

Το έμβρυο ως πρωταγωνιστής στην κύηση και τον τοκετό. Αισθάνεται το έμβρυο και με ποιό τρόπο κατά την κύηση και τον τοκετό;

Ειρήνη Λιάγκα*

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η συναισθηματική κατάσταση της μέλλουσας μητέρας επηρεάζει την ψυχολογική κατάσταση του εμβρύου με καθοριστικό τρόπο, όχι μόνο στο παρόν αλλά και στο μέλλον του ως ενήλικα.

Η ενδομήτρια εμπειρία είναι η πρώτη εμπειρία ζωής για κάθε άνθρωπο, ενώ η σύλληψη σηματοδοτεί το "αληθές μηδέν" στη ζωή μας. Η παραγνώριση της περιόδου της εγκυμοσύνης στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς του ανθρώπου αποτελεί σοβαρή παράλειψη από την πλευρά των επιστημόνων. Η επικρατούσα άποψη πως η αρχή της ζωής είναι με τη γέννηση του ανθρώπου ανατρέπεται από τις σύγχρονες έρευνες και θεωρίες.

Λέξεις-κλειδιά: έμβρυο, συμπεριφορά εμβρύου, αποδεκτική μήτρα, απορριπτική μήτρα, τραύμα γέννας, απορριφθέντες, ευπρόσδεκτα έμβρυα, γονεϊκότητα, συναίσθημα του ομφάλιου λώρου, προγεννητική ψυχολογία.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ενδομήτρια ζωή του ανθρώπου διαρκεί περίπου 280 ημέρες. Πολλοί, ακόμη και σήμερα, θεωρούν ότι είναι μια περίοδος κατά την οποία το κύημα δεν μπορεί να αισθανθεί, να αντιληφθεί, να νιώσει και να αντιδράσει. Παρουσιάζεται δε το εξής παράδοξο: από τη μια πλευρά να ενθαρρύνουμε την έγκυο να τρέφεται σωστά, να κοιμάται επαρκώς και να ξεκουράζεται, να κάνει τον απαραίτητο προγεννητικό έλεγχο με τις ανάλογες εξετάσεις, αναγνωρίζοντας έτσι πόσο σημαντικό ρόλο παίζουν αυτοί οι παράγοντες στην ανάπτυξη και υγεία του εμβρύου, ενώ παράλληλα από την άλλη πλευρά δεν δίνουμε την ανάλογη σημασία στην ψυχολογία του εμβρύου και του νεογνού, όπως και σ' εκείνους τους παράγοντες, που ενδεχομένως να επηρεάζουν την κύηση αλλά και τη μελλοντική του συμπεριφορά στην εξωμήτρια ζωή.

Αυτό συμβαίνει γιατί είναι πολύ διαδεδομένη η άποψη πως το έμβρυο δεν καταλαβαίνει, δεν αισθάνεται, δεν έχει μνήμη και γεννιέται "tabula rasa". Στη διαμόρφωση αυτής της πεποίθησης για το έμβρυο κατά την

* Μαία, st. Mcs, Σύμβουλος Προγεννητικής Αγωγής και Ψυχολογίας, Πιστοποιημένη Εκπαιδύτρια Ενηλίκων.

κύηση και τον τοκετό, σημαντικό ρόλο έπαιξαν οι επικρατούσες θεωρίες στα τέλη του 19ου και αρχές του 20ού αιώνα, όπως η θέση του Freud που θεωρούσε την προγεννητική περίοδο μια κατάσταση ύπνου (και την προσομοίαζε μ' αυτή), ενώ στηριζόταν στη μελέτη του Langeworthy U. ("Developmental of behavior patterns and Myelinization of the nervous system in the human and infant, contributions to embryology", Washington DC, the Carnegie Institute XXIV, no 139, 1933), ο οποίος υποστήριζε πως η ελλιπής μυελινοποίηση αποτρέπει το έμβρυο από το να δεχθεί μηνύματα μέσω των αισθητηριακών νευρώνων.

Οι θέσεις αυτές είχαν καταλυτική επίδραση στη Μαιευτική και την Παιδιατρική για τον τρόπο αντιμετώπισης του εμβρύου και του νεογνού, αφού με βάση αυτή την αντιμετώπιση, ακόμη και επεμβάσεις στα νεογέννητα γίνονταν χωρίς τη χρήση αναισθησίας. Αυτό γινόταν ευρέως, ακόμη και μέσα στις Μονάδες Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών όπου εφαρμόζονταν –σχετικά μέχρι πρόσφατα– επώδυνες τεχνικές χωρίς τη χρήση αναλγητικών για το νοσηλευόμενο νεογνό. Κι αυτό γιατί υπήρχε η πεποίθηση, πως αφού το νεογνό δεν νιώθει, άρα δεν πονά (Λιάγκα Ε., 2007).

Ήδη από το 1972 νεότερες έρευνες έδειξαν πως το έμβρυο είναι σε θέση να νιώσει πόνο, να ακούσει, να γευθεί. Σύμφωνα με τους Bekoff & Fox ("Postnatal Neural Ontology, Developmental Psychology, 5: 323-341, 1972"): «*Αν και η πλήρης μυελινοποίηση όντως αυξάνει την ταχύτητα μετάδοσης των ερεθισμάτων, μια καλώς οργανωμένη νευρωνική δραστηριότητα και αισθητηριακή δεκτικότητα είναι δυνατή πολύ πιο πριν οι νευρικές ίνες μυελινοθούν πλήρως*».

Τα τελευταία χρόνια είναι πια ξεκάθαρο, πως η αντίληψη του πόνου αρχίζει από την 7η εβδομάδα κύησης όπου εμφανίζονται οι υποδοχείς του πόνου, οι οποίοι από την 20ή εβδομάδα θα έχουν επεκταθεί σ' όλη τη δερματική επιφάνεια και τους αισθητήρες. Στο χρονικό διάστημα μεταξύ 20ής και 24ης εβδομάδας δημιουργούνται οι θαλαμοφλοιώδεις συνάψεις ανάμεσα στις εισερχόμενες ίνες και το φλοιό (Κώσταλος Χ., Τόμος Β', 1996).

Είμαστε σε θέση πια να γνωρίζουμε, πως ο πόνος μεταβιβάζεται με εμμύελες και αμύελες ίνες και επομένως δεν ισχύει η θεωρία ότι ο ανώριμος εγκέφαλος προστατεύει τα έμβρυα και νεογνά από τον πόνο (Κώσταλος Χ., Τόμος Α', 1996). Έχει διαπιστωθεί ακόμη, πως το έμβρυο αντιδρά σε εξωτερικούς ερεθισμούς αυξάνοντας την κινητικότητά του και το ρυθμό των παλμών της καρδιάς. Έτσι, έγκυες έχουν αναφέρει πως έντονοι ήχοι, όπως αυτός των δικύκλων ή τα χειροκροτήματα ή οι δυνατές φωνές

και τα γέλια προκαλούν έντονες αντιδράσεις στο έμβρυο και υπερκινητικότητα. Ήδη από τον 5ο μήνα της κύησης ο κοχλίας του αυτιού είναι πλήρως διαμορφωμένος και το έμβρυο είναι σε θέση να διακρίνει ήχους από το εξωτερικό περιβάλλον καθώς και τη φωνή της μητέρας και του πατέρα. Πολλές μητέρες που κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης έπαιζαν κάποιο μουσικό όργανο ή άκουγαν κάποιο κομμάτι μουσικής, αναφέρουν πως τα παιδιά τους έδειχναν μια προτίμηση για τη μουσική επιλογή τους.

Συναίσθημα του ομφάλιου λώρου

Ποιό άλλο ερέθισμα επηρεάζει την ανάπτυξη, τις αντιδράσεις και θα μπορούσαμε να πούμε και τη συμπεριφορά του εμβρύου; Αν και δεν υπάρχει άμεση σύνδεση μεταξύ των νευρικών κυττάρων εγκύου και εμβρύου, η συναισθηματική κατάσταση της εγκύου μπορεί να επηρεάσει και μάλιστα σημαντικά την ανάπτυξη και τον τρόπο που αντιδρά το έμβρυο. Αυτό συμβαίνει γιατί κατά τη διάρκεια διαφόρων συναισθηματικών καταστάσεων της εγκύου (φόβος, θυμός, άγχος ή κάποιο πένθος), ενεργοποιείται το αυτόνομο νευρικό σύστημα του οργανισμού της με αποτέλεσμα τη μειωμένη ροή αίματος στο έμβρυο ή και την έκκριση ορμονών, οι οποίες μέσω του πλακούντα κατακλύζουν το έμβρυο.

Ο Francis Mott (1960), ο οποίος ήταν Άγγλος ψυχαναλυτής και μαθητής του Nador Fodor, ανέπτυξε μέσω της ανάλυσης των ονείρων των θεραπευομένων του μια ψυχολογία του εμβρυακού εαυτού στη μήτρα της μητέρας. Η βασική του αρχή ήταν: «*Κάθε ψυχολογικό συναίσθημα προέρχεται από ένα παλαιότερο συναίσθημα*».

Σύμφωνα με τον Mott ο ομφάλιος λώρος δεν μεταφέρει μόνο θρεπτικά στοιχεία, αλλά μεταφέρει επίσης και τις επιθετικές ριπές άσχημων συναισθημάτων στο έμβρυο. Ο Mott χρησιμοποίησε τον όρο "umbilical affect", δηλαδή "συναίσθημα του ομφάλιου λώρου", αναφέροντας πως το κύημα αισθάνεται τα αρνητικά συναισθήματα τα οποία φτάνουν σ' αυτό μέσω του ομφάλιου λώρου. Σε απάντηση το έμβρυο επιστρέφει στη μητέρα αυτά τα άσχημα συναισθήματα, πάλι μέσω του αίματος και του ομφάλιου λώρου. Έτσι, λένε, πως μπορεί να ξεκινήσει μια μάχη ή ίσως ακόμη και ένας πόλεμος ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί της από εκείνα τα πρώτα στάδια. Τελικά, εάν η ίδια η έγκυος έχει άγχος ή αισθάνεται ανεπάρκεια και όχι υποστήριξη, ή νιώθει την έλλειψη αναγνώρισης, αυτό θα γίνει αντιληπτό από το έμβρυο. «*Το έμβρυο θα βιώσει στρες από την αποτυχία του άμεσου περιβάλλοντός του να προσφέρει την προσδοκώμενη αποδοχή και υπο-*

στήριξη, όχι τόσο σε επίπεδο μεταβολικό, αλλά να θρέψει τις πρώτες στιγμές ενός ανθρώπου που βρίσκεται σε σχέση».

Τον ίδιο όρο του “ομφάλιου συναισθήματος” χρησιμοποιεί και ο Frank Lake, ο οποίος το 1981 περιέγραψε το σύνδρομο στρες μητέρας και εμβρύου στο βιβλίο του: “Tight corners in counselling”.

Σύμφωνα με τον Lake ο πλακούντας και ο ομφάλιος λώρος εξυπηρετούν τη θρέψη του εμβρύου, το σχηματισμό του φυσικού σώματος. Υπάρχει όμως και ένας “αόρατος” ομφάλιος λώρος μέσα από τον οποίο περνούν πληροφορίες από τη μητέρα στο παιδί. Αν όλα πάνε καλά, τότε το παιδί αποκτά αίσθηση εαυτού και αίσθηση ταυτότητας, ακριβώς όπως κατά την προγεννητική περίοδο μια καλή θρέψη θα οδηγήσει σ’ ένα έμβρυο, που θα γεννηθεί και θα είναι γεμάτο υγεία. Αν όμως η θρέψη σε φυσικό επίπεδο είναι περιορισμένη, τότε το έμβρυο θα στρεσαριστεί, εάν δε εμποδιστεί, τότε θα διακοπεί η ανάπτυξη του, γεγονός που θα οδηγήσει σε θάνατο. Έτσι, εάν το έμβρυο δεν τραφεί με ενδιαφέρον, ευγένεια, σεβασμό και ικανοποίηση, αρχικά θα οδηγηθεί σε πανικό και αργότερα σε απόγνωση, εμπειρίες που θα μείνουν μέχρι την ενήλικη ζωή του.

Αποδεκτική ή απορριπτική μήτρα

Το βασικό χαρακτηριστικό της προγεννητικής περιόδου είναι η πλήρης εξάρτηση του εμβρύου από το μητρικό οργανισμό. Σύμφωνα με τη θεωρία της Αυτοψυχογνωσίας του Έλληνα νευρολόγου-ψυχιάτρου Αθανασίου Καυκαλίδη (1919-1987), ο οποίος μελέτησε την επίδραση των προγεννητικών και περιγεννητικών εμπειριών στην ψυχική υγεία του ανθρώπου μέσω ψυχοδηλωτικών φαρμάκων, η συνείδηση διαμορφώνεται μέσα στη μήτρα. Ο άνθρωπος δεν γεννιέται άγραφο χαρτί. Το έμβρυο νιώθει από την πρώτη στιγμή συνένωσης των κυττάρων των γεννητόρων του, δηλαδή από τη στιγμή της ένωσης σπερματοζωαρίου και ωαρίου.

Για την εμβρυϊκή συνείδηση η μητρική αποδοχή ή απόρριψη αποτελούν μηνύματα και ταυτόχρονα ερεθίσματα, που κατά κανόνα αφήνουν τα ίχνη τους στα ανθρώπινα κύτταρα. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή οι άνθρωποι μπορούν να χωρισθούν σε έμβρυα:

- υπαρξιακά ανεπιθύμητα, δηλαδή έμβρυα που οι γονείς τους δεν τα ήθελαν καθόλου,
- ανεπιθύμητα λόγω φύλου,
- περιοδικά ανεπιθύμητα,
- κληρονομικά ανεπιθύμητα,
- ευπρόσδεκτα.

Μ’ αυτό τον τρόπο ο Καυκαλίδης διέκρινε τους ανθρώπους σε απορριφθέντες, ευπρόσδεκτους και

επιθυμητούς, που είναι και η ιδανική κατάσταση. Τα περισσότερα έμβρυα μπορούν να ανήκουν σε περισσότερες της μιας κατηγορίες, ενώ ο βαθμός της απόρριψης ή της αποδοχής ποικίλλει από έμβρυο σε έμβρυο.

Σύμφωνα με τον Έλληνα ψυχίατρο τα απορριπτικά ερεθίσματα, λ.χ. η προσπάθεια αποβολής, η άρνηση του φύλου ή η άρνηση της ύπαρξης του εμβρύου, προκαλούν στην εμβρυϊκή συνείδηση φρικιαστικό φόβο και δέος. Στην ουσία αποτελούν ερεθίσματα, που αντιστρατεύονται την υπαρξιακή ταυτότητα και αυτοσυντήρησή του.

Ο όρος που χρησιμοποίησε ο Καυκαλίδης για να περιγράψει τον τρόπο είναι: “πρωτόγονο δέος”. Μ’ άλλα λόγια, “πρωτόγονο δέος” είναι ο απόλυτος φόβος που αισθάνεται το έμβρυο στη μήτρα, όταν δέχεται καταγισμό από φοβογόνα ερεθίσματα τα οποία ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ να επεξεργασθεί λόγω του ανώριμου νευρικού του συστήματος.

Συγκλίνουσα θεωρία είναι αυτή του Stanislav Grof, επίκουρου καθηγητή Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου “John Hopkins”, ο οποίος οργάνωσε τις εμπειρίες που πηγάζουν από το περιγεννητικό πλαίσιο σε τέσσερα διακριτά βιωματικά πρότυπα. Καθένα απ’ αυτά χαρακτηρίζεται από ειδικές συγκινήσεις, σωματικές αισθήσεις και συμβολική εικονοποιία.

Σύμφωνα με τον Grof οι εμπειρίες αυτές αφήνουν στην ψυχή βαθιά ασυνείδητα ίχνη, τα οποία αργότερα ασκούν σημαντική επιρροή στη ζωή του ατόμου. Αυτούς τους σχηματισμούς τους ονόμασε “θεμελιώδη περιγεννητικά πρότυπα”.

Η μητέρα-μύστις

Σύμφωνα με τον καθηγητή της Ψυχονευροενδοκρινολογίας και Παιδοψυχιατρικής του Πανεπιστημίου της Πράγας, P.G. Fedor-Freybergh, η μητέρα δεν είναι απλά ένα δοχείο που επιτρέπει την ανάπτυξη του παιδιού, αλλά είναι ένας ενεργός μύστις.

Η εγκυμοσύνη είναι η πρώτη οικολογική θέση του ανθρώπου και η μήτρα είναι το πρώτο οικολογικό περιβάλλον. Ο διάλογος ανάμεσα στο αγέννητο παιδί, τη μητέρα και τον πατέρα δημιουργεί μια “πρωτογενή σχέση”, που με τη σειρά της επηρεάζει τις διαπροσωπικές σχέσεις αλλά και τη συμπεριφορά. Περιγράφει την εγκυμοσύνη ως έναν ενεργό διάλογο ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί. Διευρύνεται και γίνεται διάλογος ανάμεσα στο παιδί και τον πατέρα, όπως και στο ψυχοκοινωνικό περιβάλλον. Ο διάλογος αυτός διεξάγεται σε διάφορα επίπεδα: ψυχολογικό, συναισθηματικό, βιοχημικό κλπ., ενώ αρχίζει σ’ ένα ασυνείδητο επίπεδο.

Από την πλευρά της μητέρας η έναρξη αυτή

σηματοδοτείται από τη στιγμή που θα αρχίσει να απευθύνεται στο έμβρυο με το όνομά του και όχι λέγοντας απλά: "αυτό". Η γυναίκα λοιπόν κατά τον Freybergh οφείλει να γνωρίζει τις τεράστιες δημιουργικές της δυνάμεις, να είναι σε επαφή μ' αυτές και να μπορεί να καθοδηγεί και να αυξάνει το δημιουργικό της έργο. Έτσι, είναι απαραίτητο να δημιουργηθούν σχολές, που θα προετοιμάζουν τους ανθρώπους για μια συνειδητή γονεϊκότητα. Η προγεννητική φροντίδα οφείλει επίσης να τροποποιηθεί, έτσι ώστε να συμπεριλάβει την εξέταση των ψυχολογικών και κοινωνικών συνθηκών των γονέων, αλλά και να βλέπει το παιδί ως ενεργό μέλος στον ψυχοκοινωνικό διάλογο με τους γονείς του.

Είναι σαφής η θέση του Freybergh, πως το συνεχές της ζωής ξεκινά "in utero", «...αφού η ανθρώπινη ζωή είναι ένα συνεχές αποτελούμενο από στάδια ανάπτυξης, τα οποία έχουν τη σημασία τους αλληλεπιδρώντας το ένα στο άλλο. Σ' αυτό το συνεχές το άτομο αποτελεί μια αδιαίρετη οντότητα: ψυχολογική, φυσική και κοινωνική. Δεν μπορούμε να απομονώσουμε το βιοχημικό, ενδοκρινολογικό, κοινωνικό και ψυχολογικό, αφού αυτό είναι αδιαίρετο».

Το τραύμα της γέννας

Οι πιο κρίσιμες στιγμές κατά τον τοκετό βρίσκονται στο κανάλι εξόδου από το πυελογεννητικό σωλήνα και στην παρατεταμένη καθυστέρηση της πρώτης αναπνοής (Rank O., 1973, Janov A., τ. Α', 1989, Janov A., τ. Β', 1989).

Σε εργασίες πολλών επιστημόνων (Janus, Turner, Grof, Freyd, Rank, Ferenczi, Fondor, Axness, Freybergh, Καυκαλίδης, Verny, Leboyer, Odent κ.ά.) βρίσκουμε τη σύνδεση, που γίνεται ανάμεσα στον τρόπο γέννησης και στην προσωπικότητα του παιδιού, καθώς και στη διαμόρφωση αυτής στο μέλλον.

Σύμφωνα με την ψυχαναλυτική θεωρία το κλάμα του παιδιού είναι ένα κλάμα οργής για την απώλεια του χαμένου παραδείσου. Είναι, δηλαδή, η διαμαρτυρία του παιδιού για τη βίαιη αποκοπή από το μητρικό σώμα, όπου ζούσε αμέριμνο, σε σταθερή θερμοκρασία, εξασφαλισμένη τροφή και προστασία.

Ο Otto Rank στο έργο του "Το τραύμα της γέννας" χαρακτηρίζει την εμπειρία του τοκετού ως τον κύριο παράγοντα, που ΚΑΘΟΡΙΖΕΙ το πώς βλέπει το άτομο τον κόσμο, δηλ. εχθρικά ή φιλικά. Έτσι, η εμπειρία του τοκετού είναι δυνατό να αποτελέσει πηγή άγχους και πρότυπο για παντός είδους νευρωτικές συμπεριφορές, που θα παρουσιάσει το άτομο σ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Η επιστροφή δε στην ήρεμη μήτρα θα αποτελέσει ανεκπλήρωτο όνειρο για κάθε άτομο σ' όλη του τη ζωή. Τρόποι επιστροφής

σ' αυτό το ενδομήτριο περιβάλλον είναι τα όνειρα, η σεξουαλική επαφή, τα παιχνίδια κλπ.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Αντί επιλόγου δανείζομαι από τον καθηγητή Γενικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, Ιωάννη Παρασκευόπουλο, το παρακάτω κείμενο από το έργο του "Εξελικτική Ψυχολογία", τόμος Α', σελ. 71:

«...Θα λέγαμε, πως η αρχή του ταξιδιού του ανθρώπου δεν βρίσκεται στη γέννηση, αλλά στο σημείο της σύλληψης. Προ της γέννησης, στην ενδομήτρια φάση ανάπτυξής μας συμβαίνουν ποικίλες αλλαγές και επιδρούν τόσοι παράγοντες, που δυνατό να επηρεάσουν σημαντικά και αμετάκλητα την όλη πορεία εξέλιξης του ανθρώπου.

...Αν παραλείψουμε από τη μελέτη μας την προγεννητική περίοδο θα μοιάζουμε με το θεατή, που παρακολουθεί θεατρική παράσταση στην οποία έχει χάσει την Α' Πράξη.

...Αν θέλουμε λοιπόν να έχουμε μια καλύτερη προσέγγιση του αληθούς "μηδέν", της αρχής της ζωής και της ανάπτυξης του ατόμου, θα πρέπει να εκκινήσουμε ασφαλώς όχι από τη γέννηση, αλλά από τη σύλληψη, ακόμη και πριν από αυτήν, με την περίοδο που ωριμάζουν τα γεννητικά κύτταρα στους γονείς και γίνεται η προετοιμασία του ενδομητρικού περιβάλλοντος στο οποίο θα φιλοξενηθεί και θα αναπτυχθεί το κύημα».

ABSTRACT

Eirini Liaga: The leading role-play of fetus, during pregnancy and delivery. The feelings of fetus during pregnancy and delivery.

"ELEFTHO", 3:122-126, 2008

Mother's emotional situation, thoughts and feelings, during pregnancy and delivery, all- have a dramatical impact to baby's life.

The prenatal experiences, are the very first life-experiences in human life and they do work as patterns or behavior models later on life.

The true life beginning isn't in delivery but in the time of conception. That is the reason for the increased need for further education and information both for general public, future mothers and health professionals.

Key-words: fetus, fetus behavior, the trauma of birth, umbilical affect, prenatal psychology, accepted uterus, rejected uterus.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Καυκαλίδης Ζ.:* Οι πρωτοπόρες έρευνες του Αθανασίου Καυκαλίδη (1919-1987) στο χώρο της Ψυχοδηλωτικής Επιστήμης και της Προγεννητικής Ψυχολογίας και Ιατρικής. Δελτίο Ιατροχειρουργικής Εταιρείας Κέρκυρας, Τόμος Α΄, τεύχος 2, Νοέμβριος 2000.
- Λιάγκα Ε.:* Νεογνικός πόνος στη Μ.Ε.Ν.Ν. Εργασία για την πιστοποίηση εκπαιδευτών ενηλίκων. ΕΚΕΠΙΣ, 2007.
- Κώσταλος Χ.:* Νεογνολογία. Τόμος Β΄, Εκδόσεις "ΛΙΤΣΑΣ", Αθήνα 1996.
- Κώσταλος Χ.:* Νεογνολογία. Τόμος Α΄, Εκδόσεις "ΛΙΤΣΑΣ", Αθήνα 1996.
- Παρασκευόπουλος Ι.:* Εξελικτική Ψυχολογία. Τόμος Α΄, Αθήνα 1985.
- Grof S.:* Η Ψυχολογία του μέλλοντος. Μελέτες και πειράματα απο τη σύγχρονη έρευνα για τη διεύρυνση της συνείδησης. Εκδόσεις "ΑΡΧΕΤΥΠΟ", Αθήνα 2002.
- Μοντεσσόρι Μ.:* Η διαμόρφωση του ανθρώπου. Εκδόσεις "ΓΛΑΡΟΣ", Αθήνα 1979.
- Rank O.:* The trauma of birth. Harper & Row torchbook, 1973.
- Γκουνή Ο.:* Η εξέλιξη της Προγεννητικής Ψυχολογίας. Τόμος Α΄, Εκδόσεις "COSMOANELIXIS", Αθήνα 2006.
- Γκουνή Ο.:* Η εξέλιξη της Προγεννητικής Ψυχολογίας. Τόμος Β΄, Εκδόσεις "COSMOANELIXIS", Αθήνα 2006.
- Γκουνή Ο.:* Η εξέλιξη της Προγεννητικής Ψυχολογίας. Τόμος Γ΄, Εκδόσεις "COSMOANELIXIS", Αθήνα 2006.
- Γκουνή Ο.:* Η εξέλιξη της Προγεννητικής Ψυχολογίας. Τόμος Δ΄, Εκδόσεις "COSMOANELIXIS", Αθήνα 2006.
- Γκουνή Ο.:* Σημειώσεις Προγεννητικής Αγωγής. Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο, Φιλοσοφική Σχολή, Εργαστήριο Πειραματικής Παιδαγωγικής. Τόμος Α΄, Αθήνα 2007.
- Γκουνή Ο.:* Σημειώσεις Προγεννητικής Αγωγής. Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο, Φιλοσοφική Σχολή, Εργαστήριο Πειραματικής Παιδαγωγικής. Τόμος Β΄, Αθήνα 2007.
- Janon A.:* Η Πρωτογενής κραυγή. Τόμος Α΄, Εκδόσεις "ΜΠΟΥΚΟΥΜΑΝΗ", Αθήνα 1989.
- Janon A.:* Η Πρωτογενής κραυγή. Τόμος Β΄, Εκδόσεις "ΜΠΟΥΚΟΥΜΑΝΗ", Αθήνα 1989.
- Verny T.:* Tomorrow's baby, the art and science of parenting from conception through infancy. Simon & Schuster, 2002.
- Πρακτικά Α΄ Συνεδρίου Αυτοψυχογνωσίας:* Κύπρος 1981. Οργάνωση: Ψυχιατρική Εταιρεία Κύπρου – Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου – Παγκύπρια Εταιρεία Ψυχικής Υγιεινής. Εκδόσεις "ΟΔΥΣΣΕΑΣ", Αθήνα 1989.

Άρθρα μέσω Διαδικτύου

- Lipton Br., Ph D.:* Maternal Emotions and Human Development", 1995. Πηγή άρθρου internet: η ιστοσελίδα του "Birthpsycology".
- Odent M., Dr.:* Ομιλία στο Συνέδριο του "Midwifery Today", 2006 . Πηγή άρθρου internet: η ιστοσελίδα του "Birthpsycology".
- Μαρή Ι.:* Η αγωγή του παιδιού αρχίζει από τη σύλληψη. Πηγή άρθρου internet: η ιστοσελίδα "cosmoanelixis".

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το παρόν άρθρο είναι ομιλία από την Ενότητα "Μητρότητα & Υγεία" του 3ου Συνεδρίου Υγείας για το Κοινό, που είχε κύριο θέμα: "Πρόληψη – Υγεία 2008" και πραγματοποιήθηκε στις 13-14 Σεπτεμβρίου 2008 στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών.

4η Ετήσια Ημερίδα για το Μητρικό Θηλασμό

Ο Σύλλογος "ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ"
διοργανώνει την

"4η Ετήσια Ημερίδα για το Μητρικό Θηλασμό"
με διεθνή συμμετοχή.

Η Ημερίδα θα πραγματοποιηθεί στις 12 Δεκεμβρίου 2008 στην Αθήνα,
ημέρα Παρασκευή, ώρα 09.00 - 15.00
στο Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών – Αμφιθέατρο "ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΖΕΡΒΑΣ".

Η συμμετοχή στην Ημερίδα θα είναι ελεύθερη.

Θα υπάρχει ταυτόχρονη μετάφραση (ελληνικά – αγγλικά).

Η Ημερίδα τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης και μοριοδοτείται.