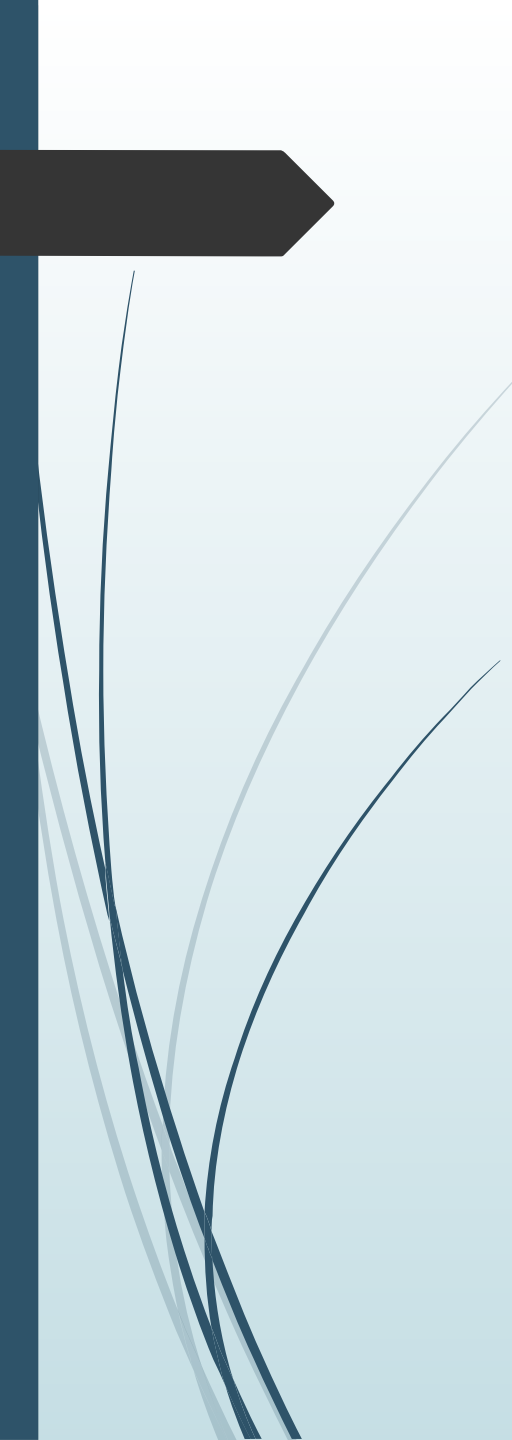
↪ απόκτηση της ικανότητάς τους να παρακολουθούν με άνεση και εμπιστοσύνη τω σώμα τους, μια συνθήκη που ήταν ιδιαίτερα προκλητική για τις ίδιες.

# Ενσυνειδητότητα & εικόνα του σώματος των λεχώνων μετά τον τοκετό

- η απόκτηση βάρους, οι αλλαγές στο στήθος και τα ρούχα ➡ αισθήματα σωματικής δυσαρέσκειας
- επιπτώσεις για την εγκυμοσύνη και την περιγεννητική περίοδο στις γυναίκες και τα βρέφη τους. Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της σωματικής δυσαρέσκειας και της εμφάνισης προγεννητικής και επιλόχειας κατάθλιψης
- η αρνητική αυτοεικόνα έχει συνδεθεί επίσης με την δυσκολία της μητέρας να ξεκινήσει τον θηλασμό

(Silveira et. Al., 2015)





# Ενσυνειδητότητα & εικόνα του σώματος των λεχώνων μετά τον τοκετό

► Έρευνες κατέδειξαν ότι:

- γυναίκες με υψηλή αυτοσυμπόνια είχαν πιο ελαφριά κατάθλιψη, δεν παρουσίασαν ντροπή για την εικόνα του σώματός τους ούτε αρνητικές στάσεις διατροφής. (Liss M & Erchull MJ, 2015)
- Θετικά οφέλη εγκύων γυναικών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα ενσυνειδητότητας MBCP (Mindfulness-Based Childbirth and Parenting) στην εικόνα σώματός τους πριν και μετά την εγκυμοσύνη. (Abbott S., 2015).

# Θηλασμός



- Οφέλη μητρικού γάλακτος:
  - ανοσολογική προστασία του βρέφους
  - ενισχυμένη γνωστική του ανάπτυξη
  - μειωμένος κίνδυνος διαβήτη και παχυσαρκίας στη μετέπειτα ζωή του  
(Meinzen-Derr et al., 2008)

Λόγω των αυξημένων επιπέδων ωκυτοκίνης:

- ο θηλασμός συνεπάγεται μείωση της αιμορραγίας μετά τον τοκετό
- πιο γρήγορη περιέλιξη της μήτρας μετά τον τοκετό
- μείωση της επιλόχειας κατάθλιψης, μείωση της αρτηριακής πίεσης και μεγαλύτερη απώλεια βάρους της μητέρας τη περίοδο μετά τον τοκετό  
(López-Olmedo et al., 2015)

# Ενσυνειδητότητα & Θηλασμός

- Η έναρξη του θηλασμού μετά τον τοκετό προηγείται κυρίως της **πρόθεσης** που έχει η μητέρα για θηλασμό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης
- τα χαμηλότερα επίπεδα δυσκολιών ψυχολογικής υγείας στις έγκυες ενισχύουν την αυτο-αποτελεσματικότητα μιας γυναίκας στον θηλασμό, δηλαδή την αυτοπεποίθηση μια εγκύου στην ικανότητα του θηλασμού, και αυξάνουν τη θετική στάση της γυναίκας στον θηλασμό
- Τα προγεννητικά καταθλιπτικά συμπτώματα και το άγχος που σχετίζεται με την εγκυμοσύνη έχουν με τη σειρά τους συσχετιστεί με την προγεννητική πρόθεση θηλασμού.

(Insaf et al., 2011)

# Ενσυνειδητότητα & Θηλασμός

## ► Hulsbosch, Potharst et. al. (2021)

- i. έγκυες γυναίκες στην 22η εβδομάδα της κύησης
- ii. Παρέμβαση και ερωτηματολόγια με 3 υποκλίμακες:
  - ενεργώντας με επίγνωση
  - το να μη κρίνουν την εσωτερική εμπειρία
  - να μην αντιδρούν στην εσωτερική εμπειρία

↪ η πτυχή της ενσυνειδητότητας της «μη αντίδρασης» βρέθηκε να σχετίζεται με την προγεννητική πρόθεση θηλασμού

↪ η πρόθεση για θηλασμό έχει συσχετιστεί με την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας για θηλασμό, την εμπιστοσύνη που έχουν οι έγκυες γυναίκες για την ικανότητά τους να θηλάσουν το μωρό τους, η οποία τελικά σχετίζεται με την πρόθεσή τους να ξεκινήσουν το θηλασμό.

# Ενσυνειδητότητα & Γονεϊκότητα

## ► Boekhorst, Potharst et. al. (2020)

Μελέτησαν τις πιθανές συσχετίσεις μεταξύ της προγεννητικής ενσυνειδητότητας και των επιπέδων γονεϊκού στρες στις μητέρες μεγαλώνοντας τα νήπια.

- i. 165 γυναίκες στην τρέχουσα μελέτη παρακολουθήθηκαν από την εγκυμοσύνη έως 3 χρόνια μετά τον τοκετό
- ii. στις 22 εβδομάδες της εγκυμοσύνης, οι γυναίκες ολοκλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο Ενσυνειδητότητας – Σύντομη Φόρμα (TFMQ-SF) για την αξιολόγηση των τριών πτυχών της ενσυνειδητότητας (ενεργώντας με επίγνωση, χωρίς να κρίνουν, και χωρίς να αντιδρούν)
- iii. Οι γυναίκες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο άγχους γονέων (PSQ) 3 χρόνια μετά τον τοκετό, αναφέροντας τρεις συνιστώσες του γονικού άγχους: (1) προβλήματα σχέσης γονέα-παιδιού, (2) προβλήματα γονικής μέριμνας και (3) περιορισμός ρόλου

# Ενσυνειδητότητα & Γονεϊκότητα



► Boekhorst, Potharst et. al. (2020)

## iv. Αποτελέσματα:

- Η προγεννητική δράση με επίγνωση συσχετίστηκε σημαντικά με την μείωση των μεταγενέστερων προβλημάτων στις σχέσεις γονέα-παιδιού και των προβλημάτων γονικής μέριμνας
- Η μη αντίδραση ήταν ένας σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης για προβλήματα γονικής μέριμνας, επίσης
- Σε ό,τι αφορά το στοιχείο της μη κρίσης, δεν βρέθηκαν σημαντικές συσχετίσεις



Ευχαριστώ  
Πολύ!!



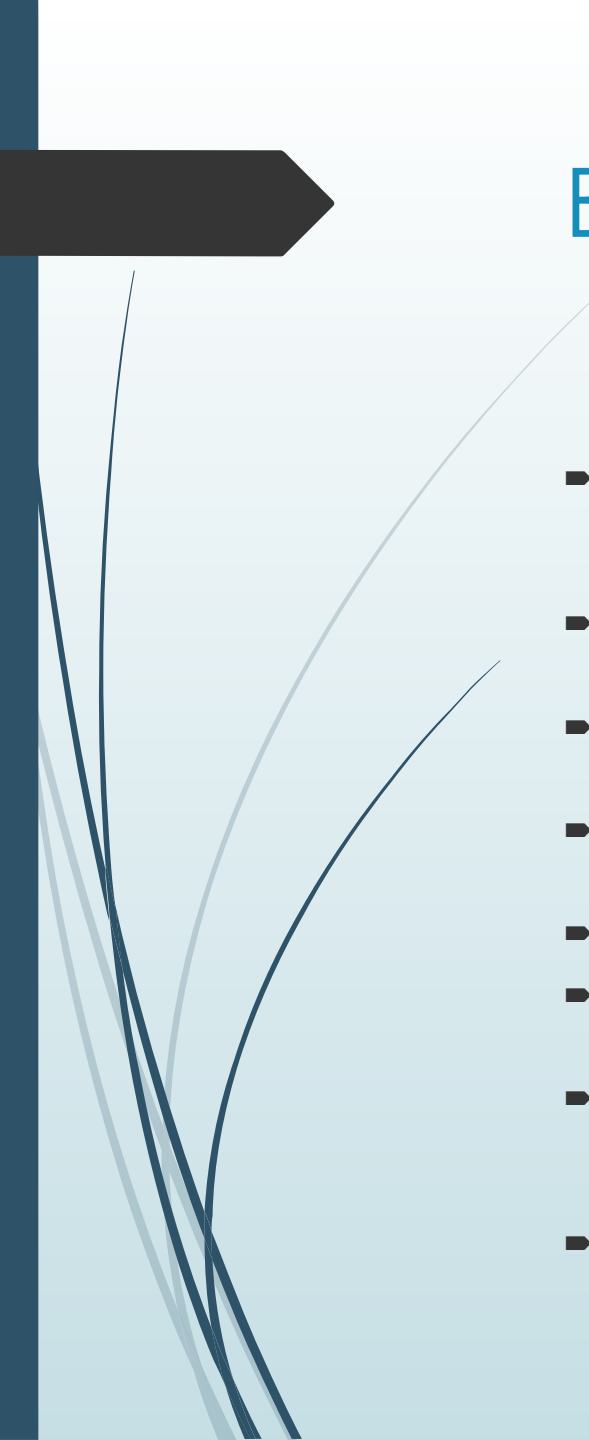
# Βιβλιογραφία

- Hofmann SG, Asnaani A, Vonk IJ, Sawyer AT, Fang A. The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*. 2012;36(5):427–40.
- Hayes SC, Hofmann SG. The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*. 2017 Oct;16(3):245-246.
- Kabat-Zinn, J. (1994) *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. Piatkus Books.
- Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004;11(3):230–41.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. NewYork. Delta.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Kristeller JL, Hallett CB. An exploratory study of A Meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*. 1999;4(3):357–63



# Βιβλιογραφία

- Elder GH, Shanahan MJ. The life course and human development. Handbook of Child Psychology. 2007;
- Miller RL, Pallant JF, Negri LM. Anxiety and stress in the postpartum: Is there more to postnatal distress than depression? BMC Psychiatry. 2006;6.
- Mahaffey BL, Lobel M. Pregnancy. Handbook of Health Psychology. 2018;;450–61
- Wadhwa PD, Sandman CA, Garite TJ. Chapter 9 the neurobiology of stress in human pregnancy: Implications for prematurity and development of the Fetal Central Nervous System. Progress in Brain Research. 2001;;131–42.
- Grace T, Bulsara M, Robinson M, Hands B. The impact of maternal gestational stress on motor development in late childhood and adolescence: a longitudinal study. Child Dev. 2016;87:211–20.
- Deater-Deckard K. Parenting stress. 2004;
- Vieten C, Astin J. Effects of a mindfulness-based intervention during pregnancy on prenatal stress and mood: Results of a pilot study. Archives of Women's Mental Health. 2008;11:67–74.
- Duncan LG, Bardacke N. Mindfulness-based childbirth and Parenting Education: Promoting family mindfulness during the perinatal period. Journal of Child and Family Studies. 2009;19:190–202.



# Βιβλιογραφία

- Räisänen S, Lehto SM, Nielsen HS, Gissler M, Kramer MR, Heinonen S. Risk factors for and perinatal outcomes of Major Depression during pregnancy: A population-based analysis during 2002–2010 in Finland. *BMJ Open*. 2014;4.
- Price C, Kantrowitz-Gordon I, Calhoun R. A pilot feasibility study of Mindfulness Childbirth Education for women with a history of sexual trauma. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2019;37:102–8.
- Silveira ML, Ertel KA, Dole N, Chasan-Taber L. The role of body image in prenatal and postpartum depression: A critical review of the literature. *Archives of Women's Mental Health*. 2015;18:409–21.
- Liss M, Erchull MJ. Not hating what you see: Self-compassion may protect against negative mental health variables connected to self-objectification in college women. *Body Image*. 2015;14:5–12.
- Abbott S. Mindfulness in Postpartum Body Image. *BSN Honors*. 2015.
- Meinen-Derr J, Poindexter B, Wrage L, Morrow AL, Stoll B, Donovan EF. Role of human milk in extremely low birth weight infants' risk of necrotizing enterocolitis or death. *Journal of Perinatology*. 2008;29:57–62.
- López-Olmedo N, Hernández-Cordero S, Neufeld LM, García-Guerra A, Mejía-Rodríguez F, Méndez Gómez-Humarán I. The associations of maternal weight change with breastfeeding, diet and physical activity during the postpartum period. *Maternal and Child Health Journal*. 2015;20:270–80.
- Insaf TZ, Fortner RT, Pekow P, Dole N, Markenson G, Chasan-Taber L. Prenatal stress, anxiety, and depressive symptoms as predictors of intention to breastfeed among Hispanic women. *Journal of Women's Health*. 2011;20:1183–92.



# Βιβλιογραφία

- Hulsbosch LP, Potharst ES, Boekhorst MGBM, Nyklíček I, Pop VJM. Breastfeeding intention and trait mindfulness during pregnancy. *Midwifery*. 2021;101:103064.
- Boekhorst MG, Potharst ES, Beerthuizen A, Hulsbosch LP, Bergink V, Pop VJ, et al. Mindfulness during pregnancy and parental stress in mothers raising toddlers. *Mindfulness*. 2020;11:1747–61.