



## Η επιρροή της ψυχοσωματικής κατάστασης της εγκύου στην ψυχολογία του εμβρύου

Ηλιάδου Χ. Μαρία<sup>1</sup>, Μαρόκα Ελένη<sup>2</sup>

1. Μαία, MSc, Καθηγήτρια Εφαρμογών, Τμήμα Μαιευτικής, ΑΤΕΙ Αθήνας
2. Μαία ΤΕ

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης συντελούνται αλλαγές οι οποίες επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά το έμβρυο και την μετέπειτα πορεία του.

**Σκοπός:** Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η ανάδειξη της σχέσης της εγκύου στην διαμόρφωση της ψυχολογίας του εμβρύου.

**Μεθοδολογία:** Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε ήταν ανασκόπηση της βιβλιογραφίας η οποία περιελάμβανε την αναζήτηση ανασκοπικών άρθρων καθώς και ερευνητικών μελετών στις βάσεις δεδομένων PubMed, Cinahl και PsycInfo(1990-2011) που αναφέρονται στους παράγοντες που επιδρούν στην ψυχολογία του εμβρύου. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν οι ακόλουθες: "prenatal psychology", "fetus psychology", "pregnancy", "stress".

**Αποτελέσματα:** Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, οι αρνητικές προθέσεις και το άγχος κατά την εγκυμοσύνη έχουν συσχετισθεί με την γέννηση παιδιών χαμηλού βάρους, την προωρότητα, την συναισθηματική ανάπτυξη και την συμπεριφορά του παιδιού.

**Συμπεράσματα:** Η ψυχοσωματική ισορροπία της εγκύου είναι μείζονος σημασίας για το έμβρυο διότι κάθε δυσλειτουργία στην προγεννητική και περιγεννητική περίοδο μπορεί να το επηρεάσει δυσμενώς. Αντιθέτως, η ομαλή επικοινωνία της μητέρας και του εμβρύου είναι καθοριστική για την αρμονική ανάπτυξή του.

**Λέξεις Κλειδιά:** Προγεννητική ψυχολογία, ψυχολογία εμβρύου, εγκυμοσύνη, άγχος.

**Υπεύθυνος αλληλογραφίας:** Ηλιάδου Μαρία, Μυκόνου 11 Βούλα, ΤΚ 16673, Τηλ. 6946146818, E-mail: [mariailiad1972@yahoo.gr](mailto:mariailiad1972@yahoo.gr)

## Influence of the psychosomatic status of the pregnant woman on the psychology of the fetus

Iliadou Maria<sup>1</sup>, Maroka Eleni<sup>2</sup>

1. Midwife, MSc, Clinical Lecturer, Faculty of Midwifery, Technological Educational Institute (TEI) of Athens
2. Midwife

### ABSTRACT

Changes during pregnancy affect negatively or positively the fetus and his entire remaining course.

**Aim:** The aim of the present study was to show the relationship between the pregnant woman and the formation of the psychology of the fetus.

**Method and Material:** The methodology of this study includes bibliography research from both the review and the research literature on PubMed, Cinahl and PsycINFO databases (1990-2011) which refers to the factors that affect the fetus' psychology. The keywords that were used were the following: "prenatal psychology", "fetus psychology", "pregnancy", "stress".

**Results:** According to the bibliography, the negative intentions of being pregnant and stress during pregnancy have been associated with low-birth weight, pre-term birth, emotional and behavioral development of the child.

**Conclusions:** If the pregnant woman keeps her balance then it is of great importance for the fetus, as if any disorder during prenatal and perinatal period can influence it negatively. On the contrary, the normal communication between the mother and the fetus is decisive for his normal development.

**Keywords:** Prenatal psychology, fetus psychology, pregnancy, stress.

**Corresponding Author:** Iliadou Maria, 11 Miconou Street, Voula 16673, Athens, Greece, Tel. 6946146818, E-mail: mariailiad1972@yahoo.gr

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

**Η** προγεννητική και περιγεννητική ψυχολογία είναι μία διακλαδική επιστήμη η οποία εξετάζει την ενδομήτρια εμπειρία του ανθρώπου και ερευνά τον αντίκτυπο που αυτή έχει στη ζωή του. Ακόμη, αποκαλύπτει όλα όσα καταγράφονται στη συνειδητότητά του από τη σύλληψη έως και το τέλος του θηλασμού, περίπου 3-4 χρονών και τα οποία ενεργοποιούνται στη ζωή του καθώς μεγαλώνει, καθορίζοντας αποφασιστικά τη συμπεριφορά ως ενήλικα, τη σωματική υγεία, την ψυχική ισορροπία, την ποιότητα των σχέσεων που δημιουργεί και την πορεία της εξέλιξής του ως άνθρωπο. Η έρευνα στο χώρο της προγεννητικής ψυχολογίας, έχει γυρίσει την ιστορία της ζωής πίσω στη στιγμή της σύλληψης και πέρα από αυτή, απευθείας στις σκέψεις των γονέων και τα σχέδιά τους να αποκτήσουν παιδί.<sup>1-4</sup> Πρόσφατη έρευνα στο αναδυόμενο πεδίο της προγεννητικής και περιγεννητικής ψυχολογίας συστήνει ότι ο δεσμός γονέα –παιδιού μπορεί και θα έπρεπε να ξεκινήσει από την στιγμή της σύλληψης.<sup>5</sup> Βέβαια, οι περισσότεροι επιστήμονες μέχρι τα μέσα του 20<sup>ου</sup> αιώνα αγνοούσαν την σημασία της ζωής μέσα στην μήτρα.<sup>6</sup> Η θεωρία της «αυτοψυχογνωσίας» καθώς και οι κλινικές έρευνες που τη στηρίζουν έφτασε στα ακόλουθα γενικά συμπεράσματα: Ο άνθρωπος δε γεννιέται άγραφο χαρτί «tabula rasa». Η συνείδηση διαμορφώνεται μέσα στη

μήτρα.<sup>7</sup> Το έμβρυο έχει συνείδηση του περιβάλλοντός του από την στιγμή της σύλληψης.<sup>8</sup> Φυσιολογικές, συναισθηματικές και περιβαλλοντολογικές επιρροές κατά την περίοδο της ανάπτυξης του εμβρύου διαμορφώνουν την βάση πάνω στην οποία τα παιδιά θα αναπτυχθούν.<sup>2</sup> Για την εμβρυϊκή συνείδηση η μητρική αποδοχή ή απόρριψη αποτελούν μηνύματα– ερεθίσματα που κατά κανόνα αφήνουν τα ίχνη τους στα ανθρώπινα κύτταρα.<sup>7</sup>

Ο **σκοπός** της παρούσας ανασκόπησης ήταν η ανάδειξη της σχέσης της εγκύου στην διαμόρφωση της ψυχολογίας του εμβρύου.

## Υλικό και Μέθοδος

Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε ήταν ανασκόπηση της βιβλιογραφίας η οποία περιελάμβανε την αναζήτηση ανασκοπικών άρθρων καθώς και ερευνητικών μελετών, στην αγγλική γλώσσα, στις βάσεις δεδομένων Pub Med, Cinahl και PsycInfo (1990-2011) που αναφέρονται στους παράγοντες που επιδρούν στην ψυχολογία του εμβρύου. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν οι ακόλουθες: “prenatal psychology”, “fetus psychology”, “pregnancy”, “stress”, σε διάφορους συνδυασμούς. Το πεδίο στο οποίο έγινε αναζήτηση ήταν ο τίτλος και η περίληψη των μελετών. Ακόμη έγινε αναζήτηση επιστημονικών συγγραμμάτων από το



χρονικό διάστημα 1980-2006, στην ελληνική και αγγλική γλώσσα.

## Αποτελέσματα-Συζήτηση

Ψυχαναλυτές υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν πάντα την επιθυμία τους για τεκνοποίηση. Θεωρείται ότι δεν υπάρχει ιδανική χρονική στιγμή για την εγκυμοσύνη και δεν αποδεικνύεται απόλυτα ότι είναι καλύτερα για το παιδί να συλληφθεί και να γεννηθεί μόνον εάν και όποτε είναι επιθυμητό. Αντίθετα, κανείς δεν μπορεί να πει εκ των προτέρων πως στην περίπτωση μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, είναι προτιμότερο να μην έχει γεννηθεί αυτό το παιδί, παρά να έρθει σε μια κακή στιγμή. Είναι γνωστό ότι πολλά παιδιά, που δεν ήταν από την αρχή επιθυμητά, αγαπήθηκαν το ίδιο, ίσως και περισσότερο από τα άλλα. Τα «παιδιά Ογκίνο», που γεννήθηκαν με τη μέθοδο Ογκίνο, δεν έγιναν όλα, ιδιαίτερα δυστυχημένοι ενήλικες! Η μέθοδος Ογκίνο, ήταν μία από τις πρώτες μεθόδους αντισύλληψης. Τελειοποιήθηκε από ένα Ιάπωνα γιατρό και βασιζόταν στον υπολογισμό των γόνιμων ημερών του γυναικείου κύκλου, κατά τις οποίες θα έπρεπε να υπάρχει αποχή από σεξουαλικές επαφές. Ο υπολογισμός δεν ήταν σίγουρος και τα παιδιά που «προέκυψαν» από αυτή τη μέθοδο, ονομάστηκαν «παιδιά Ογκίνο».<sup>9</sup> Αντιθέτως, σύμφωνα με έρευνες των Axin και συν.,<sup>10</sup> και Brown και συν.,<sup>11</sup> οι προθέσεις των γονέων

για την επικείμενη εγκυμοσύνη είναι προγνωστικές για την φυσική και συναισθηματική υγεία των παιδιών τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Γυναίκες δηλαδή που αναφέρουν ότι η εγκυμοσύνη τους ήταν ανεπιθύμητη εκδηλώνουν συμπεριφορές που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία του εμβρύου, όπως η καθυστερημένη λήψη προγεννητικής φροντίδας.<sup>11-13</sup> Ακόμη, οι αρνητικές προθέσεις για την εγκυμοσύνη ή και το άγχος για την ίδια την εγκυμοσύνη έχουν συσχετισθεί με την γέννηση παιδιών χαμηλού βάρους ή με την προωρότητα.<sup>11,14-15</sup>

Το πρώτο βήμα για την προσαρμογή στο ρόλο της μητέρας, είναι η αποδοχή της εγκυμοσύνης και η ενσωμάτωσή της στον τρόπο ζωής της γυναίκας. Ο βαθμός αποδοχής εκφράζεται από την ετοιμότητα της γυναίκας να μείνει έγκυος και τη συναισθηματική της αντίδραση. Ο συναισθηματικός δεσμός με το παιδί ξεκινά κατά την προγεννητική περίοδο, καθώς οι γυναίκες προετοιμάζονται για τη μητρότητα μέσω της φαντασίας και της ονειροπόλησης. Σκέφτονται τον εαυτό τους ως μητέρες και φαντάζονται τις μητρικές ιδιότητες που επιθυμούν να αποκτήσουν. Οι μέλλοντες γονείς επιθυμούν να είναι εγκάρδιοι, στοργικοί και κοντά στο παιδί τους. Προσπαθούν να προβλέψουν τις αλλαγές που θα φέρει το παιδί στη ζωή τους και αναρωτιούνται πώς θα τα βγάλουν πέρα με τη φασαρία, την ακαταστασία, τη μειωμένη

ελευθερία κινήσεων και τις φροντίδες που θα πρέπει να παρέχουν. Η σχέση μητέρας-παιδιού εξελίσσεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ως αναπτυξιακή διεργασία. Το αναπτυξιακό αυτό πρότυπο περιλαμβάνει τρεις φάσεις. Κατά την πρώτη φάση η γυναίκα αποδέχεται το βιολογικό γεγονός της κύησης. Στη δεύτερη φάση η γυναίκα αποδέχεται το αναπτυσσόμενο έμβρυο ως ξεχωριστό από αυτήν άτομο που θα το αναθρέψει. Κατά την τρίτη φάση, η γυναίκα προετοιμάζεται ρεαλιστικά για τη γέννηση και τη μητρότητα.<sup>16</sup>

Η γυναίκα πρέπει να αναπτυχθεί σε πολλούς τομείς για να γίνει μητέρα. Το αναμενόμενο παιδί αντιπροσωπεύει τη σύνθεση τριών μοναδικών στοιχείων: τη σχέση της μητέρας με τον σύντροφό της, τη σχέση της μητέρας με το παιδί ως αντιπροσώπου του εαυτού της και τη σχέση με το μοναδικό άτομο, το αγέννητο παιδί. Καθώς το σώμα της εγκύου προσαρμόζεται στις φυσιολογικές απαιτήσεις του εμβρύου, πρέπει να προσαρμοστεί και στην ιδέα του να γίνει μητέρα και στην ενσωμάτωση ενός άλλου ανθρώπου στην οικογενειακή και κοινωνική της σφαίρα. Οι ερευνητές εισηγούνται ότι με την πρόοδο της εγκυμοσύνης, η έγκυος ταυτίζεται με τη «μητέρα», την πρωτόγονη ανάμνηση του όντος που ανάθρεψε και αυτήν. Επίσης προοδευτικά η έγκυος τείνει να αξιολογεί το σύντροφο σχετικά με την καταλληλότητά του ως «πατέρα» και κρίνει την πρόσφατή του συμπεριφορά ίσως σύμφωνα με το τι θεωρεί η

ίδια ιδανικό πατέρα.<sup>17</sup> Η συμπεριφορά μιας εγκύου επηρεάζει το έμβρυο με τρόπο που καθορίζει το πώς βλέπει τον εαυτό του και το περιβάλλον μέσα στη μήτρα. Τα θετικά συναισθήματα που λαμβάνει το έμβρυο θα το στηρίξουν σε όλη την υπόλοιπη πορεία του και θα ενδυναμώσουν την προσωπικότητά του.<sup>18</sup> Σύμφωνα με έρευνα του Vedona και συν.,<sup>19</sup> η λεκτική επικοινωνία που αναπτύσσει η μητέρα με το έμβρυο είναι παράγοντας που σχετίζεται με την γλωσσική ανάπτυξη του παιδιού. Το παιδί, για να ξεκινήσει θετικά την καινούργια του ζωή στον κόσμο, έχει ανάγκη από συναισθηματική τροφή (μηνύματα αγάπης, αποδοχής και αισιοδοξίας), που μόνο από τη μητέρα του μπορεί να πάρει, μια μητέρα όμως ανοικτή προς τον κόσμο και συναισθηματικά διαθέσιμη. Η αντιμετώπιση μιας συγκινησιακής σύγκρουσης, μέσω της έκφρασης των συναισθημάτων και της εκφόρτησης, οδηγεί προς μια καλύτερη ψυχοσωματική ισορροπία και μια βαθύτερη ελικρίνεια στη σχέση, προς όφελος και του εμβρύου, το οποίο, από τώρα και ιδιαίτερα τώρα, δέχεται πολλά συγκινησιακά μηνύματα της μητέρας και βιώνει τις αλλαγές του.<sup>20</sup> Η ομαλή επικοινωνία της μητέρας και του εμβρύου είναι καθοριστική για την αρμονική ανάπτυξή του.<sup>21</sup>

Η εμβρυϊκή ζωή είναι το ίδιο σημαντική όπως και οι εννιά μήνες μετά τη γέννα. Εάν οι επιρροές είναι θετικές μπορεί τότε ο άνθρωπος να ευεργετηθεί κατά την ανάπτυξή του ή αν είναι αρνητικές μπορεί να



στιγματιστεί ανεπανόρθωτα η ενήλικη ζωή του.<sup>22</sup>

Είναι σκόπιμο να γίνει αναφορά στην ιδιαίτερη σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ γονέα και παιδιού, καθώς είναι η πρώτη σχέση την οποία βιώνουν και η οποία δίνει μια αρχική αίσθηση του αν ο κόσμος που ζουν είναι ασφαλής ή όχι.<sup>23</sup> Επίσης, αυτή η σχέση γονέα -παιδιού φαίνεται να επηρεάζει διάφορους παράγοντες στο ίδιο το παιδί όπως την ανάπτυξη του εγκεφάλου,<sup>24,25</sup> την λειτουργία του νευρικού συστήματος,<sup>26</sup> την αυτοπεποίθησή του,<sup>27</sup> την νοημοσύνη του,<sup>28</sup> και την ικανότητα του να διαχειρίζεται το στρες.<sup>29</sup> Προβλήματα που μπορεί να υπάρχουν σε αυτόν τον μοναδικό δεσμό μπορεί να προκαλέσουν επιθετικότητα σε παιδιά σχολικής ηλικίας,<sup>30</sup> ασθένειες στην ενήλικη ζωή,<sup>31</sup> τάση για εγκληματικότητα και αυτοκτονία.<sup>32</sup>

## **Οι συναισθηματικές αλλαγές κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και η επίδρασή τους στο έμβρυο.**

Η εγκυμοσύνη είναι για μια γυναίκα ίσως η σημαντικότερη και ομορφότερη περίοδος της ζωής της και μια εκπληκτική εμπειρία. Οι αλλαγές δε που συντελούνται τόσο σε σωματικό επίπεδο, όσο και στο ψυχικό και συναισθηματικό κόσμο της μέλλουσας μητέρας, είναι τεράστιες.<sup>33</sup>

Η εγκυμοσύνη αποτελεί μια κρίσιμη φάση στη ζωή μιας γυναίκας, όπου αλλάζουν οι

ισορροπίες, οι ευθύνες, η σωματική εικόνα, οι διαπροσωπικές σχέσεις και οι ρόλοι. Όλες αυτές οι αλλαγές που συντελούνται σε σύντομο χρονικό διάστημα και αφορούν όλα τα επίπεδα (κοινωνικό, ψυχικό, σωματικό), την οδηγούν προς μια πιο εύθραυστη συγκινησιακή ισορροπία και η μέλλουσα μητέρα ανακαλύπτει τον εαυτό της ιδιαίτερα ευαίσθητο και εύκολο στις συγκινήσεις και τις παρεξηγήσεις. Ανάλογα με τον χαρακτήρα της εγκύου και το περιβάλλον της, τα ενδεχόμενα αρνητικά συναισθήματα, που μπορεί να βιώνει κατά καιρούς, συνοδεύονται συχνά από ενοχές, επειδή δε νιώθει χαρούμενη και ικανοποιημένη.<sup>20</sup>

Η αντιμετώπιση των εσωτερικών εντάσεων αποτελεί θέμα ζωτικής σημασίας και η επαφή με δυσάρεστες καταστάσεις πιθανόν να είναι αιτία δημιουργίας αρνητικών συναισθημάτων. Στην περίπτωση της εγκύου, οι εσωτερικές αλλαγές εξαιτίας μιας παρατεταμένης έντασης επηρεάζουν και το έμβρυο, βάζοντας το σε μια κατάσταση ταραχής. Ακόμα, τυχόν εκδήλωση σημείων εσωστρέφειας για να αποφύγει την αντιμετώπιση των συγκρούσεων, εσωτερικών και εξωτερικών, την οδηγεί προς μια κατάσταση συγκινησιακής απομόνωσης, η οποία επηρεάζει ιδιαίτερα το έμβρυο. Η στέρηση συγκινησιακών μηνυμάτων που προέρχεται από αυτό το κλείσιμο, εξαιτίας μιας κατάστασης μελαγχολίας, άρνησης ή συγκρατημένης επιθετικότητας, δρα στον

ψυχικό κόσμο του εμβρύου όπως μια στέρηση τροφής στη σωματική του ευεξία.<sup>20</sup> Πολλές μελέτες<sup>34-39</sup> πραγματεύονται την συσχέτιση του μητρικού στρες και της μακροπρόθεσμης ανάπτυξης ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς στο παιδί.

Έρευνα του Huizink<sup>40</sup> έδειξε ότι το άγχος της εγκύου κατά την διάρκεια του πρώτου μισού της εγκυμοσύνης είναι προγνωστικός παράγοντας προβληματικής συμπεριφοράς και κακής ανάπτυξης του παιδιού. Αυτό διαπιστώθηκε ειδικά για συγκεκριμένες ανησυχίες κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης όπως ο φόβος για την υγεία του μωρού και για τον πόνο κατά τον τοκετό. Σε ανάλογα συμπεράσματα, που αφορούν τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του άγχους, κατέληξε και μεταγενέστερη έρευνα του Huizink<sup>41</sup> που έγινε σε βρέφη 8 μηνών καθώς και έρευνα των Anhalt και συν.,<sup>42</sup> και Gutteling και συν.,<sup>48</sup> που εστίασε στην επίδραση του μητρικού στρες στην συναισθηματική ανάπτυξη και συμπεριφορά του παιδιού.

Ακόμη, σε έρευνα των Van den Berg<sup>43</sup> και Van den Berg και συν.,<sup>44</sup> όπου μελετήθηκαν 70 μητέρες και τα μωρά τους από το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης έως την ηλικία των 9 ετών φάνηκε αρχικά ότι τα έμβρυα των εγκύων, οι οποίες είχαν έντονο άγχος, είχαν περισσότερη σωματική κινητικότητα, κατά τον υπερηχογραφικό έλεγχο στην 36<sup>η</sup> εβδομάδα κύησης. Στους 7 μήνες μετά τον τοκετό αυτή η ομάδα των βρεφών είχε ιδιαίτερα χαρακτηριστικά στην συμπεριφορά

όπως: κλάμα, γκρίνια, ακανόνιστες βιολογικές λειτουργίες και ιδιόρρυθμη ιδιοσυγκρασία. Στην ηλικία των 9 ετών αυτά τα παιδιά (ειδικά τα αγόρια) ήταν ακόμη περισσότερο δραστήρια, είχαν διάσπαση προσοχής και επιθετικότητα. Σε αντίστοιχα συμπεράσματα σχετικά με τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του μητρικού άγχους στο παιδί καταλήγουν και άλλες μελέτες.<sup>45-48</sup>

Τα υψηλά ποσοστά μητρικού άγχους συσχετίζονται με την εμφάνιση παχυσαρκίας κατά την παιδική ηλικία. Ακόμη, το μητρικό άγχος κατά την προγεννητική περίοδο είναι σημαντικός προγνωστικός δείκτης προωρότητας, σύμφωνα με μελέτη του Glynn και συν.,<sup>52</sup> καθώς επίσης συσχετίζεται με την εμφάνιση παραγόντων που επηρεάζουν δυσμενώς το περιγεννητικό αποτέλεσμα.<sup>53</sup>

### **Συμπεράσματα**

Με την προγεννητική και περιγεννητική ψυχολογία εμβαθύνεται και εμπλουτίζεται η έννοια και η σημασία του ρόλου των γονέων και ιδιαίτερα της μητέρας, η οποία, με τα συναισθήματα και τις συγκινήσεις της, καθοδηγεί την ψυχική συγκρότηση και καλή ανάπτυξη του παιδιού της ήδη από τη μήτρα. Η ψυχοσωματική ισορροπία της εγκύου είναι μείζονος σημασίας για το έμβρυο διότι κάθε δυσλειτουργία στην προγεννητική και περιγεννητική περίοδο μπορεί να το επηρεάσει δυσμενώς. Αντιθέτως, η ομαλή επικοινωνία της μητέρας και του εμβρύου



είναι καθοριστική για την αρμονική ανάπτυξή του.

## Προτάσεις

Είναι ιδιαίτερα σημαντική η εφαρμογή προγραμμάτων πρωτογενούς πρόληψης (προγράμματα περιγεννητικής αγωγής) που θα έχουν ως στόχο την διατήρηση της ψυχικής και σωματικής υγείας των νέων μητέρων και κατ' επέκταση των παιδιών τους.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. McCarthy WA. Nurturing the Possible: Supporting The Integrated Self from the Beginning of Life Διαδικτυακή σελίδα: (<http://www.sbgi.edu/news/featured3.html>), Ημερομηνία πρόσβασης: 16 Απριλίου 2011.
2. McCarthy WA. The power of beliefs: What babies are teaching us? *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health* 2002; 16(4):341-360.
3. McCarthy WA. The call to reawaken and deepen our communication with babies. *International Doula* 2004;12 (2).
4. Gouni O. Prebirth Psychology in Action Presented at the 16th International Congress of the ISPPM 'The Anthropology and Psychology of Pregnancy and Birth' Heidelberg, Germany 2005.
5. Chamberlain D. Communicating with the mind of a prenatate: Guidelines for parents and birth professionals. *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health* 2003;18(2):95-108.
6. Van den Berg BRH. The influence of maternal emotions during pregnancy on fetal and neonatal behavior. *Pre- Perinat Psychol J* 1990;5:119-130.
7. Καυκαλίδης Α. Η γνώση της μήτρας. Η αυτοψυχογνωσία με ψυχοδηλωτικά φάρμακα. Εκδ., Ολκός, Αθήνα, 1980.
8. Verny T, & Weintraub P. *Tomorrow's baby*. Eds., Simon & Schuster, New York, 2002.
9. Angel S. *Ψυχολογία της καθημερινής ζωής*. Εκδ., Lector, Αθήνα, 2006.
10. Axinn WG, Barber JS, Thorton A. The long-term impact of childbearing decisions on children's self-esteem. *Demography* 1998; 35(4):435-444.
11. Brown S, Eisenberg L. *The best intentions: Unintended Pregnancy and the well-being of children and Families*. National Academy Press, Washington DC, 1995.
12. Joyce T, Kaestner R, Korenman S. The effect of pregnancy intention on child development. *Demography* 2000;37(1):83-94.
13. Kost K, Landry DJ, Darroch JE. Predicting maternal behaviors during pregnancy: does intention status matter? *Family Planning Perspectives* 1998;30(2):79-88.
14. Sable MR, Wilkinson DS. Impact of perceived stress, major life events and pregnancy attitudes on low birth weight. *Family Planning Perspectives* 2000;32 (16):288-294.
15. Field T, Diego M, Hernandez R, Deeds O, Holder V, Schanberg S et al. Depressed pregnant black women have a greater incidence of prematurity and low birth

- 
- weight outcomes. *Infant Behavior and Development* 2009; 32(1):10-16.
16. Deitra Leonard Lowdermilk & Shannon E. Perry. Επιμέλεια -Μετάφραση: Λυκερίδου Α, Δελτσίδου Α. Νοσηλευτική Μητρότητας, Εκδ., Λαγός, Αθήνα, 2003.
17. Myles M. Textbook for Midwives. Eds., Churchill Livingstone, Edinburgh 2003.
18. Διαδικτυακή σελίδα: <http://www.sadhana.gr/sadhana06.htm>  
Πρόσβαση: 15/9/2011.
19. Vedona A, Tomasoni V, Imbasciati A. Mother-Fetus Communicative Relationship: A Longitudinal Study on 58 Primiparae and their children during the First Eighteen Months. *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health* 2006;20(3):249-262.
20. Διαδικτυακή σελίδα: <http://eutokia.gr/eutokia/Mitrotita/toketos1.htm> Πρόσβαση: 18/9/2011.
21. Relier JP. Influence of Maternal Stress on Fetal Behavior and Brain Development. *BiolNeonate* 2001;79:168-171.
22. Διαδικτυακή σελίδα <http://www.cosmoanelixis.gr/articles/viewArticles.php?viewarticle=97&alang=2>  
Martha Welch, M.D. 20/07/2006 =228&alang=2 Michel Odent, Dr. 23/07/2011.
23. Panksepp J. The long-term psychobiological consequences of infant emotions: Prescriptions for the twenty-first century. *Infant Mental Health Journal* 2001;22(1-2):132-173.
24. Schore AN. The neurobiology of attachment and early personality organization. *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health* 2002;16(3):249-263.
25. Siegel DJ. *The developing mind*. Guilford Press, New York, 1999.
26. Siegel D.J, Hartzell, M. *Parenting from the inside out*. Jeremy P. Tarcher/Putnam, New York, 2003.
27. Watson M, Ecken L. *Learning to trust*. : Jossey-Bass, San Francisco, 2003.
28. Karmiloff K, Karmiloff-Smith A. *Everything your baby would ask...if only he or she could talk*. Golden Books, New York, 1999.
29. Nathanielsz P. *Life in the womb: The origin of health and disease*. Promethean Press, New York, 1999.
30. Lyons-Ruth K, Easterbooks M, Gibelli D. Infant attachment strategies, infant mental lag, and maternal depressive symptoms: Predictors of internalizing and externalizing problems at age 7. *Developmental Psychology* 1997;33(4):681-692.
31. Ciechanowski P, Walker E, Katon W.J, Russo J.E. Attachment theory: A model for health care utilization and somatization. *Psychosomatic Medicine* 2002;64:660-667.
32. Main M. Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring, and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) models of attachment: Findings and directions for future research. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, Marris P. (Eds.), *Attachment across the life cycle*. London: Routledge 1991.
33. Διαδικτυακή σελίδα: <http://www.helpnet.gr/Themes/Egkymosini.htm>  
Πρόσβαση : 25/9/2011.
-





34. Herrenkohl L R. The Anxiety-Prone Personality: Effects of Prenatal Stress on the Infant. In Roy J. Mathew, Ed. *The Biology of Anxiety*. Brunner/Mazel New York, 1982.
35. Ferreira A. The Pregnant Woman's Emotional Attitude and its Reflection on the Newborn. *American Journal of Orthopsychiatry* 1960;30:553-556.
36. Barrett J H W. Prenatal Influences on Adaptation in the Newborn. In Peter Stratton, Ed. *Psychobiology of the Human Newborn*. New York: John Wiley S. Sons, 1982,p.270.
37. Blau A, Slaff B, Easton K, Welkowitz J, Springam J, Cohen J. The Psychogenic Etiology of Premature Births. *Psychosomatic Medicine* 1963;25:201-211.
38. Ward A.J. Prenatal stress and childhood psychopathology. *Child Psychiatry and Human Development* 1991;22:97-110.
39. Sarnoff A. Mednick S.A *Fetal Neural Development and Adult Schizophrenia*. Eds., Cambridge University Press, New York, 1991.
40. Huizink AC. Prenatal stress and its effects on infant development. Academic Thesis, University Utrecht, The Netherlands 2000. p.1-217.
41. Huizink A, Robles de Medira B, Mulder E, Visser G, Buitelaar J. Stress during pregnancy is associated with developmental outcome in infancy. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*. 2003,44:6.
42. Anhalt K, Telzrow C, Courtney B. Maternal stress and emotional status during the perinatal period and childhood adjustment. *School Psychology Quarterly* 2007;22(1) :74-90.
43. Van den Berg BRH. Maternal emotions during pregnancy and fetal and neonatal behavior. In: Nijhuis JG, editor. *Fetal behavior. Development and perinatal aspects*. Oxford: Oxford Univ. Press; 1992;851:157-174.
44. Van den Berg BRH, Vanhauwaert I, Marcoen A. Pre-en postnatale emotion ele invloeden op het gedrag van het kind. Eerste resultaten van een follow-up studie bij acht-en negenjarigen CBGS- document. 1. Bruxelles, Belgium. Population and Family Study Centre; 1999 p.1-37.
45. Glover V, O' Connor Tg: Effects of antenatal stress and anxiety: Implications for development and psychiatry. *Brit J Psychiat* 2002;180:389-391.
46. O' Connor Tg, Heron J, Golding J, Beveridge M, Glover V. Maternal Antenatal Anxiety and Children's' Behavioral/ Emotional Problems at 4 years. *Bri J Psychiat* 2002;180:502-508.
47. Van den Berg BRH, Mulder EJH, Mennes M, Glover V. Antenatal maternal anxiety and stress and the neurobehavioral development of the fetus and child: links and possible mechanisms. A review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 2005;29( 2):237-258.
48. Gutteling BM, Weerth C, Willemsen-Swinkels S, Huizink AC, Mulder E, Visser G. The effects of prenatal stress on temperament and problem behavior of 27-month-old toddlers. *European Child and Adolescent Psychiatry* 2005;14(1):41-51.

49. Bouret SG. Early Life Origins of Obesity: Role of Hypothalamic Programming. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2009, 48: Suppl 1S31–S38.
50. Drake AJ, Tang JI, Nyirenda MJ. Mechanisms underlying the role of glucocorticoids in the early life programming of adult disease. *Clin Sci (Lond)* 2007;113: 219–232.
51. Li J, Olsen J, Vestergaard M, Obel C, Baker JL, Sørensen TI. Prenatal stress exposure related to maternal bereavement and risk of childhood overweight. *PLoS One* 2010;5(7):e11896.
52. Glynn LM, Schetter CD, Hobel CJ, Sandman CA. Pattern of perceived stress and anxiety in pregnancy predicts preterm birth. *Health Psychology* 2008;27(1):43-51.
53. Woods SM, Melville JL, Guo Y, Fan MY, Garin A. Psychology stress during pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 2010;202(1): 61.e1-61.e7.