



## AMELIORAREA SĂNĂTĂȚII EMOȚIONALE ȘI MENTALE PENTRU PREGĂTIREA SARCINII

### Cuprins

<u><b>OBIECTIVE</b></u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>1. Descriere generală a SĂNĂTĂȚII EMOȚIONALE ȘI MENTALE [PHOTO] 1-2 pages</u>	
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
<u>1.1. Context. Descriere/definiție a SĂNĂTĂȚII EMOȚIONALE ȘI MENTALE</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
<u>1.2. Impactul dovedit al SĂNĂTĂȚII EMOȚIONALE ȘI MENTALE asupra sarcinii/mamei/copilului</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>1.3. Sursa comportamentului negativ – cum ia naștere comportamentul în general [PHOTO]</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>2. Principalele cercetări/studii privind SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ ȘI MENTALĂ [PHOTO] 3-4 pages</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>2.1. Concluzii despre aspectele negative ale comportamentului viitorilor părinți privind SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ ȘI MENTALĂ și impactul asupra sănătății copiilor ....</u>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
<u>2.2. Concluzii despre comportamentele pozitive privind SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ ȘI MENTALĂ și impactul asupra sănătății copiilor</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>3. Recomandări (OMS). Exemple de intervenții bazate pe dovezi/ see document 3-4 pages</u>	
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
<u>4. Cum se poate schimba comportamentul – rolul profesioniștilor [PHOTO] 1-2 pages</u> ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
<u>5. Educație pentru viitorii părinți/populație pentru un stil de viață sănătos vizând SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ ȘI MENTALĂ și în general – rolul programelor educaționale, rolul comunității, al școlilor. Cum poate fi răspândită informația [PHOTO] 3-4 pages</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
<u>6. Bibliografie</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## OBIECTIVE

La finalul modulului, participanții vor fi capabili să:

1. Să-și consolideze argumentația și să ofere îndrumare pentru sănătatea emoțională și mentală a potențialilor părinți
2. Să ofere sprijin pe bază de dovezi, eficient din punct de vedere al costurilor și orientat către drepturile omului, servicii de sănătate emoțională și mentală și de îngrijire socială în cadrul comunității pentru identificarea și gestionarea timpurie a tulburărilor mentale ale potențialilor părinți;
3. Să ofere strategii pentru promovarea bunăstării psihosociale, depistarea și prevenirea tulburărilor mentale ale părinților înainte, în timpul sarcinii și după naștere;
4. Să susțină integrarea programelor în strategiile OMS de inițiativă vizând sănătatea familiei, strategii sensibile la gen, orientate către drepturile omului și echitate; ???
5. Să întărească dovezile, cercetările și sistemele de informații, relevante pentru sănătatea emoțională și mentală a potențialilor părinți începând cu perioada anterioară concepției.



## 1. Descriere generală a SĂNĂTĂȚII EMOȚIONALE ȘI MENTALE

### 1.1. Context. Descriere/definiție a SĂNĂTĂȚII EMOȚIONALE ȘI MENTALE

Perspectiva „părințitului” aduce în mintea viitoarei mame și a viitorului tată o multitudine de întrebări cu privire la capacitatea lor de a da naștere și de a avea grijă de un copil! „Cum pot fi o mamă bună?” „Cum să fac față provocărilor parentale?” „Cum să nu repet greșelile făcute de părinții mei?” „Cum să gestionez corect angajamentele față de muncă și cele față de familie?”

Sosirea unui copil într-o familie este, pentru majoritatea părinților, un eveniment fericit și mult așteptat care le aduce bucurie și împlinire. Cu toate acestea, provocările vieții de zi cu zi adăugate sentimentului de responsabilitate resimțit în perioada prenatală pot crește nivelul de stres al viitoarei mame și al viitorului tată.

Este ideal ca viitorii părinți să se pregătească emoțional și mental înainte de concepție. Apariția unui copil stârnește toate amintirile respingerii, separării, abandonului, suferinței trăite în copilărie, într-un cuvânt, toate traumele nevindecate pe care viitoarele părinți le-au trăit vreodată.

Este esențial ca înainte de concepția copilului să aibă loc un proces de integrare a propriilor experiențe relaționale. Iertând și acceptându-și propria persoană și apoi proprii părinți, viitoarea mamă și viitorul tată pot deschide calea către o relație empatică între ei și cu descendenții lor.

Cercetările au arătat că stresul vieții de zi cu zi, provocările emoționale, în special cele din timpul sarcinii și al nașterii, pot afecta stilul de gândire și comportamentul multor potențiali părinți, astfel încât poate deveni dificil pentru aceștia să facă față numeroaselor sarcini de îngrijire a copilului. Aceste probleme legate de gândire, comportament și adaptare sunt uneori diagnosticate ca tulburări mentale perinatale. În aceste condiții, părintele poate experimenta stări de depresie, pierderea interesului și a bucuriei vieții și o energie scăzută, ducând la diminuarea activității. Pentru a fi diagnosticat cu depresie, părintele trebuie să experimenteze aceste simptome în majoritatea timpului un interval de cel puțin 2 săptămâni. Mulți părinți cu depresie suferă, de asemenea, de simptome de anxietate și de simptome somatice inexplicabile din punct de vedere medical. Au dificultăți în desfășurarea activităților lor obișnuite, domestice sau sociale, din cauza simptomelor depresiei. În țările cu venituri ridicate, 1 din 10 femei dezvoltă depresie perinatală, în timp ce, în țările în curs de dezvoltare, 1 din 5 femei din suferă de această afecțiune.

### 1.2. Impactul dovedit al SĂNĂTĂȚII EMOȚIONALE ȘI MENTALE asupra sănătății sarcinii/mamei/copilului

Se știe încă din cele mai vechi timpuri că suferința mentală a mamei în timpul sarcinii poate influența sănătatea copilului. În multe tradiții, viitoarelor mame li se recomandă să privească imagini frumoase, să se bucure, să experimenteze emoții pozitive, să manifeste dragoste etc. Din păcate, multe dintre sfaturile bune transmise de la strămoși nu mai sunt luate în considerare, iar viitorii părinți sunt acum mai puțin conștienți de importanța armoniei emoționale înainte și după concepția copilului.

La nivel mondial, aproximativ 10% dintre femeile însărcinate și 13% dintre femeile care tocmai au născut se confruntă cu o tulburare mentală, în special depresie. În țările în curs de dezvoltare, acest procent este chiar mai mare, adică 15,6% în timpul sarcinii și 19,8% după nașterea copilului. În cazurile severe, suferința mamelor poate fi atât de gravă încât le poate duce până la sinucidere.



În plus, mamele afectate nu pot funcționa corect. Drept urmare, creșterea și dezvoltarea copiilor pot fi afectate negativ. Tulburările mentale maternale sunt tratabile. Intervenții eficiente pot fi oferite chiar de către furnizori de sănătate nespecializați bine instruiți.

**Un studiu italian pe aproape 3600 de copii (2019, *Epidemiologie și Științe psihiatrice*) arată că problemele mentale maternale de dinainte și din timpul sarcinii (anxietate maternă, depresie și tulburări de somn) au fost asociate cu riscul apariției tulburării de deficit de atenție/hiperactivitate (ADHD) la descendenții lor.**

Un studiu realizat în 2012 a arătat că expunerea femeii însărcinate la stres psihologic și biologic determină modificări de sănătate atât pentru mamă, cât și pentru copil. Expunerea la stres a fost analizată la 20, 25, 31 și 36 de săptămâni de sarcină, iar copiii au fost evaluați la vârsta de 3, 6, 12 și 24 de luni pentru dezvoltarea cognitivă și neuromotorie și pentru capacitatea de a răspunde la stres și solicitări emoționale. Evaluarea funcției cognitive după vârsta de 2 ani a fost realizată prin teste și tehnici de imagistică a creierului efectuate între vârstele de 5 și 8 ani.

Rezultatele acestui studiu au arătat că stresul psihologic și biologic al mamei în timpul sarcinii, în special în primele săptămâni de sarcină, a fost asociat cu mai multe riscuri crescute pentru copil: întârzierea dezvoltării fetale, dificultăți în reglarea emoțiilor, afectarea performanței cognitive, diminuarea volumului creierului în ariile asociate învățării și memoriei (la copiii de 6-8 ani).

Efecte au fost găsite și la mame, prin perturbarea funcțiilor endocrine și creșterea cantității de hormoni ai stresului. Mamele au avut un risc crescut de depresie postnatală, afectând memoria și capacitatea de a gestiona emoțiile. Concluziile studiului indică faptul că stresul psihologic și biologic al mamei în timpul sarcinii are implicații pe termen lung atât în dezvoltarea neuro-psihologică a viitorului adult, cât și asupra interacțiunilor și calității relației mamă-copil.

Alte cercetări recente sugerează că stresul și anxietatea maternă experimentate prenatal cresc riscul de astm și eczeme la descendenți.

### 1.3. Sursa comportamentului negativ simptomatologic

Tradițiile antice subliniază importanța echilibrului psihologic pentru viitorii părinți înainte de concepție. Tradițiile chineze au propus cu multe secole în urmă Taojiao: arta „educației fetale / educației prenatale / influenței prenatale” constând într-un comportament matern sănătos psihologic și fizic manifestat înainte de concepție și în timpul sarcinii. În zilele noastre, cercetările bazate pe dovezi arată că emoțiile viitoarei mame și starea sa mentală influențează sănătatea viitorului copil, de aceea este foarte important ca viitoarele mame să fie instruite să-și gestioneze emoțiile chiar înainte de concepție. Emoțiile negative, precum furia, frica, panica afectează dezvoltarea fetală; depresia prelungită și anxietatea ar putea genera o greutate redusă la naștere și ar putea să afecteze dezvoltarea neurologică a fătului și a viitorului copil. Un recent studiu de cohortă australian ([https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/piiS2589-5370\(20\)30308-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/piiS2589-5370(20)30308-4/fulltext)) arată că tulburările mentale comune (anxietate, depresie ușoară) care au apărut în adolescență și în timpul vârstei adulte tinere într-o manieră persistentă atât pentru viitorii tați, cât și pentru viitoarele mame înainte de concepție pot influența durata sarcinii, provocând naștere prematură. Rezultatele acestui studiu subliniază importanța optimizării sănătății mentale în adolescență atât pentru băieți, cât și pentru fete. Prevenirea apariției și persistenței tulburărilor mentale comune la vârste tinere va produce beneficii nu numai pentru sănătatea mentală a tinerilor

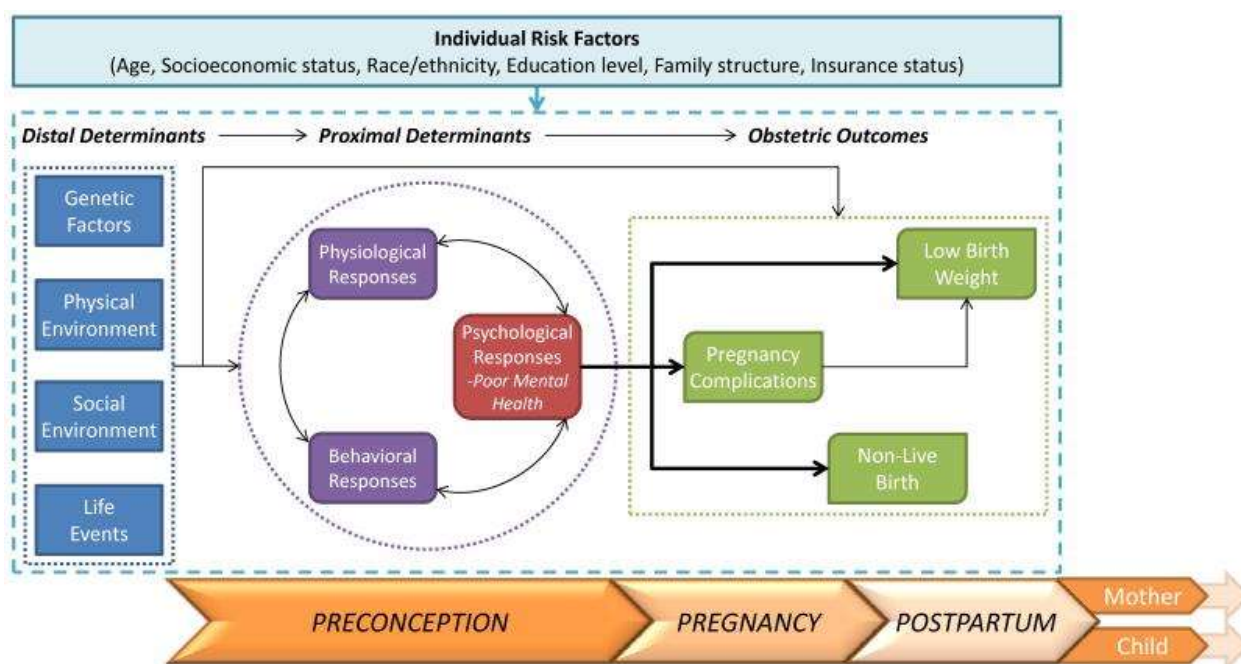


aduți, ci și pentru sănătatea viitorilor lor copii, minimizând potențialele riscuri pentru dezvoltarea lor.

## 2. Principalele cercetări/studii vizând SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ ȘI MENTALĂ. [PHOTO] 3-4 pages

### 2.1. Concluzii privitoare la factorii determinanți ai tulburărilor perinatale emoționale și mentale comune în rândul părinților și impactul asupra sănătății copiilor

Unele studii arată că problemele de sănătate mentală preconceptionale pot fi asociate cu nașterea prematură și pierderea sarcinii. În ce fel?



### Conceptual framework of the preconception determinants of adverse obstetric outcomes

*Din Matern Child Health J. 2012 Oct; 16(7): 1525–1541: Whitney P. Witt, Lauren E. Wisk, Erika R. Cheng, John M. Hampton, and Erika W. Hagen, Sănătatea mentală preconcepțională prezice complicații în sarcină și efecte adverse la naștere: un studiu national bazat pe populație.*

În acel model sunt analizați câțiva factori distali, care apar înainte de sarcină, inclusiv genetica, mediul înconjurător, mediul social și evenimentele de viață, care pot influența rezultatele în mod direct și, de asemenea, prin mai mulți factori determinanți preconceptionali, inclusiv comportamentul, fiziologia și sănătatea mentală percepută.

Acest studiu a fost efectuat în SUA în perioada 1996-2006 și a inclus 8152 de femei însărcinate. Au fost luate în considerare următoarele efecte: complicații în sarcină, făt născut mort și copii cu greutate mică la naștere.

Aproape toate femeile au relatat că au trăit o stare mentală de anxietate sau depresie înainte de concepție. Femeile care au raportat o stare de sănătate mentală alterată înainte de sarcină au fost



cu 40% mai predispuse la o complicație a sarcinii, au avut cu aproape 50% mai multe șanse să aibă un făt născut mort și o probabilitate de aproape de două ori mai mare să nască un copil cu greutate mică la naștere. Aceste descoperiri atrag atenția asupra importanței unei îngrijiri preconcepționale eficiente pentru a amplifica bunăstarea mentală și emoțională a viitoarelor mame și, în consecință, a copiilor lor.

Se strâng din ce în ce mai multe dovezi care arată că stresul prenatal matern, inclusiv depresia și anxietatea, este asociat cu un risc crescut de probleme comportamentale și emoționale la copil (Glover, 2014). Programarea fetală poate explica divergențele în asocierea dintre starea emoțională maternă și paternă în timpul sarcinii și efectele la copil. De asemenea, este susținută ipoteza oportunității potențiale de intervenție preventivă prin optimizarea sănătății mentale prenatale (Capron et al 2015). Copiii unei mame orientate către exterior au mai multe șanse să înregistreze rezultate slabe la testele privind înțelegerea conceptelor fundamentale matematice și științifice, comparativ cu copiii unei mame care se autocontrolează din interior și, mai important, am constatat că aproximativ jumătate copii care prezintă acest aspect se datorează caracteristicilor comportamentului mamelor.

Programele care permit mamelor să devină mai orientate către interior pot, de asemenea, să le ajute în a folosi comportamente care să aducă beneficii pe termen lung în ceea ce privește reușitele educaționale ale copilului (Golding et al 2019). Locusul de control (LOC) măsoară expectanța individuală în ceea ce privește capacitatea acestora de a influența ceea ce li se întâmplă pe baza comportamentului lor. Cele cu un LOC intern (ILOC) cred că propriul comportament influențează ceea ce li se întâmplă. Cele cu un LOC extern (ELOC) percep că ceea ce li se întâmplă este dincolo de controlul lor (adică este determinat de noroc, soartă, șansă sau alții puternici). S-a sugerat că o mamă însărcinată ELOC este asociată cu multe consecințe negative în plan personal, social, academic precum și în ceea ce privește sănătatea nou-născutului (Iles-Caven și colab. 2018). Mai mult, există o legătură între anxietatea și durata somnului în timpul sarcinii și predicția momentului nașterii (Tomfohr-Madsen și colab. 2019).

Pe de altă parte, există o relație promițătoare între starea dispozițională meditativă și starea de spirit și, prin urmare, realizarea cursurilor bazate pe starea de prezență este potențial benefică pentru îmbunătățirea stării de spirit în timpul sarcinii (Krusche și colab. 2019).

## 2.2. Instrumente de screening privind SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ ȘI MENTALĂ a părinților

Pentru viitorii părinți, o metodă interesantă de evaluare a echilibrului lor emoțional și mental ar putea constitui testarea simțului coerenței (SOC), pentru a descoperi modul în care privesc viața și modul în care și-ar putea folosi resursele pentru a depăși obstacolele și a-și menține și dezvolta sănătatea.

**Simțul coerenței (Sense of Coherence - SOC)** (Antonovsky și colab. 1993) Scara SOC cuprinde 29 de articole. Răspunsurile la fiecare întrebare sunt evaluate pe o scară de șapte puncte (scoruri de la 1 la 7) și se calculează scorul total. Un scor total mai mare indică faptul că este mai probabil ca individul să demonstreze abilități de adaptare și de a face față provocărilor, în termeni de înțelegere, gestionare a situației și integrare a semnificației acesteia. Scara variază de la 0 la 203 de puncte.





Într-o recenzie referitoare la 15 studii privind SOC-ul femeilor însărcinate (*Simțul coerenței și fertilitatea, de Ferguson și colab., publicat în INTERNATIONAL JOURNAL OF CHILDBIRTH Volumul 4, Ediția 3, 2014, © 2014 Springer Publishing Company, LLC www.springerpub.com*) s-a arătat că femeile cu SOC puternic sunt asociate cu o experiență pozitivă a sarcinii, incluzând o mai bună sănătate emoțională și comportamente mai bune legate de sănătate:

Femeile însărcinate cu SOC puternic au fost mai puțin predispuse la a fuma și au fost mai interesate să caute sprijin folositor comparativ cu femeile cu SOC scăzut.

Femeile cu SOC puternic se confruntă mai puțin cu depresia, anxietatea, stresul și tulburările de stres posttraumatic și au demonstrat o sănătate emoțională crescută

Femeile cu SOC puternic au avut mai multe șanse să experimenteze nașterea acasă și nașterea necomplicată, să aleagă, în timpul sarcinii, nașterea normală ca opțiune preferată de naștere și să dorească a evita anestezia epidurală în timpul travaliului, comparativ cu femeile cu SOC scăzut.

**Scala depresiei postnatale (Edinburgh Postnatal Depression Scale EPDS)** (Cox și colab. 1987). EPDS este o scară de auto-raportare ce cuprinde 10 rubrici, fiecare rubrică având un punctaj între 0 și 3, în funcție de severitatea sau durata fiecărui simptom. **Instrumentul de screening pentru abuzul femeilor (Women Abuse Screening Tool – WAST)** (Brown și colab. 2000). Versiunea originală engleză a WAST cuprinde 8 întrebări scurte și este o scară de auto-raportare constând în afirmații care descriu forme de abuz (fizic, sexual și emoțional). Fiecare întrebare are trei răspunsuri posibile, clasificate în funcție de gravitatea sau durata fiecărei forme de abuz.

Reglajul matern și atitudinile maternale (**Maternal Adjustment and Maternal Attitudes – MAMA**) (Kumar și colab. 1984) MAMA este o scală auto-administrată ce cuprinde 60 de articole, concepută pentru a măsura dimensiunile psihosociale cheie legate de experiența maternității. Un scor scăzut indică mai multe atitudini maternale pozitive față de sarcină și copil și o ajustare postnatală pozitivă. Scara include o componentă pre- și postnatală.

### 3. **Recomandări ale OMS și ale altor organizații. Exemple de intervenții bazate pe dovezi pentru promovarea sănătății emoționale și mentale**

Recomandările OMS pentru îngrijirea preconcepțională se concentrează pe diferite dimensiuni ale vieții și sănătății femeilor:

- Evaluarea problemelor psihosociale
- Oferirea de consiliere educațională și psihosocială înainte și în timpul sarcinii
- Consilierea, tratarea și gestionarea depresiei la femeile care planifică sarcina și la alte femei aflate la vârsta fertilă
- Consolidarea rețelelor comunitare și promovarea abilității femeilor
- Îmbunătățirea accesului la educație pentru femeile aflate la vârsta fertilă
- Reducerea nesiguranței economice a femeilor aflate la vârsta fertilă

Dincolo de serviciile pe care viitorii părinți le pot accesa pentru a-și evalua starea de sănătate și pentru a primi consiliere în vederea îmbunătățirii stilului de viață, pot face ei înșiși anumite lucruri pentru a-și îmbunătăți sănătatea mentală și emoțională înainte de concepție.

Cercetările științifice subliniază legătura dintre emoții pe de o parte și echilibrul hormonal pe de altă parte. Astfel, dincolo de pregătirea clasică a sarcinii prin metodele medicinei clasice, care se concentrează în principal pe evaluarea și corectarea parametrilor de sănătate, medicina alternativă



poate contribui, de asemenea, la echilibrul energiilor corpului, reunind diferite abordări, cum ar fi terapia pe bază de plante, homeopatia, acupunctura, consilierea nutrițională și psihologică etc. Când un cuplu se gândește la concepția unui copil, este foarte important să se ia în considerare conexiunea corp-minte: corpul ar putea fi pregătit pentru o sarcină, dar sentimentele, convingerile și amintirile nerezolvate pot împiedica o concepție sau o sarcină de succes.

— Alice Domar, MD, Director al programelor de sănătate pentru femei de la Harvard Medical School, afirmă: *„Avem deja indicii că stresul și depresia contribuie la infertilitate. Pe partea feminină, s-a demonstrat că supărarea emoțională provoacă spasme ale tuburilor, ovulație neregulată și schimbări hormonale, toate acestea putând afecta fertilitatea. În plus, o varietate de studii la om au legat stresul extrem și supărarea emoțională de avortul spontan. Pe partea masculină, stresul a fost asociat cu scăderi semnificative ale numărului de spermatozoizi și a calității acestora.”*

— Un alt specialist în fertilitate, Niravi Payne, M.S., afirmă: *„Experiențele încărcate emoțional sunt transmise biochimic și electric la hipotalamus, ceea ce afectează în cele din urmă negativ producția de LH și FSH a glandei pituitare, afectând ovulația și spermatogeneza.”*

Carista Luminare Rosen, consilier psihologic și spiritual pentru concepție, explică faptul că atunci când o viitoare mamă vrea să conceapă un copil dar are, inconștient, o ambivalență în a avea un copil datorită amintirilor nerezolvate din trecut, emoțiile supresate au un efect biochimic care îi derutează sistemul hormonal. Rezultatul constă într-un blocaj, iar femeia are dificultăți în a concepe un copil și a deveni mamă. Abordarea conștientă a sentimentelor și gândurilor ambivalente referitoare la sarcină ar putea rezolva provocările legate de fertilitate și sarcină.

Atât pentru viitoarea mamă, cât și pentru tată, conștientizarea aspectelor proprii care determină ezitarea de a deveni părinte, poate stimula mult sarcina pozitivă și experiența părintească odată ce apare concepția. A lucra la echilibrul corp-minte poate fi un factor de natură să îmbunătățească procesul de vindecare și starea de bine. Alegerile personale referitoare la stilul de viață și schimbarea perspectivei în ceea ce privește relația, familia, părinții, sexualitatea, sarcina, nașterea, copiii sunt foarte importante în creșterea capacității de a concepe un copil și de a trăi o sarcină sănătoasă.

Ținând cont de faptul că procesele fiziologice și stările de spirit sunt interconectate, viitorii părinți se pot concentra mai mult pe vindecarea lor mentală și emoțională și pe bunăstarea lor.

Iată câteva sfaturi de la Carista Luminare- Rosen:

- *„Explorați avantajele și eficacitatea fertilității și a opțiunilor de sarcină naturale, pe lângă abordările convenționale.*
- *Clarificați și învățați să vă rezolvați problemele cu privire la concepție și părințit - inclusiv temeri, ambivalențe și orice provocare legată de sănătate care vă stresează.*
- *Aflați cum să experimentați preconcepția și legătura prenatală cu viitorul copil.*
- *Pentru cei care se confruntă cu infertilitate: fie că provocările tale legate de fertilitate sunt de natură fiziologică sau psihologică, fie că au fost diagnosticate ca având „o origine necunoscută”, o perspectivă holistică poate crește eficiența eforturilor tale.*
- *Vindecați-vă și capacitați-vă pe voi înșivă dacă concepția nu apare.*
- *Creați un plan personal pas cu pas pentru a avea o fertilitate sănătoasă, înainte și după concepție.”*

O altă abordare foarte importantă se concentrează asupra bunăstării mamei în timpul sarcinii. A fost propus, în anul 2015, un program care se adresează viitoarei mame (și care se





dorește să fie generalizat) prin sesiuni educaționale desfășurate de moașe sau alți educatori în sănătate, specialiști în îngrijirea femeilor însărcinate.

### **Structura modulară “Thinking Healthy” (OMS 2015)**

Thinking Healthy are o sesiune introductivă, urmată de cinci module care acoperă perioada de la al doilea sau al treilea trimestru de sarcină până la primul an de viață al sugarului. Conținutul sesiunilor și activităților pentru mamă este adaptat în funcție de vârstă și stadiul de dezvoltare al sugarului și de nevoile mamei în fiecare etapă.

Fiecare modul are trei sesiuni, fiecare sesiune acoperind unul dintre cele trei domenii relevante pentru sănătatea mamei și a sugarului în timpul sarcinii și după naștere - bunăstarea personală a mamei, relația mamă-copil și capitolul referitor la relația cu alte persoane semnificative și sprijinul provenit de la acestea. Fiecare sesiune încorporează cei 3 pași pentru a gândi sănătos (Thinking Healthy) pentru a o ajuta mama să negocieze fiecare dintre aceste 3 domenii.

- **Bunăstarea mamei:** mamele care sunt deprimare sau stresate își ignoră adesea sănătatea personală, de exemplu, dieta și odihna. Adesea, ele nu au energia sau motivația de a solicita îngrijirile de sănătate adecvate pentru ele sau copiii lor. Sunt prinse într-un ciclu de inactivitate, care le dăunează în continuare sănătății și le agravează depresia. Acest lucru crește, de asemenea, la sugar, riscul de greutate mică la naștere și alte probleme de sănătate. Fiecare modul conține o sesiune care abordează sănătatea personală a mamei.

- **Relația mamă-copil:** Relația mamă-copil include răspunsul adecvat la nevoile emoționale ale copilului, interacțiunea fizică frecventă, stabilirea contactului vizual, comunicarea verbală și crearea unui mediu fizic stimulat pentru copil prin jucării, imagini și cărți. În mod similar, comportamentele de hrănire (atât la sân, cât și cu biberonul), cum ar fi inserarea și îndepărtarea adecvată a mamelonului, o stare emoțională pozitivă în timpul hrănirii și asigurarea de alimente hrănitoare (spre deosebire de alimentele reconfortante, cum ar fi dulciurile) sunt, de asemenea, aspecte ale acestei interacțiuni și contribuie în mod semnificativ la creșterea sugarului și a copilului mic. Calitatea acestei relații reciproce este importantă pentru o sănătate optimă atât a mamei, cât și a sugarului. Fiecare modul conține o sesiune care abordează relația mamă-copil.

- **Relația cu oamenii din preajma mamei și a sugarului:** Cercetările arată că rețeaua socială sau sistemul de sprijin de care dispune mama sunt importante în determinarea stării sale de spirit, a stării generale de sănătate și a calității îngrijirilor pe care este capabilă să le ofere copilului ei. Sprijinul social poate fi împărțit în intimitate versus comunitate. Sprijinul intim vine de la membrii aparținând gospodăriei în care se află (soțul, socrii), în timp ce sprijinul comunitar poate proveni de la asociațiile din cartier sau din comunitate sau chiar de la personalul medical. Structurile sociale precum căsătoria, instituțiile religioase sau culturale și centrele comunitare ar putea funcționa ca sisteme de sprijin. Mămicilor stresate sau depresive le este adesea dificil să se angajeze și să mențină raporturile sociale. Fiecare modul conține o sesiune ce face referire la sprijinul social oferit mamei și sugarului.

#### **4. Cum se poate schimba comportamentul – rolul profesioniștilor**

Abordarea condițiilor prealabile ale concepției copilului se poate schimba, iar rolul profesioniștilor din domeniul sănătății este foarte important. Principiile care ar trebui subliniate pe parcursul instruirii și supravegherii sunt următoarele:

- **Îndepărtați-vă de modelul pur de îngrijire medicală:** Mulți lucrători din sănătatea comunității sunt obișnuiți să lucreze cu stări fizice și urmează o abordare medicală prin care



efectuează o procedură (de exemplu, administrează vaccinuri sau prescriu medicamente). Este necesară o abordare diferită față de cea cu care sunt obișnuite majoritatea centrelor de îngrijire primară - una care se bazează pe discuții cu viitorii părinți, în special cu viitoarea mamă, privitoare la stilul de viață, mai degrabă decât cu administrarea de pastile sau injecții. Prin urmare, este crucial ca atât moașa, cât și familia să se îndepărteze de modelul pur medical de îngrijire.

- **Fiți comunitar:** Este de preferat să „tratezi” viitoarea mamă în comunitate sau acasă, mai degrabă decât în centrul de sănătate. Moașele din comunitate ar trebui, în mod obișnuit, să vadă mame acasă în timpul sarcinii și după naștere. Ele sunt considerate, adesea, de încredere și sunt respectate de mamă și familie. Prin urmare, sunt cele mai potrivite persoane pentru a oferi acest tip de intervenție. De asemenea, programele de educație pentru sănătate și controlul emoțiilor, dezvoltate în școli și comunitate pentru copii și adolescenți ar trebui să devină un instrument puternic pentru obținerea echilibrului mental și emoțional.

- **Concentrați-vă pe bunăstarea viitoarei mame,** mai degrabă decât pe tulburarea emoțională și mentală: Multe femei și familiile lor nu văd tulburarea emoțională și mentală ca pe o problemă ce necesită intervenție. Alții ar percepe-o ca pe un stigmat. Prin urmare, este util să se evite termenii medicali precum „depresie” sau „boală / tulburare” atunci când se vorbește cu mame și familii. Femeile și familiile lor se raportează mai bine la termenii folosiți în viața de zi cu zi, cum ar fi stresul și povara sarcinilor de îndeplinit. De asemenea, termenul de „bunăstare maternă” este foarte probabil să fie înțeleș de toată lumea.

- **Dezvoltarea optimă a sugarului** poate asigura pivotul în jurul căruia familiile pot fi implicate: membrii familiei pot să nu fie de acord în multe privințe, dar sănătatea sugarului este de obicei o agendă comună. În cadrul acestei agende, eforturile de îmbunătățire a sănătății fizice și psihologice a viitorilor părinți, în special a mamei, pot fi abordate fără prea multă rezistență sau stigmatizare.

- **Abilitați și activați:** Viitorii părinți nu trebuie să devină destinatari pasivi de sfaturi, ci să participe activ la căutarea și practicarea activităților de promovare a sănătății sugerate de program. Activitățile practice vor oferi familiilor obiective tangibile de atins, care pot fi monitorizate într-o manieră suportivă pentru a încuraja mamele și familiile să atingă aceste obiective.

- **Încurajați participarea familiei:** Este important să nu vă concentrați doar asupra mamei, ci să includeți și pe toți membrii familiei. Activitățile de promovare a sănătății implică întregul cămin și nu pot fi practicate în izolare.

- **Lucrați într-un mod integrativ și holistic:** majoritatea moașelor au un mare volum de muncă. Prin urmare, această intervenție trebuie integrată în munca existentă, astfel încât, mai degrabă decât să fie o povară suplimentară, să le faciliteze activitățile zilnice. Acesta este motivul pentru care, mai ales înainte de concepție, este foarte important ca lucrătorii în sănătate aparținând comunității, psihologii, educatorii prenatali și cei din domeniul sănătății să asiste potențialii părinți în schimbarea abordării lor - dacă este necesar - către un mod de viață mai sănătos, cu decizii înțelepte pentru a elimina stresul, pentru a câștiga echilibru emoțional și pentru a aduce bucurie în viața lor.

## **5. Educație pentru viitorii părinți/populație pentru un stil de viață sănătos privind SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ ȘI MENTALĂ și în general – rolul programelor educaționale, rolul comunității și al școlilor. Cum poate fi răspândită informația**

Indiferent de experiența lor profesională, educatorii, profesorii, lucrătorii în domeniul sănătății, psihologii, personalul medical, mediatorii comunitari și publicul larg ar trebui să fie foarte activi în promovarea educației prenatale și informarea adolescenților, tinerilor, cuplurilor despre importanța vieții lor înainte de concepția copilului și pe durata sarcinii.



Cercetători din întreaga lume, în domeniile medicinei, biochimiei, fiziologiei, geneticii și psihologiei au aruncat o nouă lumină asupra vieții prenatale, de la concepție până la naștere, recunoscând importanța acestei perioade pentru sănătatea, echilibrul psihologic și potențialul creativ al adulților de mâine.

Sângele mamei transportă materialele pentru primele structuri ale copilului său și oferă elementele necesare pentru o bună dezvoltare. Calitatea nutriției sale este, așadar, primordială, la fel ca bucuria și liniștea ei interioară. Când ne simțim veseli, optimiști și fericiți, eliberăm în fluxul nostru sanguin o suită de hormoni ai bunăstării, cum ar fi oxitocina și alte endorfine. Cu toate acestea, atunci când ne simțim tristi, angoasați sau pesimisti, eliberăm hormoni de stres - catecolaminele, adrenalina și suita lor metabolică, care, la mama însărcinată, traversează placenta. Aceasta transmite copilului aceeași dispoziție psihologică, stabilind amprente, o predispoziție la stări de spirit similare în viitor. Tristețea și angoasa mamei nu numai că împiedică formarea organelor copilului, ci și conferă un gust amar lichidului amniotic; și din cauza acestui iz amar, bebelușul bea mult mai puțin decât ar fi de așteptat. Dar bucuria, pacea, dragostea, speranța și optimismul generează materii prime ideale pentru formarea creierului și a sistemului nervos. În măsura în care oxitocina îndulcește lichidul amniotic, bebelușul bea cantitatea optimă.

Mama transmite constant energia ei bebelușului: gândurile, emoțiile și ceea ce trăiește sunt traduse direct bebelușului, prin biochimia sângelui ei, ca informații valoroase. Celulele și organele bebelușului înregistrează totul. Aceste amintiri, aceste amprente devin programe și au o influență pe viață asupra minții și caracterului persoanei.

Un fundal de gânduri pesimiste, tristețe sau stres neîncetat la o mamă gravidă va predis pune, copilul ei să dezvolte un temperament trist și pesimist, diminuând pofta sa de viață și dorința de a comunica cu ceilalți. Adesea se dezvoltă agresivitatea, comportamentul anti-social și tendințele autodestructive. Pe de altă parte, atunci când o mamă însărcinată este optimistă, plină de speranță, iubitoare, plină de umor și trăiește o existență armonioasă, ea generează amprente care transmit un temperament optimist, vesel, altruist și creativ copilului ei, care va fi capabil să dezvolte o atitudine pacifistă și prietenoasă, reușind astfel să exprime bogățiile interioare și aptitudini minunate.

În uter, bebelușii aud. Ei aud vocea mamei lor, sunt conștienți de tot felul de sunete care vin din interiorul și din exteriorul corpului ei, precum vocea tatălui lor, și chiar reacționează la mângâierile de pe abdomenul ei. Multe cercetări în domeniul psihologiei transpersonale indică existența unei conștiințe celulare la fecundare. Primele celule sunt deja sensibile la gândurile, sentimentele mamei și la ceea ce primește din mediul ei. Zi de zi copilul primește dragoste și, din acest motiv, se simte fericit. Cu toate acestea, indiferența este o experiență destul de tragică pentru bebeluș, care îi va îngreuna copilăria și maturitatea.

După cum confirmă epigenetica - știința originilor fetale ale bolilor și sănătății adulților – se explică modul în care mama însărcinată și, prin extensie, partenerul ei, influențează modul în care ADN-ul copilului lor va fi exprimat. Această înțelegere este extrem de importantă și implică un rol puternic al părinților în formarea copiilor lor. Deoarece corpul și mintea sunt interdependente, ceea ce trăiește mama devine biologia fătului. Astfel, atunci când părinții oferă copiilor lor cele mai bune condiții posibile pentru o dezvoltare prenatală armonioasă, ei contribuie - la fel ca inginerii genetici - nu numai la sănătatea bebelușilor lor, ci și la sănătatea adulților de mâine.

La fel ca un grădinar, un educator adevărat se asigură că arborele prinde bine rădăcini de la început, deoarece mai târziu îi va fi mult mai ușor să crească și să dea roade. Aceasta este educația prenatală: o educație valoroasă pentru fiecare nouă generație.



Multe tradiții antice din întreaga lume - în India, Egipt și Grecia, de exemplu - au învățat-o. Femeile însărcinate au fost făcute conștiente de responsabilitatea și puterea lor de a țese sănătatea și virtuțile pentru copiii lor.

Pitagora a exclamat: „*Nu este corect ca cei care iubesc câinii, caii și păsările să facă tot ce pot pentru ca puii lor să fie sănătoși, dar atunci când vine vorba despre proprii lor descendenți, ființele umane să nu ia nicio măsură de precauție*”.

Potrivit lui Platon, „*Tinerii, mai ales în timpul sarcinii, trebuie să fie atenți să nu facă nimic în detrimentul sănătății, violent sau nedrept ... pentru că va fi înregistrat în corpul și în sufletul copiilor lor*” și „*Femeile gravide nu ar trebui să trăiască în pasiuni și tristețe, ci în cinste, bucurie, calm și umor de bună calitate.*”

Aristotel ne-a învățat că „*Mintea unei femei însărcinate trebuie să fie calmă, deoarece copiii ei absorb viața prin ea, precum plantele o absorb prin pământ*”. Pentru cuplu, această conștientizare a unui obiectiv comun atât de semnificativ le îmbogățește și aprofundează dragostea. Iată câteva principii de învățat foarte importante, care trebuie promovate către viitorii părinți și care vor oferi o sănătate holistică/generală, incluzând sănătatea emoțională și mentală:

### **1. Fiți conștienți despre importanța Concepției**

«*În fiecare artă, începutul este extrem de important pentru ansamblu, atunci când se construiesc clădiri, fundațiile sunt cele mai importante, în domeniul naval, partea importantă este carena ... Astfel, în societate, felul în care se unesc cuplurile și începutul vieții sunt foarte importante pentru prosperitatea lor* ».

Ocelle din Lefkada, discipol al lui Pitagora

Cu mult înainte de a concepe un copil, viitorii părinți ar trebui să aleagă să renunțe la fumat, să nu bea alcool, să mănânce sănătos, să facă plimbări în natură în timp ce respiră profund și, mai presus de toate, să se hrănească unul pe altul cu o iubire profundă.

### **2. Pe parcursul a nouă luni... viitorii părinți dau naștere unei noi lumi!**

Studii de epigenetică și biologie moleculară au arătat că dezvoltarea embrionului depinde de diferite forțe din interiorul și din exteriorul uterului. Gândurile, emoțiile și comportamentul mamei, diferiți factori de mediu influențează în bine sau în rău forma și funcția viitoarei ființe umane. S-a revelat faptul că modificările mentale și psihice pot induce modificări epigenetice asupra funcțiilor creierului.

„Respectul față de natură și ființele umane nu poate exista fără respect față de copilul din pânțece. Acesta este motivul pentru care viitorii părinți ar trebui să se bucure, să se simtă entuziaști, recunoscători și mândri: este o mare onoare să aduci o viață nouă pe pământ. Trăiți această speranță ca pe un festin în care copilul vostru este oaspetele de onoare!”

Celelalte ocupații ale viitorilor părinți, problemele cu care trebuie să se confrunte, dificultățile, ar trebui să vină pe plan secund, după această muncă formativă și pedagogică pe care natura a încredințat-o acestora!

### **3. Pe durata sarcinii, viitoarea mamă ar trebui să se odihnească, să trăiască și să mănânce bine**

Stilul de viață al viitorilor părinți, în special cel al viitoarei mame, poate influența sănătatea



copilului ce urmează să vină pe lume. Înainte de concepție, viitoarelor mame li se recomandă să aibă o dietă echilibrată, cu suplimente de acid folic, să nu mai bea alcool, să nu mai fumeze, să mențină o greutate corporală echilibrată (sub 30 kg / m<sup>2</sup>), să-și ofere timp pentru relaxare, pentru plimbări în natură, să respire aer pur și să evite împrejurimile poluate și utilizarea excesivă a dispozitivelor electronice.

Pentru viitorii tați, ar fi de făcut câteva schimbări importante în viața lor, dacă este necesar: scăderea consumului de alcool, renunțarea la fumat, menținerea sau atingerea unei greutăți corporale sănătoase. Toate aceste schimbări în stilul lor de viață cresc șansele de a concepe un copil și de a-și îmbunătăți starea generală de sănătate. În ceea ce privește dieta, bărbații au nevoie de seleniu pentru o spermă sănătoasă, de zinc pentru un nivel sănătos de testosteron și de acizi grași omega-3 cu lanț lung (din pești grași) pentru a stimula producția de prostaglandine, de asemenea, importante pentru un material seminal sănătos.

Bebelușul are simțul gustului, iar mai târziu va consuma cu plăcere ce a mâncat mama în timpul sarcinii! Acesta este motivul pentru care sunt foarte indicate pentru consum alimentele proaspete care au adunat raze solare benefice: numeroase fructe și legume, fasole, cereale (grâu integral, orz, quinoa, mei, ovăz, orez brun), ulei de măsline presat la rece, nuci și fructe uscate, pâine cu aluat conținând 50% făină integrală de grâu, miere și zaharuri neprelucrate. Pe cât posibil, este important să alegeți alimente din agricultura sustenabilă și care respectă natura.

#### **4. Respirația profundă**

Respirația neregulată poate produce multe probleme de sănătate. Se știe că respirația profundă, cu respirație abdominală, poate reduce stresul, oxigenează mai bine sângele, poate ajuta creierul să se relaxeze și să se concentreze, aducând beneficii întregului corp. Mai târziu, în timpul sarcinii, respirația profundă va deveni un instrument foarte important pentru sarcină și controlul nașterii! „Respirația este puntea care leagă viața de conștiință, care îți unește corpul cu gândurile tale.” Sunt recomandate cântatul, mersul pe jos, dansul, înotul și toate activitățile armonioase care măresc capacitatea plămânilor viitoarei mame. Citirea cu voce tare a textelor frumoase și recitarea de poezii sunt, de asemenea, activități excelente care, combinând cu respirația profundă, vor relaxa corpul și vor aduce pace în minte și suflet.

#### **5. Frumusețea în centrul vieții**

„Obiectul educației este să ne învețe să iubim ceea ce este frumos.” Platon. Traduse în zilele noastre, aceste cuvinte îl pot ajuta foarte mult pe viitorul părinte! Iată câteva sfaturi pentru părinți: „*Străduiți-vă să vă închideți ușile interioare față de ceea ce este dizarmonios în jurul vostru, precum bârfa, cinismul, indiferența, reaua-credință și toate formele de violență socială.*

*Cu liniște, alungați gândurile și sentimentele negative născute din viața de zi cu zi.*

*Spuneți-vă, în timp ce negociați cu ele cu răbdare, că vor trece ca ceața dimineții sau norii pe care îi împrăștie soarele.*

*Pentru a forma un copil frumos în minte și spirit, cultivați emoții fericite.*

*Învățați să transformați angoasa, frica, tristețea, furia și îngrijorarea.*

*În timpul sarcinii, teama de necunoscut este adesea o sursă de anxietate. Refugiați-vă în momentul prezent; oferiți-vă pântecele, copilului în creștere, ca un cuib tandru și cald.*

*Admirați opere de artă, povești despre marile calități și idealuri ale oamenilor buni și înțelepți”.*

#### **6. Culorile luminii și puterea lor**





Din cele mai vechi timpuri, lumina soarelui, în special dimineața devreme, a fost considerată unul dintre cei mai puternici agenți de vindecare pentru minte și corp. Ultimele cercetări au arătat că lumina soarelui de vară poate contribui la creșterea fertilității femeilor. Ciclurile de reproducere ale femeilor sunt influențate de melatonină, un hormon produs de glanda pineală. Secreția de melatonină este stimulată de un ritm circadian natural, cu o influență cât mai mică a luminii artificiale. S-a constatat că expunerea la lumina naturală în timpul zilei, în special dimineața, influențează în mod benefic starea mentală, somnul, fertilitatea, răspunsul imunitar, aptitudinile fizice ale ființei umane. Dispozitivele care produc lumină albastră noaptea (telefoane mobile, computere, anumite becuri etc.) ar putea afecta acest proces.

O altă cheie importantă pentru creșterea fertilității, atât la femei, cât și la bărbați, este vitamina D. Atunci când au un nivel adecvat de vitamina D, femeile pot produce cantități mai mari de progesteron și estrogen. La bărbați, vitamina D are un efect asupra testosteronului, care afectează libidoul bărbatului și ajută la formarea spermei. S-a constatat că sperma la bărbați este de până la de două ori mai activă în lunile de vară. Deși vitamina D poate fi găsită în alimente, principala modalitate de a obține această vitamină importantă este folosind lumina soarelui. Pentru persoanele care nu petrec perioade mari de timp în aer liber, obținerea unei expuneri suficiente la razele soarelui pentru producerea de vitamină D poate fi dificilă.

Diferite părți ale spectrului luminos au efecte diferite. În timp ce ultravioletele invizibile sunt necesare pentru sinteza vitaminei D, partea vizibilă a spectrului influențează ritmurile corpului și nivelurile hormonale.

Pentru viitorii copii, se pare că expunerea prenatală la soare, facilitată de băile de soare la care s-au expus mamele, le poate influența înălțimea.

Viitorii părinți sunt sfătuiți să facă plimbări în soarele dimineții și să își deschidă casa către lumina sa, deoarece posedă puteri antidepresive și vitalizante și stimulează fertilitatea. Lumina soarelui, în special primele raze de lumină ale răsăritului, ar putea inspira viitoarele mame să vizualizeze înalte calități și sănătate pentru viitorii lor copii.

### **7. Ascultați muzică, cântați - cu vocea sau la un instrument**

Muzica acționează asupra materiei. “Educația muzicală începe înainte de naștere” a explicat renumitul violonist Yehudi Menuhin;

Alfred Tomatis se află printre primii care subliniază că fătul aude vocea mamei sale încă din a optsprezecea săptămână de sarcină și că urechea joacă un rol major în dezvoltarea sa cognitivă. Apoi, el stabilește că ascultarea intrauterină este crucială pentru dezvoltarea emoțională și afectivă. El a scris într-una dintre lucrările sale: „Pentru a ajuta femeile însărcinate să trăiască o sarcină mai bună, nimic nu se compară cu a pune mama și copilul pe aceeași lungime de undă!” Toată lumea este de acord astăzi că, pe parcursul celor 9 luni în utero, copilul are o viață psihică și senzorială foarte intensă, el acumulează emoții care îl vor urmări tot restul vieții sale. Încă de la 4 luni și jumătate fătul percepe sunetele. În principal vocea mamei sale, încărcată de toate emoțiile sale. Aceste momente minunate de sarcină sunt, prin urmare, importante atât pentru mamă, cât și pentru copilul nenăscut. Tomatis a mai spus: „Dacă relația emoțională dintre mamă și copil nu se realizează în utero, limbajul poate să nu fie inițiat și uneori chiar să nu existe”. Ședințele de terapie muzicală prenatală aduc seninătate, dar au și un efect asupra nașterii în sine.

Mai multe studii au arătat că sunetele blânde, cum ar fi cântecele de leagăn, sunt concepute pentru a fi liniștitoare pentru bebelușii nenăscuți, totuși zgomotele foarte puternice sau neregulate îi pot speria sau lua prin surprindere, iar prea mult zgomot poate fi stresant.





UNICEF recomandă ca muzica să joace un rol important în creșterea copilului, chiar înainte de naștere. Expunerea copilului la muzică animă toate domeniile dezvoltării copilului, asigurând o creștere sănătoasă.

### **8. Imaginează-ți viitorul copil ca pe un vestitor al păcii!**

„Copiii sunt semințele păcii, nu ale războiului!” Viitorii părinți au o mare oportunitate de a-și ajuta viitorul copil să-și modeleze destinul! Fiecare gând, intenție sau acțiune manifestată de viitorii părinți în perioada prenatală produce un ecou în dezvoltarea viitorului copil. Admirând calitățile eroilor și marilor creaturi din poveștile și legendele pe care le iubesc, căutând trăsături de caracter extraordinare în cărți, filme, piese, viitorii părinți le vor proiecta asupra viitorului copil pentru a fi întruchipate de acesta .. Puterea creatoare a imaginației este uimitoare! Femeile însărcinate pot folosi această putere și pot influența dezvoltarea fizică și psihologică a fătului. Părinții ar trebui, de asemenea, să fie invitați să-și imagineze ceea ce își doresc pentru copilul lor.

### **9. Dragostea pentru copil ar trebui să înceapă din perioada prenatală sau chiar înainte de aceasta**

Neonatologul francez Jean-Pierre Relier explică faptul că „Dragostea pentru copilul nenăscut este stimulentele cel mai potrivit pentru crearea sinapselor cerebrale”.

Studiile au arătat că atașamentul dintre sugar și mamă începe cu mult înainte de naștere. Odată ce viitoarea mamă simte cum copilul crește și se mișcă în interiorul ei, ea poate stabili o legătură foarte specială prin cuvintele, cântecele, gândurile, emoțiile sale. Împreună cu tatăl, ambii își pot împărtăși dragostea atingând burtica mamei, comunicând cu viitorul copil, transmițându-i intențiile și bunăvoința primitoare. Rolul tatălui este foarte important în pregătirea dezvoltării copilului; un proverb chinez recomandă: „Fie ca tatăl să aibă mama și copilul în gândurile și în inima sa”.

Cercetările au sugerat că atașamentul prenatal conferă motivație pentru bune practici de sănătate în timpul sarcinii, facilitează adaptarea la rolul de părinți și poate servi drept factor de protecție împotriva depresiei perinatale.

### **10. Nașterea – cum să deschizi ușa vieții. Întâmpinarea copilului cu hrănirea la sân.**

„Nașterea fără violență” a fost o propunere lansată în 1974 de către un obstetrician francez, Frederic Leboyer. El a subliniat că bebelușii aveau sensibilități, de aceea experiența lor de la naștere ar contribui la modelarea persoanei adulte care au devenit. Dacă copilul este întâmpinat și este tratat cu calm și blândețe încă de la începutul vieții sale de nou-născut, relația cu mama / părinții săi va avea un început mai bun. Moașele, medicii ar trebui să fie foarte atenți la primirea noii vieți, oferindu-i copilului aceleași condiții pe care le oferiți unui nou oaspete pe care îl prețuiți! În ceea ce privește alăptarea, studiile specializate, precum și concluziile a miliarde de mame din întreaga lume care au adus copiii pe lume arată că sănătatea și inteligența unui copil sunt susținute și întărite prin alăptarea exclusivă la sân în primele 6 luni de viață și hrănire complementară / diversificată până la vârsta de 2 ani. Laptele matern este cel mai complet aliment pentru sugar. Conține exact cantitatea potrivită de grăsimi, carbohidrați, apă, proteine și minerale necesare



pentru creștere și dezvoltare. Majoritatea bebelușilor digeră laptele matern mai bine decât orice altă formă de lapte. Dincolo de aceste avantaje nutriționale, alăptarea ajută în mod esențial la crearea legăturii dintre mamă și copil, care va continua tot restul vieții lor.

Educația prenatală ar putea contribui la promovarea sănătății emoționale și mentale atât pentru copil, cât și pentru mamă. Profesioniștii (moașele, educatorii prenatali, asistenții sociali) pot ajuta femeile însărcinate / cuplurile să devină conștiente de importanța auto-cunoașterii și a sănătății mentale. Aici este un program în trei pași care poate ajuta viitoarele mame să-și gestioneze emoțiile și gândurile:

### Pasul 1

Învățarea obiceiului de a identifica gândirea nesănătoasă: Pentru a promova gândirea pozitivă, este important să fie conștienți de tipurile obișnuite de stiluri de gândire nesănătoasă care se dezvoltă treptat ca urmare a problemelor de viață sau a experiențelor. Folosind ilustrații atent studiate și adecvate din punct de vedere cultural, mamele sunt educate despre astfel de stiluri de gândire nesănătoasă și învață să le identifice pentru a preveni apariția lor. Unele dintre gândurile nesănătoase ar putea acționa ca bariere în calea bunăstării mamei și a sugarului.

### Pasul 2

Învățarea obiceiului de a înlocui gândirea nesănătoasă cu gândirea folositoare: identificarea unor astfel de stiluri de gândire nesănătoasă le permite părinților să examineze cum se simt și ce acțiuni întreprind atunci când gândesc în acest fel. Din nou, folosind ilustrații adecvate din punct de vedere cultural, intervenția îi ajută pe părinți să pună la îndoială acuratețea unor astfel de gânduri și să sugereze gânduri alternative care sunt mai folositoare.

### Pasul 3

Practicarea gândirii și acțiunii sănătoase: intervenția sugerează activități pentru a ajuta părinții să practice o gândire suportivă și un comportament mai folositor. Desfășurarea acestor activități este esențială pentru succesul programului. Mamele primesc educație pentru sănătate și alte materiale adaptate nevoilor lor individuale pentru a le ajuta să progreseze între ședințe. Un Calendar de sănătate este folosit pentru a ajuta mamele în monitorizarea acestor activități între ședințe.

Văzând cât de dificil este uneori pentru unii oameni să gestioneze gândurile și emoțiile în viața adultă, devine evidentă nevoia de a învăța cât mai devreme în viață cum să simtă și să gândească pozitiv. Pregătirea sarcinii cu emoții și gânduri pozitive va duce la o viață sănătoasă și satisfăcătoare pentru familii și pentru viitorii copii.

## 6. Bibliografie

Affonso DD, De AK, Horowitz JA, Mayberry LJ. An international study exploring levels of postpartum depressive symptomatology. *Journal of Psychosomatic Research*. 2000; 49, 207-216.

Antonovsky A. The structure and properties of the sense of coherence scale. *Soc Sci Med*. 1993;36:725–733.

Bolea-Alamañac, B., Davies, S.J.C., Evans, J. et al. Does maternal somatic anxiety in pregnancy predispose children to hyperactivity?. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 28, 1475–1486 (2019).



- Brown JB, Lent B, Brett P, Sas G, Pederson L. Development of the woman abuse screening tool for use in family practice. *Fam Med*. 1996; 28:422–28.
- Brown JB, Lent B, Schmidt G, Sas G. Application of the Woman Abuse Screening Tool (WAST) and WAST-Short in the family practice setting. *J Fam Pract*. 2000; 49:896-903.
- Capron, Lauren E.; Glover, Vivette; Pearson, Rebecca M.; Evans, Jonathan; O'Connor, Thomas G.; Stein, Alan; Murphy, Susannah E.; Ramchandani, Paul G. Associations of maternal and paternal antenatal mood with offspring anxiety disorder at age 18 years. *Journal of Affective Disorders* Volume 187, 15 November 2015, Pages 20-26
- Cox J, Holden M, Sagovsky R. Detection of postnatal depression: development of 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry*. 1987;150, 782–786.
- Ekstrom A, Widstrom AM, Nissen E. Breastfeeding support from partners and grandmothers: perceptions of Swedish women. *Birth*. 2003;30(4):261—6.
- Faisal-Cury A, Tedesco JJA, Kahhale S, Menezes PR, Zugaib M. Postpartum depression: in relation to life events and patterns of coping. *Arch Womens Ment Health* 2004; 7: 123-31 doi: 10.1007/s00737-003-0038-0 pmid: 15083347.
- Golding J, Gregory S, Ellis G, Nunes T, Bryant P, Iles-Caven Y and Nowicki S (2019) Maternal Prenatal External Locus of Control and Reduced Mathematical and Science Abilities in Their Offspring: A Longitudinal Birth Cohort Study. *Front. Psychol*. 10:194.
- Grigoriadis S, Graves L, Peer M, et al. Maternal Anxiety During Pregnancy and the Association With Adverse Perinatal Outcomes: Systematic Review and Meta-Analysis. *J Clin Psychiatry*. 2018;79(5)
- Ingram J, Johnson D, Greenwood R. Breastfeeding in Bristol: teaching good positioning, and support from fathers and families. *Midwifery* 2002;18(2):87—101.
- Johnson M, Schmeid V, Lupton SJ, Austin MP, Matthey SM, Kemp L, Meade T, Yeo AE. Measuring perinatal mental health risk. *Arch Womens Ment Health*. 2012;15:375–386
- Krusche, A., Crane, C. & Dymond, M. An investigation of dispositional mindfulness and mood during pregnancy. *BMC Pregnancy Childbirth* 19, 273 (2019).
- Kumar R, Robson KM, Smith A. Development of a self-administered questionnaire to measure maternal adjustment and maternal attitudes during pregnancy and after delivery. *Journal of Psychosomatic Research*. 1984; 28, 43–51.
- Leung S, Leung C, Lam T. Outcome of a postnatal depression screening programme using the Edinburgh Postnatal Depression Scale: a randomized controlled trial. *J Pub Health*. 2010; 10:1093
- M. Kingsbury, M. Weeks, N. MacKinnon, J. Evans, L. Mahedy, J. Dykxhoorn, et al. Stressful life events during pregnancy and offspring depression: evidence from a prospective cohort study. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry*, 55 (2016), pp. 709-716



MacMillan HL, Wathen NC, Jamienson E, Boyle M, McNutt LA, Worster A, Lent B, Webb M. Approaches to Screening for Intimate Partner Violence in Health Care Settings. JAMA. 2006; Vol 296, No. 5

Pacey S. Couples and the first baby: responding to new parents' sexual and relationship problems. Sexual and Relationship Therapy. 2004;Vol 19, No. 3, p.223-246

Rubertsson C, Wickberg B, Gustavsson P, Radestad I. Depressive symptoms in early pregnancy, two months and one year postpartum- prevalence and psychosocial risk factors in a national Swedish sample. Arch Women Ment Health 2005;8(2):97—104.

Tiwari A, Chan K, Fong D, Leung W, Brownridge D, Lam H, Wong B, Lam C, Chau F, Chan A, Cheung K, Ho P. The impact of psychological abuse by an intimate partner on the mental health of pregnant women. BJOG 2008;115:377–384.

Tomfohr-Madsen L, Cameron EE, Dunkel Schetter C, et al. Pregnancy anxiety and preterm birth: The moderating role of sleep. Health Psychol. 2019;38(11):1025-1035.

WHO 2015. THINKING HEALTHY. A manual for psychosocial management of perinatal depression

Ylles-Caven, J Golding, G Ellis, S Gregory, S Nowicki. Data relating to change in locus of control orientation of parents overtime (from pre-birth to 20 years later), participating in the Avon Longitudinal Study of Data in brief, 2018

Anna R. Brandon, Ph.D.,<sup>1</sup> Sandra Pitts, Ph.D.,<sup>1</sup> Wayne H. Denton, M.D., Ph.D.,<sup>1</sup> C. Allen Stringer, M.D.,<sup>2</sup> and H. M. Evans, A HISTORY OF THE THEORY OF PRENATAL ATTACHMENT. J Prenat Perinat Psychol Health. 2009 SUMMER; 23(4): 201–222.

#### Related links

- [Thinking healthy: a manual for psychological management of perinatal depression 2015](#)
- [Prevalence and determinants of common perinatal mental disorders in women in low- and lower-middle-income countries: a systematic review](#)
- [Interventions for common perinatal mental disorders in women in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis](#)
- [mhGAP Intervention Guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings](#)
- [Literature review of risk factors and interventions on Postpartum Depression pdf, 1.19Mb](#)
- [Improving maternal mental health pdf, 625kb](#)
- [Maternal mental health and child health and development in low and middle income countries; Report of the meeting held in Geneva, Switzerland, 30 January – 1 February pdf, 1.01Mb](#)

