



ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ:
«ΔΙΕΘΝΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ ΥΓΕΙΑΣ»

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΘΕΜΑ: (Αγωγή Υγείας – Πρόληψη από τα θεμέλια της ζωής
Ένα σχέδιο για τις αναπτυσσόμενες χώρες)**

ΜΕΤΑΠΤ. ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ:

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΣΓΑΡΤΣΟΥ

Μαία

Γενικό Νοσοκομείο-Μαιευτήριο «ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ»

ΑΘΗΝΑ

ΙΟΥΝΙΟΣ 2012

ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΚΡΙΣΕΩΣ

ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΗΣ ΤΗΣ ΤΡΙΜΕΛΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Της Μεταπτυχιακής Φοιτήτριας Αικατερίνης Σγάρτσου

Εξεταστική Επιτροπή

- , Επιβλέπων
- , Μέλος
- , Μέλος

Η Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή η οποία ορίσθηκε από την ΓΣΕΣ της Ιατρικής Σχολής του Παν. Αθηνών Συνεδρίαση της^{ης} 20... για την αξιολόγηση και εξέταση της υποψηφίου κ. Αικατερίνης Σγάρτσου, συνεδρίασε σήμερα .../.../....

Η Επιτροπή **διαπίστωσε** ότι η Διπλωματική Εργασία της κ. Αικατερίνης Σγάρτσου με τίτλο « **Αγωγή Υγείας – Πρόληψη από τα θεμέλια της ζωής Ένα σχέδιο για τις αναπτυσσόμενες χώρες**», είναι πρωτότυπη, επιστημονικά και τεχνικά άρτια και η βιβλιογραφική πληροφορία ολοκληρωμένη και εμπεριστατωμένη.

Η εξεταστική επιτροπή αφού έλαβε υπ' όψιν το περιεχόμενο της εργασίας και τη συμβολή της στην επιστήμη, με ψήφους προτείνει την απονομή στον παραπάνω Μεταπτυχιακό Φοιτητή την απονομή του Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης (Master's).

Στην ψηφοφορία για την βαθμολογία ο υποψήφιος έλαβε για τον βαθμό «ΑΡΙΣΤΑ» ψήφους , για τον βαθμό «ΛΙΑΝ ΚΑΛΩΣ» ψήφους , και για τον βαθμό «ΚΑΛΩΣ» ψήφους Κατά συνέπεια, απονέμεται ο βαθμός « (Άριστα/Λίαν Καλώς/Καλώς) & (Βαθμός).....».

Τα Μέλη της Εξεταστικής Επιτροπής

- , Επιβλέπων (Υπογραφή) _____
- , Μέλος (Υπογραφή) _____
- , Μέλος (Υπογραφή) _____

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θέλω να ευχαριστήσω την κ.Ιωάννα Μαρή , που εδώ και επτά χρόνια ακολουθώ και παρακολουθώ θαυμάζοντας τον ενθουσιασμό και την πίστη που έχει στο έργο που επιτελεί.

Για μένα ήταν σαν την εστία που διαρκώς κρατούσε ζεστή μέσα μου την επιθυμία να γίνω και εγώ μέρος και μέλος της Προγεννητικής που είναι το θέμα της μεταπτυχιακής εργασίας μου.

Ευχαριστώ πολύ επίσης τον κ. Θεόφιλο Ρόζενμπεργκ που στην πορεία του Μεταπτυχιακού μου όταν ένιωθα ότι η φλόγα για το έργο μου εξασθενούσε, μου εμφυσούσε την δυναμική ότι μπορώ και ότι θα καταφέρω να ολοκληρώσω με επιτυχία αυτό που ξεκίνησα .

Τέλος οφείλω να ευχαριστήσω τον κ. Άγη Τερζίδη διαμεσολαβητή και επιβλέπων καθηγητή μου ο οποίος υπήρξε η αφορμή για να παρακολουθήσω το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών «ΔΙΕΘΝΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ ΥΓΕΙΑΣ».

Σας ευχαριστώ όλους .

Αικατερίνη Σγάρτσου

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μηνύματα ενός παιδιού πριν από τη γέννησή του σελ. 5-7

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1°

Αγωγή Υγείας –Πρόληψη από τα θεμέλια της Ζωής σελ. 8-14

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2°

Ένα σχέδιο για τις αναπτυσσόμενες χώρες

2.1 Οι ιδιαιτερότητες των αναπτυσσομένων χωρών σελ. 15-18

2.2 Ο σεβασμός του περιβάλλοντος αρχίζει από την ενδομήτρια ζωή!

Οικολογία στη Μήτρα για Οικολογία ... στον Κόσμο! σελ. 18-21

2.3 Η Μητρότητα είναι ένα Κοινωνικό Έργο..... σελ. 21

2.4 Ενημέρωση προς τα ζευγάρια – υποψήφιους γονείς σελ. 23-31

Συμπεράσματα-Προτάσεις σελ. 32

Περίληψη (ελληνική) σελ. 33-35

Περίληψη (αγγλική) σελ. 36-37

Βιβλιογραφία..... σελ. 39

- Εισαγωγή -

Μηνύματα ενός παιδιού πριν από τη γέννησή του

από την Παγκόσμια Οργάνωση Προγεννητικής Αγωγής (ΟΜΑΕΡ)

Στη μητέρα μου:



-Εσύ που με φέρνεις μέσα σου και που θα σε πω: μαμά, ξέρω ότι: αισθάνεσαι την παρουσία μου και τις ανάγκες μου.

Οι επιστήμονες επιβεβαιώνουν την δική σου διαίσθηση: ότι είμαι ήδη μια ύπαρξη δεκτική, ευαίσθητη που όλο και περισσότερο ανταποκρίνομαι στον έξω κόσμο, επειδή κάθε κύτταρό μου μαθαίνει την ίδια στιγμή που σχηματίζεται.

Είσαι για μένα μια βασική παιδαγωγός και η παιδαγωγική σου είναι ο τρόπος της ζωής σου και της επικοινωνίας σου μαζί μου.

Το αίμα σου μου μεταφέρει τα υλικά, με τα οποία χτίζω το σώμα μου.

Σε ευχαριστώ που απομακρύνεις οινόπνευμα, καπνό και άλλες τοξικές ουσίες και που επιλέγεις τροφές υγιείς και ζωντανές (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, ψάρια, που είναι πλούσια σε Ω3 λιπαρά).

Σε ευχαριστώ που οξυγονώνεις το αίμα σου αναπνέοντας βαθειά. Όσο περισσότερο το αίμα σου, είναι καθαρό και πλούσιο σε θρεπτικές ουσίες τόσο στερεότερα θα είναι **τα θεμέλια της μελλοντικής μου υγείας.**

Τα αισθητήρια όργανά μου χτίζονται σύμφωνα με το δικό τους φυσικό πρόγραμμα, εκλεπτύνουν όμως τη λειτουργία τους με τα ερεθίσματα που δέχονται μέσα από σένα. Όλα τα καταγράφω μέσα μου και τα απομνημονεύω. Όταν τραγουδάς, όταν ακούς ωραία μουσική αρμονική και εποικοδομητική, όταν θαυμάζεις έργα τέχνης ή υπέροχα τοπία, όταν εσύ χαίρεσαι και θαυμάζεις τα χρώματα και το φως και τρέφεσαι μ' αυτά, με **ευαισθητοποιείς στην Ομορφιά, την Αισθητική για όλη μου τη ζωή!**

Το καθετί που ζεις με το συναίσθημά σου, εγώ το ζω μαζί σου, λόγω της συμπάθειας που μας ενώνει και των ορμονών σου που διαπερνούν τον πλακούντα μου.

Σ' ευχαριστώ που αποφεύγεις τις έντονες και ανώφελες συγκινήσεις (θεάματα, τηλεόραση) και που με παρηγορείς, μιλώντας μου όταν η ζωή σου φέρνει δυσκολίες (αρρώστιες, πένθος, προβλήματα...) και προπαντός σ' ευχαριστώ που αναζητάς πάντα ό,τι μας κάνει ευτυχισμένους, και μας δίνει ευεξία, χαρά και ειρήνη σ' εσένα κι εμένα. Έτσι θα έχω πάντα εμπιστοσύνη στον εαυτό μου, στους άλλους, στη ζωή! **Αν ζεις δύσκολες στιγμές,** παρηγορήσου με τη σκέψη ότι εγώ είμαι εδώ παρών, παρούσα με όλες μου τις ζωτικές δυνάμεις, με την αγάπη μου, τις ελπίδες μου! Σ' ευχαριστώ για την αγάπη σου, το χάδι σου, τα λόγια σου! Κι εγώ σ' αγαπώ!

Σ' ευχαριστώ που χρησιμοποιείς την δημιουργική δύναμη της φαντασίας σου για να με φαντάζεσαι όπως αργότερα θα είμαι: με υγεία, ισορροπία, ελεύθερος-η, δημιουργικός-ή με εξυπνάδα, καλοσύνη, και δυναμισμό. Αυτές οι δυναμικές, κατευθυντήριες γραμμές **θα με βοηθήσουν να δομήσω τον εαυτό μου θετικά.**

Στον Πατέρα μου

-Εσύ που έχεις δώσει το μισό του γενετικού μου κεφαλαίου, χάρις σ' ένα σπερματοζώαριο εμποτισμένο με τις ανδρικές ιδιότητες που έχεις αναπτύξει, ακούω τη φωνή σου, γεμάτη αγάπη, περιμένω το χάδι σου πάνω από την κοιλιά, το αισθάνομαι...

Σ' ευχαριστώ που απέφυγες οινόπνευμα και καπνό τουλάχιστον 6 μήνες **πριν από τη σύλληψή μου...** Σ' ευχαριστώ που, μαζί με τη μαμά, μου μεταδίδετε την αγάπη σας και συναισθηματική ασφάλεια. Έτσι αισθάνομαι από σας αναγνώριση, αγάπη, ... αισθάνομαι ότι με περιμένετε... και εγώ αναπτύσσομαι αρμονικά, μες στη γαλήνη.

Στη μητέρα μου και στον πατέρα μου:

-Σας ευχαριστώ που **προετοιμασθήκατε για την... σύλληψη μου και που την ζήσατε, μέσα σε μια ατμόσφαιρα βαθιάς αγάπης και αλληλοεκτίμησης.**

Το πρώτο ζυγωτό μου κύτταρο κατέγραψε μέσα του αυτά τα συναισθήματα, και αυτά μεταδόθηκαν σε όλα τα κύτταρά μου, από τον πρώτο σχηματισμό τους.

-Σας ευχαριστώ **που προετοιμάζετε τη γέννησή μου** διαλέγοντας ένα μέρος, όπου θα μας υποδεχθούν με ζεστασιά, με σεβασμό του στενού οικογενειακού μας δεσμού...

Σ' όλη την κοινωνία

Εύχομαι με όλη μου την καρδιά **το περιεχόμενο αυτού του μηνύματος, που η επιστήμη επιβεβαιώνει, να φθάσει σε όλους τους μελλοντικούς γονείς, σε όλους τους νέους και τις νέες, ήδη από το σχολείο, να φθάσει στους κοινωνικούς και πολιτικούς παράγοντες** που ενδιαφέρονται για μια **βασική πρόληψη** (που επιπλέον δεν στοιχίζει τίποτε ή σχεδόν τίποτε).

Έτσι θα γεννηθούν γενεές ανθρώπων υγιών, ισορροπημένων και δημιουργικών, που θα έχουν εγγράψει στα κύτταρά τους την ικανότητα αγάπης, συνεργασίας, εξεύρεσης δικαίων λύσεων σε κάθε σύγκρουση, σε όλα τα προβλήματα και που θα οργανώσουν έναν κόσμο πιο δίκαιο και πιο ανθρώπινο, όπου θα επικρατήσει επιτέλους η Ειρήνη!

- Κεφάλαιο 1 -

Αγωγή Υγείας – Πρόληψη από τα θεμέλια της ζωής

Το θέμα της υγείας, ιδιαίτερα της πρόληψης φυσικών και ψυχικών δυσλειτουργιών απασχόλησε ανέκαθεν τις κοινωνίες όλων των εποχών.

Μας απασχολεί ιδιαίτερα σήμερα, όπου οι στατιστικές μας αναφέρουν πόσο πολλά παιδιά εμφανίζουν σοβαρά προβλήματα: υπερβολικού βάρους, παραμορφώσεων της σπονδυλικής στήλης, κινητικών διαταραχών, αλλεργιών, καρδιακών και κυκλοφοριακών παθήσεων, διαβήτη κλπ., αλλά και ψυχονοητικά προβλήματα νοητικής καθυστέρησης και ψυχολογικών διαταραχών του χαρακτήρα: βιαιότητας, επιθετικότητας έως εγκληματικότητας, φοβιών, άγχους, που αργότερα εκδηλώνονται ως εθισμοί και εξαρτήσεις από ουσίες. 18% επί των γεννήσεων είναι παιδιά με σωματικές και ψυχονοητικές σοβαρές ατέλειες (το ποσοστό αυτό δεν φαίνεται, διότι, εν μέρει, τα περιστατικά αντιμετωπίζονται με την διακοπή της κυήσεως). Κι έχουμε μια συνεχή αύξηση υπογονιμότητας και αντίστοιχη αύξηση της ιατρικώς υποβοηθούμενης αναπαραγωγής.

Ωστόσο η πρόοδος της επιστήμης μας δείχνει σαφείς και πολύ ελπιδοφόρους δρόμους για την επίλυση αυτών των προβλημάτων.

Πάντα γνωρίζαμε ότι η κάθε περίοδος της ζωής καθορίζει τα επόμενα στάδια. Και τα τελευταία 30 έως 50 χρόνια, μετά ενδελεχείς έρευνες σπουδαίων ερευνητικών κέντρων απ' όλον τον κόσμο, η επιστήμη οδηγήθηκε στην ανακάλυψη της μεγάλης σημασίας της **προγεννητικής περιόδου της ζωής**, ως αρχικής, για την υγεία και ισορροπία του ανθρώπου σ' όλα τα μεταγενέστερα μεταγεννητικά στάδια.

Ενδιαφέρον είναι το άρθρο της ANNIE MURPHY PAUL δημοσιευμένο στο περιοδικό TIME/2010 με τίτλο «Πως οι πρώτοι εννέα μήνες διαπλάθουν το σύνολο της ζωής μας»

ΚΑΡΚΙΝΟΣ-ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ-ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ-ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ-

ΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΤΩΡΑ ΕΝΤΟΠΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΣΤΟΥΣ ΕΝΝΕΑ ΜΗΝΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΓΕΝΝΗΣΗ.

Τι μας κάνει αυτό που ήμαστε; Γιατί μερικοί άνθρωποι έχουν την προδιάθεση να είναι ανήσυχοι, υπέρβαροι, ασθματικοί; Πως γίνεται κάποιοι από εμάς να είναι ευάλωτοι στις καρδιακές παθήσεις, στον διαβήτη και την υπέρταση;

Συνήθεις απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις, είναι ότι είμαστε εξ αιτίας των γονιδίων: Το DNA που κληρονομήσαμε κατά τη σύλληψη, των εμπειριών που αποκτήσαμε στην παιδική ηλικία, της ανατροφής που πήραμε στα τρία πρώτα κρίσιμα

χρόνια, του τρόπου ζωής που έχουμε επιλέξει σαν ενήλικες, του διαιτολογίου μας, της άσκησής μας.

Αλλά υπάρχει και μια άλλη ισχυρή επιρροή που μπορεί να μην έχουμε λάβει υπόψη μας. Η εμβρυική ζωή μας. Το είδος και η ποσότητα βιταμινών που πήραμε στη μήτρα, το καυσαέριο, φάρμακα και οι φλεγμονές που εκτεθήκαμε κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, η υγεία της μητέρας μας, το άγχος της και το επίπεδο νοημοσύνης.

Όλοι αυτοί οι παράγοντες μας επηρέασαν σαν μωρό και παιδί και συνεχίζουν να μας επηρεάζουν μέχρι σήμερα.

Οι πρωτοπόροι αυτοί επιστήμονες μας διαβεβαιώνουν ότι οι εννέα μήνες της ζωής (από την σύλληψη έως την γέννηση) αποτελούν την περίοδο με τις σοβαρότερες και μόνιμες επιρροές για το υπόλοιπο της ζωής μας- επιρροή στην διαμόρφωση του εγκεφάλου και την λειτουργία των οργάνων όπως, καρδιά, συκώτι, πάγκρεας.

Οι συνθήκες που συναντούμε στην μήτρα είναι υπεύθυνες για την ανθεκτικότητα μας στις ασθένειες, την όρεξή μας, τον μεταβολισμό μας, την νοημοσύνη και τον χαρακτήρα μας.

Ασθένειες όπως καρκίνος, καρδιακές παθήσεις, αλλεργίες, άσθμα, υπέρταση, διαβήτης, παχυσαρκία, νοητικές δυσλειτουργίες, ακόμα και για παθήσεις που σχετίζονται με την μεγάλη ηλικία όπως, αρθρίτιδα, οστεοπόρωση και πτώση του νοητικού επιπέδου εντοπίζονται στην ενδομήτρια ζωή.

Πως ο άνθρωπος θα ζήσει; Θα ζήσει μια ζωή στην αφθονία ή την έλλειψη, θα είναι ασφαλής και προστατευμένος ή θα αντιμετωπίσει συνεχείς κινδύνους και φόβους;

Νέα έρευνα επιθυμεί να φέρει επαναστατική στροφή στον τρόπο σκέψης για την ποιότητα των ανθρώπων, από πού προέρχεται και πότε ξεκινάει.

Αναπτύσσεται μια στροφή η οποία θα φέρει την εγκυμοσύνη στην πρώτη γραμμή ενδιαφέροντος της επιστημονικής κοινότητας. Το Εθνικό Ίδρυμα Υγείας των ΗΠΑ ξεκίνησε σχετική έρευνα που θα διαρκέσει πολλές δεκαετίες κατά την οποία θα παρακολουθούνται άτομα πριν γεννηθούν. Πιστεύοντας ότι θα συλλέξουν την γνώμη για το θέμα πολλών άλλων επιστημόνων εκτός της βιολογίας.

Η κάτοχος Νόμπελ AMANTYA SEN, δημοσίευσε σε ένα άρθρο της την σπουδαιότητα της προγεννητικής περιόδου όσον αφορά την υγεία και την παραγωγικότητα του πληθυσμού. Επισημαίνει ότι δείχνει τους σπόρους των ασθενειών που ταλαιπωρούν τους ενήλικες. Κάνοντας τη μήτρα πολλά υποσχόμενο στόχο για την πρόληψη, δίνοντάς μας ελπίδες για την καταπολέμηση πολλών ασθενειών (παχυσαρκία, καρδιακές παθήσεις) πριν την γέννηση.

Στους εννέα μήνες της κυοφορίας, με ρυθμούς ιλιγγιώδεις που ποτέ και πάλι ο άνθρωπος δεν θα προσεγγίσει, αρχίζοντας από ένα ζυγωτό κύτταρο (που ο άντρας και η γυναίκα δίνουν κατά την ένωσή τους που οδηγεί στην σύλληψη) χτίζεται όλος ο οργανισμός, όλα τα όργανα του ανθρώπου, σύμφωνα με ένα σοφό σχέδιο, που ο νους μας δεν μπορεί να συλλάβει. Το πώς θα πραγματοποιηθεί αυτή η δόμηση εξαρτάται από την τελειότητα ή την ατέλεια των υλικών που η έγκυος μητέρα προμηθεύει, μέσα από την πλακούντια κυκλοφορία. Η τελειότητα ή ατέλεια κάθε οργάνου εξαρτάται από την ποιότητα αυτών των υλικών.

Οι έρευνες της τελευταίας 50ετίας, οι οποίες τα τελευταία 20 χρόνια έλαβαν μία τεράστια έκταση, απέδειξαν ότι **το έμβρυο είναι μια έλλογη συνειδητή ύπαρξη**, ήδη από την πρώτη γονιμοποίηση του ωαρίου από το σπερματοζώαριο...

Έχει αισθήσεις... συναισθήματα... μνήμη...ικανότητα μάθησης... Όλα όσα σκέπτεται, αισθάνεται και δέχεται μέσα της η μητέρα και μέσα από αυτήν ο πατέρας και το περιβάλλον, το έμβρυο τα αισθάνεται και τα ζει την ίδια στιγμή μαζί της!

Το αίμα της μητέρας, είναι η πρώτη ύλη της δόμησης του παιδιού (μέσα από την πλακούντια κυκλοφορία) πρέπει λοιπόν να του προσφέρει όλα τα χρήσιμα στοιχεία. Σημαντική είναι γι'αυτό η υγιεινή διατροφή της εγκύου.... αλλά και η εσωτερική της γαλήνη και χαρά. Και τούτο διότι άλλες ορμόνες.... αγαθοποιές εκκρίνονται στο αίμα όταν ο άνθρωπος είναι χαρούμενος, αισιόδοξος και ευτυχής (οι ενδορφίνες, η ωκυτοκίνη, οι «ορμόνες της αγάπης», εξηγεί ο δρ. Michel Odent) και άλλες που καταστρέφουν στοιχεία, όταν είναι δυστυχής και απαισιόδοξος (η αδρεναλίνη, οι κατεχολαμίνες).

Μέσα από τις ορμόνες της μητέρας (που κατακλύζουν το έμβρυο μέσα από την πλακούντια κυκλοφορία) επαναλαμβάνονται σε αυτό οι ίδιες ψυχικές καταστάσεις της και του δημιουργούν ήδη προδιαθέσεις για μια ίδια ψυχοσύνθεση, ως πρώτα ισχυρά εντυπώματα.

Γι' αυτό ο γυναικολόγος *Michel Odent*, μεγάλος ερευνητής και συγγραφέας της εποχής μας, βεβαιώνει: **«Δεν υπάρχει σπουδαιότερη προτεραιότητα από την ορθή διατροφή και την ευδιάθετη ψυχική κατάσταση της εγκυμονούσας, από την αγάπη της για το παιδί της.»**

Η ανακάλυψη του Michel Odent δεν ήταν και η μόνη.

Δύο δεκαετίες πριν ο Βρετανός φυσικός David Barker αντελήφθη ότι στις πιο φτωχές περιοχές της Αγγλίας και της Ουαλίας υπήρχαν μεγαλύτερα ποσοστά καρδιακών παθήσεων. Αποφάσισε να κάνει μια έρευνα μεταξύ δεκαπέντε χιλιάδων ενηλίκων καρδιοπαθών συγκρίνοντας το βάρος των ατόμων κατά την γέννηση και ανακάλυψε ότι υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ του χαμηλού βάρους και των καρδιακών παθήσεων.

Συμπέρανε δε ότι όταν η έγκυος υποφέρει από κακή διατροφή και έλλειψη βιταμινών το έμβρυο χρησιμοποιεί το σύνολο των βιταμινών του για το χτίσιμο του πιο σπουδαίου οργάνου: του εγκεφάλου, αφήνοντας χωρίς τροφοδότηση τα άλλα όργανα του σώματος με αποτέλεσμα τα όργανα αυτά περί την μέση ηλικία να παρουσιάζουν αδυναμίες.

Το παιδί στη μήτρα όμως δομείται, όχι μόνο με το αίμα και τις ορμόνες αλλά και με τις ενέργειες της μητέρας του, που παράγονται από τις εναλλασσόμενες εντυπώσεις, σκέψεις, συγκινήσεις και βιώματά της. Η λύπη και αγωνία της διαταράσσουν την αρμονική δόμηση των οργάνων του, ενώ η χαρά, γαλήνη, αγάπη, ελπίδα και αισιοδοξία της αποτελούν το πιο κατάλληλο δομικό υλικό για το σχηματισμό προπαντός του εγκεφάλου και του νευρικού του συστήματος, του ενδοκρινικού και του ανοσοποιητικού του.... και όλων των οργάνων του παιδιού.

Έχει ήδη αποδειχθεί ότι το έμβρυο ήδη από την αρχή της κυοφορίας έχει αισθήσεις. Έχει **την αίσθηση της αφής**: αισθάνεται το χάδι της μητέρας, του πατέρα επάνω από την κοιλιά..., **ακοής**: ακούει τους ήχους, τη μουσική, τον καρδιακό παλμό... τη φωνή της μητέρας, του πατέρα... (δρ. Tomatis, Frans Veldmann). Έχει **την αίσθηση της γεύσης** και αισθάνεται τις ιδιαίτερες γεύσεις της διατροφής της μητέρας, γεύσεις που θα ξαναβρεί και θα επιθυμήσει στην μεταγεννητική ζωή του.

Έχει επίσης αποδειχθεί ότι **έχει συναισθήματα**: αισθάνεται την αγάπη προς αυτό μητέρας και πατέρα και αγαλλιά... Ενώ η αδιαφορία τους, η έλλειψη από τους γονείς επιθυμίας γέννησής του είναι η πιο τραγική του εμπειρία, που θα του δυσκολέψει όλη τη ζωή... (Αθανάσιος Καυκαλίδης, «Η γνώση της μήτρας»).

«Η αγάπη προς το παιδί που περιμένουν αποτελεί τον πιο ευνοϊκό παράγοντα για τον πολλαπλασιασμό των συνάψεων του εγκεφάλου του κι επομένως για τη δημιουργία ενός πλάσματος ευφυούς και ποιοτικού» (καθηγήτης J.P.Relier, νεογνολόγος).

Και ο δρ. Thomas Verny, υποστηρίζει ότι: **«για να μπορέσει ο άνθρωπος να αισθανθεί και να εκδηλώσει την αγάπη και τη συμπάθεια προς τον συνάνθρωπο και σε πληρότητα την ψυχική υγεία, πρέπει να έχει δεχθεί την αγάπη της μητέρας και του πατέρα από την αρχή της ζωής του, ήδη από τη σύλληψή του. Ο πλούτος της επικοινωνίας που οι γονείς διατηρούν μαζί του, ασκούν καθοριστική επίδραση στην φυσική του διάπλαση, στις βασικές γραμμές της προσωπικότητάς του, στις προδιαθέσεις του χαρακτήρα του»** ('The secret life of the unborn child').

Φιλανδική έρευνα συνδέει την σχιζοφρένεια με το γεγονός ότι το παιδί ήταν ανεπιθύμητο από τη μητέρα.

Μια άλλη μελέτη που έλαβε χώραν επίσης στην Φινλανδία, με αντικείμενο δύο ομάδες, 267 ατόμων η κάθε μια, οι οποίες παρακολουθήθηκαν επί 35 έτη. Τα άτομα της πρώτης ομάδας είχαν χάσει τον πατέρα τους πριν από τη γέννησή τους, τα άτομα της δεύτερης ομάδας, μετά τη γέννησή τους, κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής τους. Η σύγκριση κατέδειξε σαφή διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων. Όσοι δηλαδή αισθάνθηκαν, κατά την ενδομήτρια ζωή τους, το στρες και την θλίψη της μητέρας τους, παρουσίασαν μεγαλύτερες διαταραχές από εκείνους, οι οποίοι αισθάνθηκαν το πένθος, ενώ ήταν ήδη «ανεξάρτητοι», μετά τη γέννησή τους.

Στην πρώτη ομάδα ήταν πολύ περισσότερα τα κρούσματα αλκοολισμού και εγκληματικότητας. Πολύ υψηλότερο ήταν επίσης το ποσοστό ψυχώσεων και σχιζοφρένειας (16% έναντι 6%). Και στην περίπτωση αυτή, οι ερευνητές αποδίδουν την διαφορά, σε ανατομική βλάβη του υποθαλάμου.

Η ψυχική κατάσταση της εγκύου άμεσα επηρεάζει την ανάπτυξη του εμβρύου, αυριανού παιδιού και ενηλίκου και τούτο διότι σκέψεις, συναισθήματα, εναλλασσόμενες εντυπώσεις και βιώματα της εγκύου επηρεάζουν το ορμονικό της σύστημα. Έτσι οι ορμόνες αδρεναλίνη, κορτικοειδή, κατεχολαμίνες (δηλαδή του άγχους και της αγωνίας) που εκκρίνονται στο αίμα της μητέρας φθάνουν μέσω του πλακούντα στο αίμα του παιδιού και διαταράσσουν την αρμονική του ανάπτυξη. Συγχρόνως δημιουργούν σ' αυτό τις ίδιες ψυχικές καταστάσεις όπως εκείνες της μητέρας και επαναλαμβανόμενες γίνονται στοιχεία του χαρακτήρα του. Αντίθετα η χαρά, η αισιοδοξία, η αγάπη της μητέρας δημιουργούν έκκριση ενδορφινών, ωκυτοκίνης: των ορμονών της αγάπης, και καθώς οι αγαθές αυτές ορμόνες κατακλύζουν και τον οργανισμό του παιδιού, προωθούν την αρμονική του ανάπτυξη και δημιουργούν στο μωρό αυριανό ενήλικο την απαρχή μιας χαρούμενης και αισιόδοξης προσωπικότητας.

Αλλά και οι εικόνες, οι σκέψεις, οι ιδέες που η μητέρα τρέφει μέσα της, εμποτισμένες από τη συγκίνησή της και μάλιστα σε σχέση με το παιδί της, το επηρεάζουν, το μορφοποιούν...

Κάθε παιδί, ανάλογα με τα προγεννητικά του βιώματα, γεννιέται έχοντας μία αντίληψη θετική ή αρνητική του εξωτερικού κόσμου κι αυτή η αντίληψη θα αναπτύξει μέσα του είτε την εμπιστοσύνη στον εαυτό, την ικανότητά του να επεκταθεί προς τους άλλους, δηλαδή την κοινωνικότητά του, την δημιουργικότητά του, είτε την έλλειψη εμπιστοσύνης, την δυσπιστία, την αδράνεια, την αναδίπλωση στον εαυτό του.

Το παιδί δομείται με τις φυσικές και ψυχικές ενέργειες της μητέρας και μέσω αυτής του πατέρα και του περιβάλλοντος.

Ήδη από την σύλληψη το κάθε τι από την μητέρα και το περιβάλλον της εγγράφεται στην κυτταρική του μνήμη.

Η επίδραση των **σκέψεων της μητέρας στο έμβρυο** ερευνήθηκε και από τη Γαλλίδα πανεπιστημιακή ερευνήτρια *Marie Claire Busnel*, η οποία είπε: *«εξίσου το έμβρυο αντιδρά στο λόγο όπως και στη σκέψη της μητέρας, όταν αυτή η σκέψη έχει μια σαφήνεια και ένταση»*. Η έγκυος γυναίκα είναι **μορφοποιός!**

Οι σύγχρονες νευροεπιστήμες κάνουν λόγο τώρα για τους **καθρεπτικούς νευρώνες**, τους κοινωνικούς νευρώνες, ιδιαίτερους στον άνθρωπο, οι οποίοι μιμούνται και επαναλαμβάνουν (αντανακλούν, καθρεφτίζουν) στη φυσική, ψυχική και νοητική διάσταση στάσεις, σκέψεις, συναισθήματα του πλησίον. Οι νευρώνες-καθρέπτες της αναπτυσσόμενης νέας ύπαρξης απορροφούν και μιμούνται σκέψεις, συναισθήματα της μητέρας, η οποία έχει άμεση επαφή με το παιδί της.

Τέλος χρειάστηκε να εγκαταλείψουμε την ιδέα ότι το παιδί είναι σε θέση να μάθει κάτι μόνο αφού έχει έρθει στον κόσμο, μετά τη γέννησή του. Κατά τους εννέα πρώτους μήνες της ζωής του το παιδί μαθαίνει πολύ περισσότερα απ' ό τι στην διάρκεια όλης της υπόλοιπης ζωής του. Και αυτά που έμαθε ήδη πριν από την γέννηση παίζουν αποφασιστικότερο ρόλο ως προς το τί θα μπορέσει να μάθει επιπλέον αργότερα.

Οι αισθητήριες εντυπώσεις της μητέρας ήχοι, ευωδιές, εικόνες τελειοποιούν και εκλεπτύνουν την διαμόρφωση των αισθητηρίων οργάνων. Ενώ τα θετικά συναισθήματα και σκέψεις της μητέρας τελειοποιούν την ανάπτυξη του εγκεφάλου του.

Μετά τις νέες διαπιστώσεις πρέπει να εγκαταλείψουμε την άποψη ότι μέχρι τη γέννησή του το παιδί αναπτύσσεται αφ' εαυτού του και ότι εμείς (η κοινωνία, οι υποψήφιοι γονείς) δεν ασκούμε καμιά επιρροή στην εξέλιξή του. Το παιδί χρειάζεται να μάθει αφομοιώνοντας την πολιτιστική ποιότητα των γονιών και της πατρίδας του, από την μητέρα του, τον πατέρα του και το περιβάλλον του πολιτισμικού του κύκλου.

Έκρηξη ερευνών και βιβλιογραφίας εκδηλώθηκε προπαντός στην **ΓΕΝΕΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ**.

Το 2001 ο αμερικανός βιολόγος *Bruce Lipton*, σε διεθνές συνέδριο προγεννητικής αγωγής, στο Καράκας ανακοίνωσε ότι: *«Η ενεργοποίηση των προγραμμάτων των γονιδίων ελέγχεται από την περιρρέουσα ατμόσφαιρα του περιβάλλοντος. Οι συγκινήσεις της μητέρας, όπως ο φόβος ή η οργή ή αντίθετα η αγάπη ή η ελπίδα επηρεάζουν βιοχημικά την επιλογή και επανεγγραφή του γενετικού κώδικα του παιδιού στη μήτρα, πράγμα που συνεπάγεται εξελικτικές συνέπειες πολύ βαθιές για τις μέλλουσες γενεές. Οι μέλλοντες γονείς **είναι πραγματικοί γενετικοί αρχιτέκτονες. Επείγει αυτό να το πληροφορηθούν.**»*

Ο Bruce Lipton απέδειξε ότι οι συγκινήσεις της μητέρας και του πατέρα επηρεάζουν βιοχημικά την επιλογή και την επανεγγραφή του γενετικού κώδικα του παιδιού στη μήτρα.

Η ατμόσφαιρα μέσα στην οποία έχει βιωθεί η σύλληψη συνεισφέρει επίσης στην επιλογή των γονιδίων.

Πιο χαρακτηριστικές είναι οι αναπτύξεις του νευροβιολόγου *Gerald Huther* στο βιβλίο του 'Το μυστικό των εννέα πρώτων μηνών'.

«Πριν από λίγο πιστεύαμε ακόμη ότι η προγεννητική ανάπτυξη καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από γενετικά προγράμματα. Αλλά στο μεταξύ αποδείχθηκε πως αυτή η πίστη ήταν μια πλάνη... Χρειάστηκε να κατανοήσουμε ότι οι ακολουθίες DNA του μητρικού και πατρικού γενώματος, που συντήκονται μέσα στο γονιμοποιημένο ωάριο, συνιστούν ένα φάσμα μόνο των ενδεχομένων δυνατοτήτων περαιτέρω εξέλιξης. Το τί πράγματι θα προκύψει απ' αυτά τα δεδομένα, αν και σε ποιό βαθμό αυτά θα αξιοποιηθούν και με ποιό τρόπο θα καθορίσουν την λειτουργική ωρίμανση του αγέννητου παιδιού, μελλοντικού ενηλίκου, αυτό δεν εναπόκειται στην εξουσία των γονιδίων, αλλά εξαρτάται πολύ συγκεκριμένα από την κατάσταση και τον τρόπο ζωής της μέλλουσας μητέρας (από το αν καπνίζει, αν παίρνει φάρμακα, αν είναι φορτισμένη, αγχωμένη, ή αν αντίθετα χαίρεται ανέμελα για τον ερχομό του παιδιού της).

«Στο ξεκίνημα του νέου αιώνα απεδείχθη ότι η παλιά διαμάχη, ως προς το τί είναι κληρονομικό και τί επίκτητο έθετε απαρχής ένα εσφαλμένο ερώτημα.

Ότι υπάρχει εκ γενετής, δεν είναι κατ' ανάγκην κληρονομημένο.

Κάποιες ιδιότητες, ικανότητες και δεξιότητες που υπάρχουν εκ γενετής μπορεί να είναι επίκτητες προγεννητικά.»

Τα νέα αυτά ευρήματα, οι επιστημονικές αυτές ανακαλύψεις μας οδηγούν στην κατανόηση του αληθινού εύρους και των αληθινών δυνατοτήτων της πρόληψης, της αγωγής υγείας που όλοι επιθυμούμε για την νέα γενιά.

Αυτή η πρόληψη –η αγωγή υγείας- δεν μπορεί πια να παραμένει στο στάδιο της έγκαιρης διάγνωσης, αλλά πρέπει να προχωρήσει στο στάδιο της αληθινής προετοιμασίας της μελλοντικής υγείας της νέας γενιάς, της κοινωνίας του μέλλοντος.

Η αληθινή διάσταση, οι δυνατότητες αυτής της πρόληψης –αληθινής πρόληψης- είναι ανυπολόγιστης αξίας, διότι δεν αρκείται μόνον στην διάπλαση ανθρώπων με υγιή οργανισμό. Προχωρεί πολύ παραπάνω, περιλαμβάνει την ψυχική και πνευματική διάσταση του ανθρώπου.

Πώς αλλιώς θα ήταν εξάλλου. Μήπως δεν είναι γνωστόν ότι οι ψυχικές και νοητικές ιδιότητες του ανθρώπου εκδηλώνονται επίσης μέσα από την σωματική του δομή και μάλιστα του πιο ευγενούς οργάνου του, του εγκεφάλου του ;

Η βιολογία εξηγεί ότι τα νευρικά μας κύτταρα εγγράφουν, εντυπώνουν όλες τις πληροφορίες του περιβάλλοντος κι αυτή η κυτταρική μνήμη καθορίζει την μετέπειτα ζωή. Η εμβρυϊκή κυτταρική μνήμη, ως αρχική, μπορεί να παρομοιασθεί με τα εντυπώματα: τις χαραγμένες γραμμές που το τραίνο: ο άνθρωπος θα ακολουθήσει αργότερα στη ζωή του. Αυτά **τα πρώτα χαράγματα: εντυπώματα** συνθέτουν αυτό που στον άνθρωπο η σοφή ελληνική γλώσσα ονομάζει **χαρακτήρα** (το χαραγμένο).

Συμπεραίνοντας: σώμα, συναισθήματα, νόηση, ταλέντα, δημιουργικότητα, όλα έχουν την πρώτη αρχή τους στην ενδομήτρια ζωή.

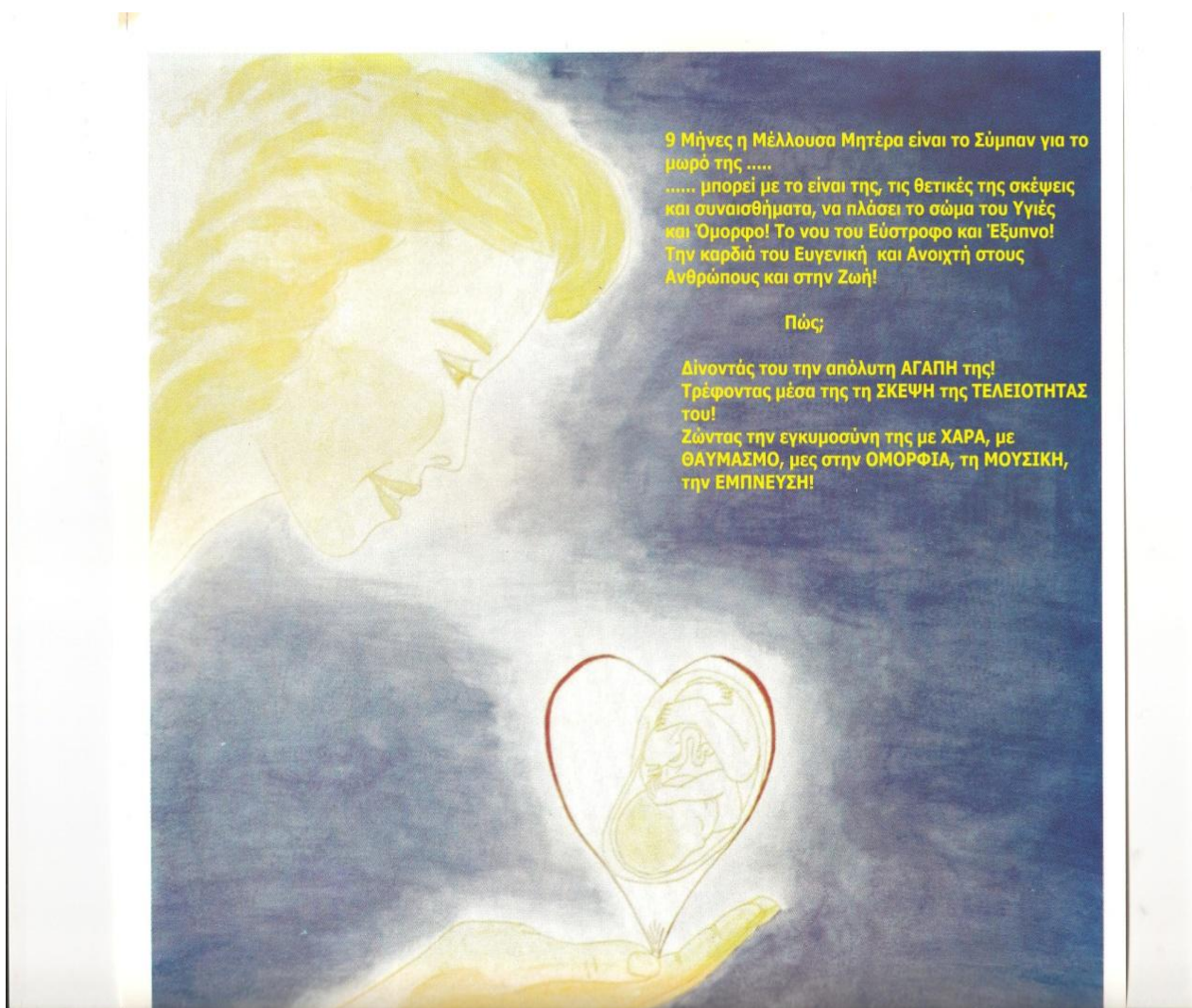
Πόσο μεγάλη είναι η ευθύνη και η τιμή και υπερηφάνεια των νέων ζευγαριών μελλόντων γονέων!

Και πόσο μεγάλη και σοβαρή είναι η δική μας ευθύνη, αν τους αφήνουμε απληροφόρητους για το μεγάλο δημιουργικό έργο που η φύση τους έχει αναθέσει κι έτσι τους στέλνουμε απροετοίμαστους στο ταξίδι του γάμου και της γονεϊκότητας!...

Ωστόσο, η προγεννητική αγωγή υγείας-πρόληψης δεν περιλαμβάνει περίπλοκους και δυσβάστακτους ιατρογενείς κανόνες. Συνίσταται σε μερικούς απλούς κανόνες ζωής, σχετικούς με ένα υγιή ήρεμο χαρούμενο και θετικό και ευτυχισμένο τρόπο ζωής των υποψηφίων γονέων.

Τέτοιοι κανόνες είναι:

- **η υγιεινή διατροφή**
- **η βαθειά αναπνοή**
- **ήρεμη και χαρούμενη επικοινωνία του ζεύγους**
- **το καλωσόρισμα της νέας ύπαρξης**
- **αισθητικός τρόπος ζωής,**



- Κεφάλαιο 2 -

Ένα σχέδιο για τις αναπτυσσόμενες χώρες

1) Οι ιδιαιτερότητες των αναπτυσσόμενων χωρών

Θετικά

Καλή γονιμότητα σε νεαρή ηλικία – έντονη γυναικεία & σεξουαλική γυναικεία φύση-καλύτερη επαφή με τη φύση.

Αρνητικά

Υψηλή μητρική & νεογνική θνησιμότητα

1α) **Άμεσα αίτια μητρικής θνησιμότητας** : αιμορραγία μετά τον τοκετό, μαιευτικές λοιμώξεις, εκλαμψία, δυστοκία, αναιμία, HIV/AIDS, ελονοσία. Εγκυμοσύνη σε εφηβική ηλικία, συχνές εγκυμοσύνες. Είναι οι κύριες αιτίες Μητρικών Θανάτων λόγω:

- Έλλειψης υπηρεσιών υγείας
- Έλλειψης οδικού δικτύου, συγκοινωνιών
- Έλλειψης οικογενειακού προγραμματισμού

Άμεσα αίτια βρεφικής θνησιμότητας : λοιμώξεις αναπνευστικού , γαστρεντερικού κυρίως κατά τον πρώτο μήνα της ζωής των, πρόωρη γέννηση, ασφυξία, τέτανο, ιλαρά, κοκίτη λόγω:

- Έλλειψης υπηρεσιών υγείας
- Έλλειψης εμβολιασμού
- Έλλειψης καθαρού πόσιμου νερού – κακής διατροφής **λόγω φτώχειας**

1β) **Έμμεσα αίτια:**

Μακροπρόθεσμα προβλήματα (φτώχεια, ασθένεια κ.α.) η γυναίκα συχνά υποφέρει και από χρόνιες παθήσεις, τραυματικά γεγονότα (πόλεμος, φυσικές καταστροφές κ.α.). Η κοινωνικοοικονομική κατάσταση, ο τρόπος ζωής, ο κοινωνικός αποκλεισμός, η υποστήριξη από το περιβάλλον της, η έμφυλη βία, οι διακρίσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών, η εκπαίδευση (ιδιαίτερα των κοριτσιών που δεν πηγαίνουν σχολείο) αποτελούν τις κυριότερες έμμεσες αιτίες που προκαλούν **στρες στην έγκυο γυναίκα**.

Κατά συνέπεια οι γυναίκες αυτές βιώνουν την εγκυμοσύνη και τον τοκετό τους πιο δύσκολα με περισσότερες επιπλοκές. Το στρες στην εγκυμοσύνη όταν αυξάνεται μειώνεται η διάρκεια της κύησης, έχουμε πρόωρους τοκετούς (wadhwa et al 1993) υψηλά ποσοστά αποβολών και προεκλαμψία (kurki et al 2000, Nakano et al 2004). Το προγεννητικό στρες αποτελεί σοβαρή ένδειξη υψηλών ποσοστών μητρικής και νεογνικής θνησιμότητας.

Σύμφωνα με την Γ.Δανέζη /Bsc in counseling & psychological sciences σε ανακοίνωσή της σε ημερίδα του Μαιευτηρίου «ΕΛΕΝΑ BENIZEΛΟΥ» με θέμα «Stress & Κύηση» έχουμε:

Προγεννητικό stress & μορφοποίηση του εγκεφάλου

- Υπάρχουν αλλοιώσεις στη δομή και λειτουργία του Ιππόκαμπου (Coe et al, 2003, Hayashi et al, 1998, Mandyam et al, 2008, Schmitz et al, 2002, Son et al, 2006).
- Οι οποίες είναι μακροχρόνιες (Sullivan et al., 2008)
- Ο Ιππόκαμπος έχει μεγάλο αριθμό κορτικοστεροειδών υποδοχέων (McEwen, 2000)

Προγεννητικό stress & αυτισμός

- Τα παιδιά των γυναικών που έζησαν τις θύελλες στη Λουϊζιάνα παρουσίασαν αυξημένη συχνότητα αυτισμού (Kinney et al., 2008)
- Beversdorf et al. (2005) και ο Ward (1990) βρήκαν ότι οι μητέρες που γέννησαν παιδιά με αυτισμό είχαν βιώσει περισσότερο στρες προγεννητικά από ότι η ομάδα ελέγχου

Προγεννητικό stress & αναπνευστικά προβλήματα

- Μπορεί να προγραμματίζει την εκδήλωση άσθματος στην παιδική ηλικία (Cookson et al., 2009)
- Αυξημένα περιστατικά αναπνευστικών και άλλων λοιμώξεων στα νεογνά (Stott, 1973)

Προγεννητικό stress & σχιζοφρένεια

- Στρεσογόνες καταστάσεις στην περίοδο της εγκυμοσύνης όπως πένθος, πείνα, στρατιωτικές αποβάσεις, πλημμύρες και σεισμοί σχετίζονται με την σχιζοφρένεια που μπορεί να αναπτύξει αργότερα το παιδί (Khashan et al, 2008, Malaspina et al, 2008, St Clair et al, 2005, Selten et al, 1999, Watson et al, 1999, Van Os et al, 1998, Susser et al, 1992).

Προγεννητικό stress & καρδιά

Έχει συσχετιστεί:

- με καρδιαγγειακές παθήσεις (Ward et al., 2004a).
- με αρτηριοσκλήρυνση (Barker, 1995)

Για την βελτίωση της υγείας μητέρων- νεογνών δεν αρκεί μόνο υγειονομική φροντίδα. Για να είναι πραγματικά αποτελεσματική η βελτίωση αυτή οι κάθε είδους παρεμβάσεις θα πρέπει να πραγματοποιούνται μέσα σ' ένα νομοθετικό πλαίσιο ενθάρρυνσης των δικαιωμάτων των γυναικών.

Η γενική κοινωνική βία κατά των γυναικών σε μια χώρα εμποδίζει όχι μόνο την ανάπτυξη της προσωπικής και κοινωνικής ζωής των μεμονωμένων γυναικών και των οικογενειών τους αλλά επηρεάζει και αρνητικά την γενική κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη της χώρας.

Γνωρίζουμε ότι όταν ο ΟΗΕ μιλάει για ανάπτυξη μιας χώρας εννοεί κατ' ανάγκη την εξάλειψη των διακρίσεων μεταξύ των φύλων.

Στις χώρες αυτές οι διεθνείς νόμοι προστασίας της ισότητας των φύλων δεν εφαρμόζονται επομένως, δεν επηρεάζουν την ζωή της μέσης γυναίκας. Μπορούν όμως να χρησιμοποιηθούν από επιστήμονες, κινήματα, οργανώσεις ανθρωπίνων δικαιωμάτων, κρατικά όργανα, προκειμένου να φέρουν στο μέλλον ποθητές αλλαγές.

Υπάρχει αναγκαιότητα προσφοράς στοιχειωδών παροχών κατά τις κρίσιμες φάσεις της ζωής της γυναίκας όπως η εφηβεία, η εγκυμοσύνη, η γέννηση, η μεταγεννητική και βρεφική περίοδος σε μέρη όπου οι γυναίκες έχουν πρόσβαση (κοινοτικά καταστήματα ή σε εξωτερικά ιατρεία υγειονομικών εγκαταστάσεων).

Η βία κατά των γυναικών έχει μακροχρόνιες αρνητικές συνέπειες στην διανοητική και συναισθηματική υγεία των παιδιών. Έχει, ήδη αρνητικές επιδράσεις και καταστροφικές συνέπειες στην εμβρυική ανάπτυξη των παιδιών.

2) Ο σεβασμός του περιβάλλοντος αρχίζει από την ενδομήτρια ζωή! Οικολογία στη Μήτρα για Οικολογία ... στον Κόσμο!

Δρ. Thomas Verny, (μας εξηγεί ο Καναδός καθηγητής ψυχίατρος)

Πως συμβαίνει άραγε και ορισμένοι άνθρωποι είναι τόσο επιθετικοί, εγκληματικοί προς τους συνανθρώπους τους; Σε τι οφείλεται η βαρβαρότητά τους, η αναλγησία τους, η ψυχρότητά τους, η έλλειψη συναισθημάτων;

Την απάντηση μας δίνει ένας σπουδαίος καναδός ψυχίατρος, συγγραφέας και γνωστός ερευνητής της εποχής μας: ο πανεπιστημιακός καθηγητής *Thomas Verny*.

Ας παραθέσουμε όμως επί λέξει (μεταφρασμένη) την σκέψη του επιστήμονος:

"Κάθε παιδί, πριν από τη γέννησή του, έχει συχνά σήμερα βομβαρδισθεί μέσα στη μήτρα από τοξίνες, οι οποίες είναι δυνατόν να είναι ορμονικές, φυσικές, χημικές και ψυχολογικές. Σοβαρές είναι οι βραχυχρόνιες και μακροχρόνιες συνέπειες αυτών των τοξινών στην ανάπτυξη των παιδιών. Πιστεύω ότι αν δεν μάθουμε να προστατεύουμε την καθαρότητα, αγνότητα και γαλήνη του αμνιακού σύμπαντος, κατ'ανάγκη θα αποτύχουμε να διασώσουμε τον κόσμο από την καταστροφή, λόγω βίας και ρύπανσης. Μ'άλλα λόγια δεν είναι δυνατή η ύπαρξη Οικολογίας στον Κόσμο, χωρίς να έχει προϋπάρξει Οικολογία στη Μήτρα. Τα παιδιά που υφίστανται βία στη μήτρα έχουν ήδη προγραμματισθεί να εξελιχθούν σε ενήλικους, οι οποίοι θα ασκούν βία στη γη και στ'άλλα γύρω τους ανθρώπινα πλάσματα. Πριν να μάθουμε να μειώσουμε και βαθμιαία να εξαλείψουμε τους επιβλαβείς παράγοντες κάθε είδους (φυσικούς και ψυχολογικούς), οι οποίοι βομβαρδίζουν το παιδί πριν από τη γέννησή του, ο αγώνας μας κατά του εγκλήματος, των κακών έξεων και εθιστικών εξαρτήσεων, των φόνων και της αλληλοεξοντώσεως, της κακίας, της μολύνσεως και της καταστροφής των εδαφών μας, των δασών, των ποταμών, των θαλασσών και της ατμόσφαιρας θα είναι καταδικασμένος σε αποτυχία. Θεωρώ ότι πρέπει να αποτελεί μια από τις βασικές επιδιώξεις της κοινωνίας, του Κράτους, το να επεκτείνει την ιδέα της οικολογίας, ώστε να συμπεριλάβει την προστασία και την διατήρηση της καθαρότητας και αθωότητας του αμνιακού σύμπαντος. Δεν μπορεί να υπάρξει Οικολογία στον Κόσμο, χωρίς Οικολογία στη Μήτρα".

Το συμπέρασμα ότι η επιθετικότητά έως παραβατικότητα των νέων – μελλοντικών ενηλίκων οφείλεται κατά κύριο λόγο στην παραγμένη, αγχωμένη ή βίαιη

ζωή της εγκύου, κατά το κρίσιμο αυτό εννεάμηνο διάστημα δόμησης σώματος και (μέσω των ορμονών) και ψυχισμού του μελλογέννητου ανθρώπου προέρχεται από πολλές πηγές έρευνας:

Σύγχρονες Αμερικανικές έρευνες πάνω στην βία και εγκληματικότητα των νέων καταλήγουν ότι οφείλεται στην υπερβολική νευρική και συνεχόμενη ταραχή της εγκύου μητέρας τους, όσο τους περίμενε να γεννηθούν.

Η επανάληψη τέτοιων αγχωτικών ή βίαιων καταστάσεων στη μητέρα δημιουργεί στο έμβρυο (μελλοντικό ενήλικο) **ένα πρότυπο χαρακτήρα** πρότυπο βίαιης και αγχωτικής αντιμετώπισης της ζωής.

Η αμερικανίδα ψυχολόγος *Laura Uplinger* αναφέρει:

"Στις ΗΠΑ πολυάριθμες έρευνες αναφέρονται στην προγεννητική ζωή.

Μερικές σχετίζονται με νέους 15–18 ετών φυλακισμένους για εγκλήματα βίας. Αναφέρουν ότι όταν μια έγκυος είναι πάρα πολύ αγχωμένη και νευρική, το παιδί της διατρέχει μεγάλο κίνδυνο να γίνει νευρικό και βίαιο.

Οι ορμόνες του άγχους που εκκρίνονται στην αγχωμένη έγκυο προσβάλλουν τον παλαιοεγκέφαλο του εμβρύου (δηλαδή τον κατώτερο εγκέφαλό του), και εμποδίζουν να γίνουν συνάψεις αυτού του παλαιοεγκεφάλου (=του υποθαλάμου) με τον ανώτερο εγκέφαλο και επομένως παρεμποδίζουν την ανάπτυξη αυτού του ανωτέρου εγκεφάλου, στον οποίο οφείλεται η ανώτερη ανθρώπινη νοημοσύνη, ο αυτοέλεγχος και η λογική.

Έτσι σ'έναν ενήλικο, αγχωμένο ή θυμωμένο, οι ορμόνες κινούν μέσα του, στον υποθάλαμο (τον κατώτερο εγκέφαλο), αντιδράσεις φυγής ή επιθετικότητας. Αλλά παρεμβαίνει η συνείδηση και μέσω του νεοεγκεφάλου (ανωτέρου εγκεφάλου) ελέγχει και καταργεί αυτές τις βίαιες παρορμήσεις.

Ο έφηβος όμως που ήδη ως έμβρυο κατακλύσθηκε από το άγχος της μητέρας του, όταν αγχώνεται και θυμώνει δεν έχει τον βιολογικό εξοπλισμό που θα του επέτρεπε τον εγκεφαλικό έλεγχο, ώστε να εκδηλώσει αυτοσυγκράτηση μέσω της λογικής και έτσι τίποτε δεν παρεμβάλλεται μεταξύ της παρόρμησης και της πράξης".

Βέβαια, ας μην τρομάζουν οι μητέρες αν σκεφθούν ότι κι εκείνες πέρασαν άγχη και αγωνίες στην εγκυμοσύνη τους. Είναι φυσικό στον άνθρωπο, να αισθάνεται και να ζει πολλές συγκινησιακές καταστάσεις: άλλοτε την λύπη και την αγωνία, άλλοτε τη χαρά, την αγάπη, την ελπίδα και την αισιοδοξία. Αυτή η εναλλαγή καταστάσεων δίνει δυνατότητα εγγράφων επίσης και της γαλήνης, ελπίδας και αγάπης στο μελλογέννητο παιδί.

Και τούτο διότι, ό,τι συμβαίνει στην εμβρυϊκή ηλικία έχει αποτέλεσμα πολύ πιο έντονο παρά αν συνέβαινε στην βρεφική ή παιδική ηλικία του παιδιού ... Πάντα **το πρώτο βίωμα, το πρώτο εντύπωμα** είναι και το αποφασιστικό για τη ζωή.

Η έγκυος έχει την ασπίδα της αγάπης της προς το παιδί της, για την αντιμετώπιση κάθε πένθους ή προβλήματος.

Όλοι μας, από την επαφή μας με την καθημερινότητα και τον κοινωνικό μας περίγυρο συναντάμε παιδιά, των οποίων η επιθετικότητα μας εκπλήσσει ... κι άλλα που η καλή διάθεση, η κοινωνικότητά τους, η προσαρμοστικότητά τους σε κάθε περιβάλλον είναι επίσης εκπληκτικά ... (ρωτήστε τους εκπαιδευτικούς, ακόμη και των τάξεων των νηπιαγωγείων και των βρεφικών σταθμών !!)

Η αιτία τέτοιων διαφοροποιήσεων εντοπίζεται στην ενδομήτρια ζωή του κάθε παιδιού και στα διαφορετικά συναισθήματα και βιώματα που έχει δεχθεί από την μητέρα και από τον πατέρα και το υπόλοιπο περιβάλλον: (όλα επηρεάζουν τη μητέρα και μέσα απ'αυτήν και το έμβρυο – παιδί).

Η επίδραση του ατμοσφαιρικού περιβάλλοντος στην υγεία του εμβρύου έχει ήδη αποδειχθεί.

Η διευθύντρια του Κέντρου Περιβαλλοντολογικής Υγείας του Πανεπιστημίου Columbia ΗΠΑ Frederica Perera μελέτησε για την επίδραση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και την σχέση με τον καρκίνο. Προσπαθώντας να βρει άτομα που δεν είχαν εκτεθεί καθόλου στην ατμοσφαιρική ρύπανση σαν μέτρο σύγκρισης σκέφθηκε να εξετάσει μωρά από την πρώτη ημέρα γέννησής τους χρησιμοποιώντας δείγμα αίματος και ιστού από τον ομφάλιο λώρο στο εργαστήριο. Έμεινε έκπληκτη παρατηρώντας ότι ήδη είχαν μολυνθεί.

Η F.Perera και άλλοι ερευνητές συνέδεσαν την έκθεση των εγκύων στο καυσαέριο και την ατμοσφαιρική ρύπανση με τον πρόωρο τοκετό, το χαμηλό βάρος νεογνών και καρδιακές δυσλειτουργίες νεογνών.

Περιοδικό TIME/2010 How the first nine months shape the rest of your life p.44

Η βιαιότητα ή η ειρηνική διάθεση, η υγεία ή η ασθένεια πριν εκδηλωθούν στην ενήλικη ζωή έχουν πρώτα εντυπωθεί στην νευρική κυτταρική μνήμη των εμβρύων – κι αυτά τα πρότυπα επαναλαμβάνονται αργότερα.

Δεν υπάρχει άλλος τρόπος αν θέλουμε να δημιουργήσουμε μια υγιή ειρηνική κοινωνία όπου οι άνθρωποι θα ζούμε με σεβασμό στον συνάνθρωπο και στο περιβάλλον, πέρα από την ενημέρωση των ζευγαριών μελλοντικών γονιών και των μελλουσών μητέρων ώστε να συνειδητοποιήσουν τη μεγάλη δύναμη που η φύση τους έχει χαρίσει, να διαπλάσουν μια υγιή, ειρηνική και δημιουργική αυριανή κοινωνία.

Μόνον εκείνοι, στην διαπλαστική περίοδο της ζωής των παιδιών τους έχουν αυτή τη δυνατότητα να τους προσφέρουν συνθήκες ειρήνης, αγάπης και αρμονίας ώστε ειρήνη, αγάπη και αρμονία να προσφέρουν κι εκείνα, ως έφηβοι και ενήλικοι πολίτες στην κοινωνία του αύριο.

Το συμπέρασμα του Ε' Συνεδρίου Προγεννητικής Αγωγής που έγινε στην Αθήνα (τον Οκτώβριο 2004) με θέμα, "Η Προγεννητική Αγωγή στην υπηρεσία της

ειρήνης” ήταν το εξής: “Μόνον η ειρήνη που έχει τις ρίζες της μέσα μας μπορεί να διαδοθεί στον κόσμο.

Αυτή η ικανότητα του ανθρώπου να δημιουργεί την ειρήνη στον εαυτό του και γύρω του, έχει τα θεμέλιά της στην προγεννητική περίοδο.

Οι μέλλοντες γονείς μπορούν να δώσουν στο παιδί από τη μήτρα τα στοιχεία και τις προϋποθέσεις που θα του επιτρέψουν να εγγράψει στα θεμέλια της δομής του την χαρά της ζωής, την ικανότητα για αγάπη, για διάλογο, για συνεργασία, για εξεύρεση δικαιών λύσεων σε όλες τις συγκρούσεις.”

Κι αν η ζωή γύρω τους τούς φέρνει δυσκολίες, προβλήματα, συγκρούσεις, ας αποφασίσουν, ιεραρχώντας τις ανάγκες τους, **να θέσουν την εγκυμοσύνη στην πρώτη θέση ...**

Ευγονία/Προγεννητική Αγωγή/Η αγωγή του παιδιού αρχίζει από την σύλληψη(εκδόσεις Πύρινος Κόσμος)

Η φυσική προγεννητική αγωγή Marie-Andree BERTIN

Περιοδικό TIME/2010 How the first nine months shape the rest of your life

3^ο μετεκπαιδευτικό σεμινάριο: Παθολογικά προβλήματα στην κύηση/Μαιευτήριο «ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ» 22-10-2010

3) **Η Μητρότητα είναι ένα κοινωνικό έργο.**

Η κάθε γυναίκα προετοιμάζει ένα αυριανό ενήλικο, πολίτη της κοινωνίας του αύριο.

Όλη η κοινωνία έχει να κατανοήσει τον κοινωνικό χαρακτήρα της μητρότητας. Η προστασία της μητέρας αποτελεί βασικό παράγοντα για κοινωνικές και οικονομικές αλλαγές.

Η αναγνώριση της κοινωνικής αξίας της Μητρότητας αποτελεί επίσης σημαντικό παράγοντα για την αναγνώριση της ισοτιμίας και την απελευθέρωση των γυναικών.

Η φύση και όχι κάποιος άνθρωπος χάρισε στις γυναίκες το δώρο της μητρότητας και δεν μπορεί να ενταχθεί σε συνθήκες και σε παιχνίδια ανταγωνιστικότητας.

Η γυναίκα πρέπει να αφυπνιστεί, να κατανοήσει την αξία και την δημιουργικότητα του ρόλου της, εκείνη είναι η πρώτη παιδαγωγός της γενιάς του μέλλοντος, εκείνη διαμορφώνει την κοινωνία του αύριο.

Η συνειδητή πρόσβαση στην μητρότητα θα βοηθήσει την γυναίκα τόσο στην βελτίωση της δικής της υγείας όσο και του παιδιού της, επίσης στην ψυχολογική ενδυνάμωση και στην συνειδητοποίηση της αξίας της. Θα κατανοήσει ότι αποτελεί ένα **παράγοντα της υγείας του λαού.**



..Τι θα γίνει όταν μεγαλώσει;
 ..Θα γίνει ΜΕΓΑΛΟΣ! Θα γίνει ΜΕΓΑΛΗ!
 Έξυπνος, Έξυπνη! Ιδιοφυής, Επιστήμων, Καλλιτέχνης!
 Γεμάτος, Γεμάτη Χάρες! Αληθινός Άνθρωπος!

Αν έτσι το φαντάζεσαι,
 Αν τέτοια εικόνα πλάθεις γι αυτό,
 το νιώθει και θα γίνει!

4) Ενημέρωση προς τα ζευγάρια – υποψήφιους γονείς

10 απλές συμβουλές

(σύμφωνα με πληροφορίες του εντύπου ΔΕΚΑ ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ ΜΕΛΛΟΝΤΕΣ ΓΟΝΕΙΣ/ έντυπο της ελληνικής εταιρείας Προγεννητικής Αγωγής)

1^η . Η Σύλληψη είναι η Αρχή της Ζωής!

«Σε όλες τις τέχνες η αρχή πολύ συντελεί στην καλή εκτέλεση του έργου: στις οικοδομές, σημασία έχουν τα θεμέλια, στη ναυπηγική, η κατασκευή της καρίνας... Έτσι σε μια πολιτεία, το ταίριασμα των ζευγαριών και η αρχή της ζωής πολύ συμβάλλει στην ευημερία της», (Οκελος ο Λευκανός Πυθαγόρειος, "περί της του παντός φύσεως").

Η επιστήμη αποφαίνεται ανενδοίαστα ότι η ψυχική κατάσταση του ζεύγους κατά την εποχή της σύλληψης αν είναι κακή δημιουργεί ένα ιδιαίτερο αρνητικό πεδίο ανάπτυξης του εμβρύου, που μπορεί να εμφανιστεί με συγγενή ανωμαλία. Προτρέπει την αποφυγή σύλληψης σε περιόδους κακής ψυχικής κατάστασης των ερωτικών συντρόφων.

(ανακοίνωση ομάδας ιατρών του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης στο 16ο Πανελλήνιο Συνέδριο Χειρουργικής Παιδών)

Πριν την σύλληψη, πρέπει να προετοιμαστεί ο οργανισμός της υποψήφιας μητέρας και το περιβάλλον της.

Πολύ πριν από τη σύλληψη, ας αποφασίσετε να μην καπνίζετε και να μην πίνετε καθόλου οινόπνευμα, να τρέφεσθε υγιεινά, να κάνετε περιπάτους στον καθαρό αέρα, αναπνέοντας βαθειά και προπαντός να καλλιεργήσετε μια βαθειά ψυχική και πνευματική αγάπη και επικοινωνία μεταξύ σας, με τρυφερότητα, κατανόηση, θαυμασμό ο ένας για τον άλλον... και με χαρά ας περιμένετε να έλθει το παιδί σας,... γαλήνια... όσο χρειασθεί.

-Μη βιάζεσθε... θα έλθει... Αλλά και μην εμποδίζετε για πολύ χρόνο τη σύλληψη... γιατί θα χρειασθεί συχνά αρκετός χρόνος για να... αλλάξετε το πρόγραμμα του εγκεφάλου σας του οργανισμού σας. Περιμένετε με υπομονή...

-Ηλιοθεραπεία, χαμηλά στην κοιλιά, στον πρωινό ήλιο, για την εξυγίανση των σαλπίνγων βοηθάει τη γονιμότητα της γυναίκας.

-Αποχή και εγκράτεια για πολλές ημέρες δυναμώνει το σπέρμα του άνδρα.

-Υγιεινή διατροφή με πολλά φρούτα, χυμούς, ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, καρύδια) και σιταράκι μουσκεμένο στις σαλάτες-για βιταμίνη E- επίσης ολιγοήμερη νηστεία με φρουτοχυμούς -αποτοξινώνει το αίμα και βοηθάει τη γονιμότητα και των δύο.

-Ο αληθινός δεσμός αγάπης και η επιθυμία να δημιουργήσουν οικογένεια ανοίγει ορθάνοιχτες τις πόρτες της γονιμότητας, σε όλες τις ηλικίες.

Κι ευχηθείτε μαζί, εκείνη την ώρα της ένωσής σας, ένα παιδί της ειρήνης και της αγάπης, **γεμάτο υγεία και χαρίσματα, ένας άξιος άνθρωπος**, να πλουτίσει τον δεσμό σας...

Η σκέψη και τα συναισθήματα του ζεύγους την ώρα της ένωσής του εγγράφονται στο DNA του παιδιού που θα δημιουργήσουν και αποτελούν τον πρώτο θεμέλιο λίθο του. **Η σύλληψη είναι η αρχή της ζωής! Ο έρωτας είναι δημιουργός!**

“Τα παιδιά των ερωτευμένων είναι όμορφα και έξυπνα”, διδάσκει η παράδοσή μας.

Αποφασίστε να φέρετε στον κόσμο το παιδί σας, **επιθυμώντας το μ’όλη σας την ύπαρξη**, έχοντας ήδη γίνει πατέρας και μητέρα στο νου και στην καρδιά!

Μια στάση θαυμασμού, εκτίμησης και αγάπης του ζευγαριού, δημιουργεί έναν «ηθμό» (φίλτρο), μέσ’από τον οποίο οι καλύτερες ιδιότητες των προγόνων ευνοούνται να εκδηλωθούν στο πρώτο DNA της Νέας Ύπαρξης, από τις άπειρες: καλές και κακές, που ασφαλώς υπάρχουν σε 7 γενεές προγόνων από την πατρική και 7 γενεές από τη μητρική γραμμή.

Έτσι, η ποιότητα ζωής του ζεύγους και η ειλικρίνεια και πνευματικότητα της αγάπης τους... ελκύουν το καλύτερο γενετικό υλικό από τους προγόνους από το άπειρο καλό και κακό που είναι **δυνατόν** να υπάρχει.... Έτσι το κακό δεν εκδηλώνεται και το καλό ελκύεται και εγγράφεται!

2^η . Χαρείτε το Νέο θαυμαστό σας Έργο

Είστε Συνδημιουργοί της Νέας Ζωής!

Εννέα μήνες... για να αλλάξετε τον κόσμο!...

Αν θέλετε να βελτιώσετε την υγεία του λαού, ασχοληθείτε με τους εννέα μήνες πριν την γέννηση απάντησε προς τους πολιτικούς της πατρίδας του ο Άγγλος βιολόγος Sir Freiberg Truby King.

Μόλις έμαθες, καλή μου, ότι περιμένεις παιδί;

Ας γεμίσετε και οι δύο χαρά, ενθουσιασμό, ευγνωμοσύνη, υπερηφάνεια! **Είναι μεγάλη η τιμή που σας γίνεται, να φέρετε στον κόσμο μια νέα ζωή!**

Είστε ήδη **Γονείς!**

Ζήστε την αναμονή της γέννησης του παιδιού σας, σα μια γιορτή, με εκείνο, κύριο καλεσμένο σας!

Όλες οι άλλες σας ασχολίες... όλα τα τυχόν προβλήματα, δυσκολίες είναι δευτερεύοντα μπροστά στο μεγάλο δημιουργικό παιδαγωγικό έργο που η φύση σας έχει τώρα εμπιστευθεί.

Ακόμη και στις δυσκολίες... τυχόν πένθη, προβλήματα διάφορα, μιλήστε στο μωρό σας...πείτε του ότι η ζωή έχει και δυσκολίες.... αλλά η αγάπη σας γι'αυτό είναι αναλλοίωτη και η ζωή είναι πάντως μεγάλο δώρο, έχει πολλές χαρές....

Έτσι του μαθαίνετε να αντιμετωπίζει κι εκείνο αργότερα δυναμικά και με αισιοδοξία κι ελπίδα τις δυσκολίες της ζωής και να βγαίνει πάντα νικητής!

Είσαι η Μητέρα, είσαι ο Πατέρας της Αυριανής Ανθρωπότητας!

Να θυμάσαι: μια αρμονική και ευγενής ζωή της εγκυμονούσας, του ζευγαριού αφήνει χωρίς έκφραση τα τυχόν αρνητικά στοιχεία του πρώτου DNA και ευνοεί την έκφραση, βελτίωση και ενδυνάμωση των θετικών στοιχείων... Σε αυτό έγκειται η μεγάλη δύναμη της εγκύου γυναίκας... του ζευγαριού... Την ώρα της σύλληψης, άνδρας και γυναίκα δίνουν το σχέδιο του νέου ανθρώπου. Η γυναίκα όμως, με βοηθό τον σύντροφό της πατέρα, είναι η μάνα-γη: **είναι ο χτίστης που επί εννέα μήνες δίνει τα υλικά και την εργασία, ώστε το σχέδιο να υλοποιηθεί!** Είναι αυτή που θα δημιουργήσει άνθρωπο, με σάρκα και οστά, με χαρακτήρα, ταλέντα, ιδιοφυίες (χαραγμένα μέσα του εν σπέρματι)...

Κι όπως ο χτίστης μπορεί, κατά την υλοποίηση του σπιτιού, να ισιώσει το στραβό δωμάτιο, ν'ανοίξει μεγαλύτερα παράθυρα, να βάλει στερεότερα υλικά... να βελτιώσει το σχέδιο, ίδια δυνατότητα έχει η έγκυος με τη μεγάλη δύναμη μορφοποίησης, που η φύση της χάρισε!

3^η . Ρύθμισε Ανάπαυση και Υγιεινή Ζωή και Διατροφή

«Δεν αρκεί να πληθαίνουν οι απόγονοι στις οικογένειες.... αλλά, το σπουδαιότερο, πρέπει να γεννιώνται ωραίοι άνθρωποι. Χάρης σε αυτό, και οι πόλεις θα έχουν ειρήνη και ευνομία και τους οίκους τους θα διοικήσουν με σύνεση», , Οκελος ο Λευκανός, Πυθαγόρειος, "περί της του παντός φύσεως".

Ας αναπαύεσαι. Ο οργανισμός σου το χρειάζεται. Να προτιμήσεις να κοιμάσαι νωρίς και να ξυπνάς νωρίς: Ο πρώτος βραδινός ύπνος είναι ο πιο ζωογόνος. Καθόλου οινόπνευμα, τσιγάρο και χημικά ποτά (φάρμακα μόνον με την οδηγία του ιατρού). Όλα αποτελούν κατά σειρά ιατρικών ερευνών σοβαρούς τερατογόνους παράγοντες και πρέπει να αποφεύγονται (γενετίστρια Ζωή Αραβίδου Κοσμάϊδου)

Ο βασικός κανόνας στο θέμα της διατροφής είναι:

Ο κάθε λαός να προτιμάει τις τροφές που φύονται και ευδοκιμούν στον τόπο του. Αυτές οι τροφές είναι από την φύση τους αφομοιώσιμες από τον λαό και αυτές

είναι ωφέλιμες για την υποψήφια μητέρα. Είναι εξάλλου οικονομικότερες και ευρίσκονται σε αφθονία παντού στη χώρα.

Συνιστούν στην έγκυο να τρώει όχι για δύο αλλά δύο φορές καλύτερα.

Δύο μελέτες ερευνητών του HARVARD δείχνουν ότι η παχυσαρκία προγραμματίζεται στην μήτρα. Οι γυναίκες όσο περισσότερο βάρος παίρνουν κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης τόσο μεγαλύτερος κίνδυνος υπάρχει τα παιδιά τους να γίνουν υπέρβαρα από την ηλικία των τριών ετών. Ο μεταβολισμός τους ήταν επηρεασμένος, ίσως κατά την διάρκεια μιας διεργασίας γνωστής ως επιγεννητική διαμόρφωση, κατά την οποία οι ενδομήτριες συνθήκες επηρεάζουν τα γονίδια χωρίς να αλλάξει το DNA. Και ίσως ο ρόλος των συνθηκών αυτών να είναι πολύ σοβαρότερος των γονιδίων και της διατροφής. Η ανακάλυψη αυτή μπορεί να είναι η καλύτερη ελπίδα μας να σταματήσουμε την παχυσαρκία πριν ξεκινήσει.

Περιοδικό TIME/2010 How the first nine months shape the rest of your life p.45

Η μητέρα καταναλώνοντας τα φρούτα και τα λαχανικά της χώρας της μαγειρευμένα με τον εθνικό τρόπο, συνηθίζει το έμβρυο παιδί της στις γεύσεις της πατρίδας του, του διδάσκει την διατροφή της χώρας της και εκείνο συνηθίζει έκτοτε τις γεύσεις των εδεσμάτων της πατρίδας του.

Κολυμπώντας στη θάλασσα πρωινές ώρες και περπατώντας στον πολύ πρωινό ήλιο, αντλεί πολύτιμα στοιχεία από τις ηλιακές ακτίνες και τα συστατικά της θάλασσας, στην πηγή τους, μέσα από την αναπνοή σου και τους πόρους του δέρματος.

Ας κάθεσαι στο τραπέζι προπαντός **ήρεμη, χαρούμενη, με ευγνωμοσύνη**, αν θέλεις με απαλή μουσική. Ευχήσου, ενόσω τρως, Υγεία και για το παιδί σου και για σένα. Τρώγοντας υγιεινά, πλάθεις με Υγεία το Σώμα του και του εγχαράσσεις για πάντα υγιεινές συνήθειες διατροφής!

4^η . Αναπνοή βαθειά

Ας αναπνέεις βαθειά, στο πάρκο, στο δάσος, στην ακρογιαλιά, στη λιακάδα το πρωί, ανάμεσα από το γεύμα σου! **Βαθειές εισπνοές** οξυγονώνουν το αίμα σου, τον εγκέφαλό σου και ευνοούν την αρμονική διάπλαση των οργάνων του παιδιού σου. Μύριζε τα λουλούδια που αγαπάς, το μωρό σου επίσης τα μυρίζει. Μακριά από υπολογιστές, από τηλεόραση, από ιονίζουσες ακτινοβολίες... Βλέπε ελάχιστα, μερικά θαυμάσια μόνον έργα!

Κολύμβηση, βάδισμα, χορός (όλα ήπια), μουσική, ζωγραφική, απαγγελία, θετική ανάγνωση φωναχτή ωραίων κειμένων... είναι η καλύτερη άσκηση σώματος και ψυχής!

5^η . Θαύμασε το Ωραίο, απομακρύνοντας την ασχήμια

«Στην Κίνα πριν 1000 χρόνια, οι εγκυμονούσες αποσύρονταν σε πανέμορφους χώρους και κει ζούσαν την εγκυμοσύνη τους μεσ' στη φύση, στην ποίηση, τη διαφώτιση... τα παιδιά που γεννούσαν έφεραν μέσα τους αυτή την αρμονία, στο σώμα και στην ψυχή» Κινέζικη παράδοση

Κάθε μέρα ας απομακρύνεις από μέσα σου κάθε αρνητική σκέψη, κάθε αρνητικό συναίσθημα, που, όπως είναι φυσικό, μπορεί να σου δημιουργεί η καθημερινότητα, λέγοντας με υπομονή: **αυτό είναι προσωρινό**, αυτό θα περάσει, όπως τα σύννεφα διαλύονται από το φως του ήλιου.

Και απομακρύνοντας από τη συνείδησή σου, όλα τα αρνητικά και τα άσχημα γύρω σου, ας ενισχύεις μέσα σου τη χαρά, θαυμάζοντας καθημερινά την όμορφη φύση, με τα σύμβολα γύρω σου της ζωής, του σφρίγγους, της λάμψης, του φωτός, της ζωτικότητας, της δύναμης, της σταθερότητας, της Σοφίας, της Αγάπης: Θαύμασε επίσης την Τέχνη, τους καλούς και σοφούς Ανθρώπους, τις αρετές τους, τα ιδανικά. Θαύμασε στη Ζωή το κάθε τι!

Αν η εγκυμονούσα ζει στην εσωτερική αρμονία, θα μεταδίδει την αρμονία κάθε στιγμή στο έμβρυο.

6^η . Θαύμασε το Φως και τα Χρώματα!

Σύνδεσε το παιδί σου με τις δυνάμεις της ζωής:

«η μόνη αληθινή Γέννηση είναι η γέννηση του ωραίου» (Πλάτων)

Η φύση είναι λαμπρή, γεμάτη χρώματα. Ο ήλιος ακτινοβόλος. Γιαυτό γυρίζοντας από την εξοχή αισθανόμαστε αναζωογονημένοι και αισιόδοξοι, ενώ το γκρίζο, άχρωμο περιβάλλον της πόλης μας αποδυναμώνει και μας μελαγχολεί. Αδυνατίζει προπαντός το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Στο εκτυφλωτικό φως οφείλουμε την υγεία μας, καλύτερη σε σχέση με άλλους λαούς.

Η Επιστήμη των Χρωμάτων («χρωματοθεραπεία», «φωτοθεραπεία»,) που χρησιμοποιεί τα φωτεινά χρώματα της Ίριδας και το φως για τη θεραπεία, εξηγούν τις διάφορες επιδράσεις πάνω στα όργανα και την ψυχή μας των 7 φωτεινών χρωμάτων της ίριδας. (θα τα δεις στις ανταύγειες του πολυελαίου ή ενός κρυστάλλου, κάτω από τις ακτίνες του ήλιου).

Η έγκυος μπορεί να ευεργετήσει πολύ το μωρό της θαυμάζοντας, και τοποθετώντας στο περιβάλλον της τα χρώματα και το φως.

Το κόκκινο θα φέρει στο παιδί σου υγεία, ζωτικότητα, δυναμισμό, ενεργητικότητα (και σε σένα!).

Το πορτοκαλί, καθαρότητα του αίματος, αγνότητα της ψυχής.

Το κίτρινο εξυπνάδα, και το χρυσαφί του ήλιου, σοφία.

Το πράσινο, ελπίδα, αισιοδοξία.

Το γαλάζιο, γαλήνη, μουσικότητα, αρμονία.

Το βαθύ κυανό, δικαιοσύνη, τιμιότητα, σταθερότητα.

Το ιώδες, το μωβ, υψηλή πνευματικότητα, θρησκευτικότητα, το πνεύμα της θυσίας και της ανιδιοτελούς αγάπης!

Τονίζεται η σημασία της επαφής της εγκύου με τη φύση. «Η θέα των φυτών κουρδίζει τον εγκέφαλο μας και ηρεμεί το νευρικό μας σύστημα γιατί μας θυμίζουν τη συμπληρωματικότητά μας, την συγγένεια μας».

Εσείς οι ίδιες οι μητέρες είστε όλη η φύση για τους εννέα μήνες που το φιλοξενείται στη μήτρα.



Θαυμάζοντας το φως του ήλιου ευχήσου για το παιδί σου νάχει ο νους του φως και σοφία, νάχει η καρδιά του γλυκιά καλοσύνη και αγάπη, νάχει η θέλησή του δύναμη και δημιουργικότητα, νάχει το σώμα του υγεία και ευρωστία!

Είσαι Μορφοποιός! Να το θυμάσαι!

7^η . Άκου, τραγούδησε, παίξε Μουσική!

“Τα δέντρα, τα λουλούδια, τα βουνά, τα δάση, τα νερά, οι αιθέρες... όλα τραγουδούν” (Πυθαγόρειοι)

Το αυτί σχηματίζεται πρώτο: στους 4 1/2 μήνες της κύησης. Ήδη όμως από τη σύλληψη το έμβρυο ακούει με όλα του τα κύτταρα (*A. Tomatis*).

Η μουσική αγωγή αρχίζει πριν από τη γέννηση (*Yehudi Menouhin, Zoltan Kodaly*).

Τραγούδησέ του, βάλε του μουσική του τόπου σου σύμφωνα με τον πολιτισμό και την κουλτούρα σου. Τα παραδοσιακά και καλά έντεχνα τραγούδια της πατρίδας σου είναι η καλύτερη μουσική για το παιδί σου. Κι εσύ θα ηρεμήσεις μαζί του..... Η μουσική, ενεργοποιεί τον εγκέφαλό του εμβρύου, βοηθάει την αρμονική διάπλαση των οργάνων του σώματός του και των αρετών της ψυχής του! Ακροασθείτε μαζί τους ήχους της φύσης. **Χάρισέ του για πάντα αγάπη για τη μουσική, μουσική ευαισθησία, ικανότητα λόγου και λογικής σκέψης!**

Τραγουδήστε του, μιλήστε του, μητέρα και πατέρας. Θα θυμηθεί τη φωνή σας μετά τη γέννησή του! Μιλώντας του προετοιμάζετε την αυριανή ευγλωττία του. Απαγγείλετέ του ζωηρά ωραία κείμενα. Η φωνή είναι επίσης μουσική.

8^η . Οραματίσου το παιδί σου, ειρηνικό και δημιουργικό άνθρωπο!

Ευχήσου το... και θα γίνει *«Το κάθε τι είναι μνήμη... Η ζωντανή ύπαρξη αισθάνεται, απομνημονεύει. Ο οργανισμός δεν ξεχνάει ποτέ τίποτε...» (δρ. Debré)*

Σκέψου, **φαντάσου το παιδί σου, ως ενήλικο, σ'όλες τις ηλικίες, υγιή, όμορφο, ευτυχισμένο, ειρηνικό, δημιουργικό, ευγενή, δίκαιο, τίμιο, σοφό, θαυμάσιο, αφιερωμένο σε έργο προσφοράς προς τους συνανθρώπους του...**

Συνδέοντας τη σκέψη με την αγάπη σου πολλαπλασιάζεις τη δύναμη της φαντασίας σου!

Εξίσου δυναμικός και αποτελεσματικός είναι και ο οραματισμός και οι ευχές του πατέρα.

Η μορφοποιός δύναμη της εγκύου, δηλ. η ιδιότητά της να αντανακλά στο έμβρυο, (επηρεάζοντας την φυσική και πνευματική του διάπλαση) τις εικόνες και τις ιδιότητες που βλέπει ή που φαντάζεται, που σκέπτεται και οραματίζεται... τρέφοντάς τες με την αγάπη της, υμνήθηκε στην αρχαία Ελλάδα και σήμερα περιγράφεται από την επιστήμη.

Μπορείτε να είστε φιλόδοξοι ζητώντας τις πιο υψηλές αρετές για το παιδί σας, γιατί δεν το ετοιμάζετε, εγωιστικά, μόνον για σας, αλλά για την κοινωνία, για τον κόσμο όπου θα ζήσει.

9^η . Αγάπησέ το! και θα αγαπήσει τον εαυτό του, τους ανθρώπους, τη ζωή!

Δέξου το, αγάπησέ το, είτε είναι αγοράκι ή κοριτσάκι. Υποφέρει αν δεν δέχεται την ύπαρξή του δηλ. την εγκυμοσύνη σου ή την ταυτότητα του φύλου του. Αν είναι αγόρι, και εσύ θέλεις κορίτσι, το καταλαβαίνει... και οι ορμόνες του διαταράσσονται.... Αν είναι κορίτσι, και εσύ θέλεις αγόρι, το ίδιο... Μη προσδοκάς ένα συγκεκριμένο φύλο αλλά έναν άνθρωπο γερό και ωραίο!

Φαντάσου το απλά ως **Α ν θ ρ ω π ο** μ' όλα τα χαρίσματα! Έτσι θα εκλείψουν υπογονιμότητες, ορμονικές διαταραχές και τάση για ομοφυλοφιλία.

Είναι ένα πλάσμα μοναδικό, τίμησέ το!

Επικοινωνήσε μαζί του, μίλησέ του, σε ακούει....σε καταλαβαίνει.... Θα το νοιώσεις! Αν το αγαπάς,, θα επιθυμήσει να γεννηθεί, να επικοινωνήσει με τον κόσμο, να χαρεί τη ζωή.

Χαϊδέψτε το μητέρα και πατέρας, πάνω από την κοιλιά. Αισθάνεται ασφάλεια, ηρεμεί και σκιρτάει από χαρά! Αυτό το χάδι το γεμίζει χαρά και αγαλλίαση ο ολλανδός επιστήμων Frans Veldman ανέπτυξε τον κλάδο της «απτονομίας» (νόμοι της αφής) που διδάσκεται στους φοιτητές της ιατρικής.

Η άνευ όρων αγάπη σας για το μελλογέννητο θα θέσει τα θεμέλια ενός ανθρώπου βαθιά ειρηνικού, ικανού να δημιουργήσει γύρω του συνθήκες ειρήνης και συμφιλίωσης, εξεύρεσης λύσεων, επικοινωνίας με το συνάνθρωπο, έλλειψης κάθε βίας και επιθετικότητας και επομένως μεγάλης δημιουργικότητας. (Marie-Andree Bertin Παγκόσμιο Συνέδριο Προγεννητικής Αγωγής, Αθήνα 2004).

Η αγάπη είναι το παν!

Το μωρό σου τρέφεται με την τροφή που εσύ παίρνεις, τον αέρα που αναπνέεις, τις εικόνες, το φως και τα χρώματα που θαυμάζεις, τη μουσική που ακούς, τις ευωδιές που μυρίζεις, τα λόγια που του λες, το χάδι που του στέλνεις, και προπαντός με την απaráμιλλη τροφή της αγάπης σου, με τις εικόνες, τα οράματα που πλάθεις γι' αυτό, με τις σκέψεις και τις ευχές σου, τα ιδανικά που τρέφεις για τη ζωή! Και εσύ και ο πατέρας!

Κι εσύ, **πατέρα αυριανέ**, πρέπει να συμπαρασταθείς, να μιλήσεις και εσύ στο μωρό, να το χαϊδέψεις πάνω από την κοιλιά, να προσφέρεις σε κείνο και στη γυναίκα σου την άπειρη αγάπη και προστασία σου....

Η οικογένεια αποτελεί το λίκνο της ανάπτυξης του ανθρώπου, όπου αναπτύσσονται, τόσο τα παιδιά όσο και οι γονείς κατόπιν έρχεται η κοινωνία που είναι η ευρύτερη οικογένεια μας.

Εργάζεσθε για μια μελλοντική κοινωνία ειρήνης και εντιμότητας, δημιουργικότητας, αξιών... Είναι μεγάλο το έργο σας... Θα το ιδείτε γρήγορα...

10^η . Γέννηση: συνάντηση ψυχών

Θηλασμός: το 8^ο μυστήριο

Κι όταν έλθει η ευλογημένη ώρα που το παιδί σας θα γεννηθεί,

Βάλε τον, βάλε την πάνω στο σώμα σου, στη ζεστασιά σου, στην αγάπη σου.... μόλις γεννηθεί...

Δώσε του το στήθος σου αμέσως... Το μωρό πρέπει να αρχίσει να θηλάζει, μέσα σε μισή ώρα από τη γέννηση. Τότε ξέρει, με το ένστικτό του, μετά πρέπει να μάθει. (δρ. M. Odent). Το πρωτόγαλα και η ζεστασιά σου είναι το πιο θερμό καλωσόρισμα, το πιο σταθερό θεμέλιο ανοσίας- υγείας, ασφάλειας και κοινωνικότητας, αληθινή πηγή ζωής! Θήλασε το μωρό σου, με την ίδια ακριβώς στάση, όπως και στην εγκυμοσύνη σου.... Το γάλα σου, όπως και το αίμα στην εγκυμοσύνη, είναι εμποτισμένο με τα συναισθήματά σου, την αγάπη σου, τη σκέψη σου. Άρρηκτος θα είναι ο δεσμός μεταξύ σας, αν το έχεις θηλάσει συνειδητά.

Και λίγα από τα παραπάνω αν τηρήσεις, μεγάλα θα έχεις αποτελέσματα!

Αγαπητοί μας γονείς, μ'αυτά τα στερεά θεμέλια που θέσατε, η ανατροφή θα είναι, έπειτα, πιο εύκολη! Και πάντα θα είσθε υπερήφανοι για τα παιδιά σας, καθώς θα τα βλέπετε να ανθίζουν και να προοδεύουν.

Και αν κάτι δεν πήγε καλά στην εγκυμοσύνη, **μπορείτε τώρα, μιλώντας στο μωρό σας-** αν είναι ακόμη μέσα στην κοιλιά ή **πάνω από την κούνια του το βράδυ,** πριν ή μόλις κοιμηθεί, χαϊδεύοντάς το απαλά με αγάπη να του εξηγήσετε: Ότι μπορεί οι συνθήκες να ήταν δύσκολες και να κάνατε και λάθη... ανθρώπινα... αλλά ότι το αγαπάτε, το σέβεσθε σαν ένα μοναδικό ανθρώπινο πλάσμα και περιμένετε απ' αυτό να γίνει ένας θαυμάσιος άνθρωπος!

Το νεογέννητο είναι ένα σφουγγάρι, χρειάζεται να βλέπει να ακούει και να αισθάνεται πως οι γονείς του αγαπιούνται. Να είναι κοντά τους σε άμεση επαφή μαζί τους. Να βλέπει, να ακούει και να αισθάνεται στο κορμάκι του πράξεις αγάπης.

Σ' όλες τις ηλικίες μπορείτε, ήσυχα καθισμένοι, με τη σκέψη σας να μιλάτε έτσι στο παιδί σας, συμβουλευοντάς το με πολλή αγάπη. Αυτή η αόρατη επικοινωνία είναι πολύ αποτελεσματική.

Τα παιδιά σας θα σας ευγνωμονούν αργότερα...

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης της γυναίκας και παράλληλα η πληροφόρηση όλων των κοινωνικών παραγόντων, και των κυβερνώντων της χώρας πάνω στο κοινωνικό χαρακτήρα της μητρότητας είναι η βάση για την δημιουργία μιας καλύτερης κοινωνίας.

Η Αφύπνιση της γυναίκας στον πρωταρχικό της ρόλο ως μητέρας αποτελεί την βάση για εσωτερικές, προσωπικές, οικογενειακές και κοινωνικές αλλαγές.

Η υγεία της γυναίκας και του παιδιού θα βελτιωθούν. Διότι εάν έχει ζήσει ενημερωμένη και συνειδητή, κατά το δυνατόν πιο υγιής και πιο ευτυχισμένη την εγκυμοσύνη της, θα περάσει πιο εύκολα στη γέννηση ενός παιδιού υγιούς.

Οι ευνοϊκές αυτές συνθήκες προετοιμασίας και βίωσης της εγκυμοσύνης με λιγότερες επιπλοκές θα ελαχιστοποιήσουν τους κινδύνους για εκείνη και το παιδί της.

Η συνειδητοποίηση του σπουδαίου ρόλου της μητρότητας: ένα κλειδί για τις ευνοϊκές αλλαγές που ευχόμαστε για τις αναπτυσσόμενες χώρες.

4α) Ενημέρωση γυναίκας / ζευγαριού - ώστε οι νέοι μαθαίνοντας για τον μεγάλο παιδαγωγικό τους ρόλο στα πρώτα στάδια της ζωής του παιδιού τους να αισθανθούν τιμή και υπερηφάνεια για την δημιουργική τους δύναμη και την συμμετοχή τους στο μέλλον της χώρας τους.

4β) Ένταξη της προετοιμασίας για τον ρόλο του γονιού στη σχολική παιδεία, ώστε οι νέοι στην κρίσιμη ηλικία να πληροφορηθούν γνώσεις με το κύρος του λόγου του δασκάλου. Ένταξη των επιστημονικών γνώσεων στην πανεπιστημιακή παιδεία.

4γ) Μέτρα προστασίας της μητρότητας. Άδειες μητρότητας για τις εργαζόμενες, ίδρυση βρεφονηπιακών-παιδικών σταθμών. Υλικές παροχές προς τις εγκύους.

Και εμείς όλοι γυναίκες – άνδρες, κάθε ηλικίας, κάθε παιδείας, πολίτες και πολιτικοί όλοι ας βοηθήσουμε προβλέποντας τους κατάλληλους θεσμούς και την εφαρμογή τους έτσι ώστε οι Γυναίκες – Μητέρες να εκπληρώσουν την αποστολή τους.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η σύγχρονη επιστήμη θεωρεί την **προγεννητική περίοδο της ζωής, δηλαδή από τη σύλληψη έως τη γέννηση, θεμελιώδους σπουδαιότητας για την υγεία, την ψυχική ισορροπία και την νοητική ανάπτυξη του ανθρώπου σ' όλες τις ηλικίες.** Το πώς θα βιωθεί αυτή η πριν από τη γέννηση περίοδος –οι ρίζες της ζωής- αν θα βιωθεί από την μητέρα και τον πατέρα, (τα συναισθήματα του οποίου περνούν στη μητέρα) με χαρά, με υπερηφάνεια, με αγάπη για το παιδί, με δυο λέξεις αρμονικά ή το αντίθετο έχει άμεσες επιπτώσεις στην υγεία σώματος και ψυχής του παιδιού που θα γεννηθεί, αλλά και του ενήλικου ανθρώπου, στον οποίο το παιδί αυτό θα εξελιχθεί, στην ικανότητά του να αγαπήσει τον εαυτό του, τον συνάνθρωπο, το περιβάλλον, να ζήσει τη ζωή με χαρά και να αναπτύξει τις ιδιαίτερες κλίσεις και ιδιοφυΐα του.

Σ' όλους τους τομείς της ιατρικής συναντάμε έκρηξη ερευνών που συνδέουν ασθένειες και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του παιδιού και του ενήλικου με παράγοντες που εμφιλοχώρησαν στην προγεννητική ή περιγεννητική περίοδο. Οι έρευνες αποδεικνύουν ότι οι περισσότερες ασθένειες και σοβαρές δυσλειτουργίες έχουν τις ρίζες τους στην ενδομήτρια ζωή.

Ευτυχώς το ίδιο συμβαίνει και με την καλή υγεία και τα χαρίσματα του παιδιού και του ενήλικου.

Το παιδί επί εννέα μήνες σχηματίζεται, από το αίμα της μητέρας, μέσα από την πλακούντια κυκλοφορία. Είναι γι αυτό ύψιστης σημασίας το αίμα της μητέρας να είναι καθαρό – ελεύθερο τοξινών και πλούσιο στα αναγκαία συστατικά, μέσα από επαρκή και σωστή υγιεινή διατροφή.

Η συναισθηματική κατάσταση της εγκύου άμεσα επηρεάζει την μελλοντική ανάπτυξη του εμβρύου, αυριανού παιδιού και ενήλικου.

Το προγεννητικό στρες, η διατροφή, το περιβάλλον της εγκύου και οι περιβαλλοντικές συνήθειες της ζωής της συνδέονται άμεσα με την καλή ή αντίθετα την κακή έκβαση εγκυμοσύνης και τοκετού.

Σκέψεις, συναισθήματα, εναλλασσόμενες εντυπώσεις και βιώματα της εγκύου επηρεάζουν το ορμονικό της σύστημα.

Έτσι, όταν η έγκυος είναι θλιμμένη, φοβισμένη, απαισιόδοξη, οι ορμόνες αδρεναλίνη, κορτικοειδή, κατεχολαμίνες εκκρίνονται στο αίμα της, φθάνουν μέσω του πλακούντα στην κυκλοφορία του αίματος του παιδιού και διαταράσσουν την αρμονική του ανάπτυξη. Συγχρόνως δημιουργούν σ' αυτό τις ίδιες ψυχικές καταστάσεις όπως εκείνες της μητέρας... και επαναλαμβανόμενες γίνονται στοιχεία του χαρακτήρα του. Αντίθετα, η χαρά, ο ενθουσιασμός, η ελπίδα, η αισιοδοξία, η αγάπη της μητέρας δημιουργούν έκκριση ενδορφινών και της ωκυτοκίνης: της ορμόνης της αγάπης και καθώς οι αγαθές αυτές ορμόνες κατακλύζουν, μέσα από το

αίμα της μητέρας, τον οργανισμό του παιδιού, προωθούν την σωστή του ανάπτυξη. Παράλληλα του φέρνουν τις ίδιες ψυχικές καταστάσεις, οι οποίες, επαναλαμβανόμενες δημιουργούν στο μωρό, αυριανό ενήλικο, την απαρχή μιας χαρούμενης, ενθουσιώδους και αισιόδοξης προσωπικότητας.

Μητρικές συναισθηματικές διαταραχές κατά την εγκυμοσύνη αποτελούν υψηλού κινδύνου παράγοντες της νεανικής εγκληματικότητας.

Αλλά η επίδραση των συναισθημάτων, ιδεών, νοοτροπίας, βιωμάτων της εγκύου προς το έμβρυο είναι επίσης **γενετικής φύσεως**. Και τούτο διότι σκέψεις, ιδέες, συγκινήσεις, βιώματα της εγκύου αποτελούν **«πληροφορίες»** εγγραφόμενες ως εντυπώματα στην νευρική κυτταρική μνήμη του εμβρύου, πρώτα δυναμικά **χαράγματα**, απαρχές του αυριανού του **χαρακτήρα** και των κλίσεων και χαρισμάτων του, των ιδιοτεροτήτων του, του προγράμματος ζωής του.

Η σύγχρονη Γενετική Επιστήμη (Δρ. Bruce Lipton, Daniel Goleman, Gerald Hüther, Annie Murphy Paul), αναφέρει:

«Σκέψεις, συναισθήματα, βιώματα της μέλλουσας μητέρας και μέσα από αυτήν και του πατέρα και του περιβάλλοντος, μετέχουν στη διαμόρφωση του γενετικού κεφαλαίου του εμβρύου. Αποτελούν «πληροφορίες», οι οποίες διαμορφώνουν το γενετικό κεφάλαιο του εμβρύου, δημιουργώντας νέες εγγραφές ή ενεργοποιώντας ή αδρανοποιώντας τις ήδη υπάρχουσες». Αν ό,τι προέρχεται από τη μητέρα και πατέρα είναι θετικό, δημιουργεί νέες θετικές εγγραφές και αδρανοποιεί (αφήνει ανέκφραστες) τις τυχόν αρνητικές παλαιές εγγραφές, ενώ ενεργοποιεί τις θετικές. Το αντίθετο ακριβώς συμβαίνει με τα αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις της μητέρας.

«Το περιβάλλον της μήτρας μετέχει στη διαμόρφωση του DNA».

Έχοντας υπόψη μας την σύγχρονη Ιατρική και Γενετική επιστήμη την μεγάλη αυτή γνώση, μας δίνεται η δύναμη να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά ένα πλήθος δυσκολιών τόσο στο δυτικό όσο και στον αναπτυσσόμενο κόσμο.

Κάθε κοινωνία έχει να αντιμετωπίσει τα δικά της προβλήματα. Τα μεγάλα προβλήματα τόσο του σύγχρονου κόσμου όσο και του αναπτυσσόμενου είναι γνωστά. Στα αλήθεια το ανθρώπινο γένος παρά την επιστημονική του και την τεχνική του πρόοδο έχει χάσει τον προσανατολισμό του και την ευτυχία του, τις αξίες της ζωής.

Η ανθρώπινη ύπαρξη έχει ανάγκη μιας νέας αγωγής μιας επανεκπαίδευσης, στις ηθικές αξίες στον αλτρουισμό, την αλληλεγγύη, τον σεβασμό για τον άνθρωπο, το περιβάλλον, την ζωή.

Η προγεννητική αγωγή απευθύνεται σε όλες τις γυναίκες -μέλλουσες μητέρες, σε όλες τις μητέρες, σε κάθε γυναίκα εν δυνάμει μητέρα να τους θυμίσει την μεγάλη αλήθεια που και οι ίδιες αισθάνονται στα τρίαβθα του είναι τους. Πόσο μεγάλη τιμή

η φύση τους εμπιστεύτηκε αναθέτοντας τον ρόλο της Μητέρας ρόλο Δημιουργίας του Ανθρώπου και της Κοινωνίας του Αύριο.

Αν τότε στους εννέα μήνες του προσφέρουν αγάπη, χάδι, τον καλό λόγο τους, τις ευχές τους να γίνει αληθινός άνθρωπος κοσμημένος με καλοσύνη, σοφία, αγάπη, εντιμότητα όλες τις ανώτερες ανθρώπινες χάρες τότε τις εγγράφουν στην κυτταρική μνήμη του διαπλασσόμενου παιδιού τους. Έτσι ετοιμάζουν τους αυριανούς πολίτες.

Πόση είναι η δύναμή τους – έτσι ο Δημιουργός την έπλασε – να μορφοποιεί την Ζωή να δίνει μορφή, σάρκα και οστά. Από αυτό που εκείνη θα του προσφέρει στους εννέα μήνες της αναπτυσσόμενης ύπαρξης του στο εντατικό μητρικό εργαστήρι.

Η συνειδητοποίηση της Δύναμης που η φύση έχει χαρίσει στην γυναίκα - στις γυναίκες όλου του πλανήτη - θα της δώσει την δύναμη ώστε να ζήσει την εγκυμοσύνη της φυσικά και εύκολα. Μες την χαρά, την αγάπη, την υγιεινή ζωή, την επικοινωνία με το παιδί της, με την ομορφιά της φύσης, της τέχνης και της έμπνευσης.

Πόση είναι η Δύναμή τους, πρέπει όμως να την Μάθουν.

SUMMARY

Contemporary science considers prenatal period, that is life from conception to birth vital for human health, psychological well-being and cognitive development from then on.

Positive emotions such as joy, pride and love for the baby, or not, that reflect the mother's as well as the father's state of mind during pregnancy - the latter's feelings affect the mother – have a direct effect on the infant to be born but also of the adult he or she will become.

These emotions will influence the individual's ability later in life, firstly to love oneself, his fellow humans and the environment, and secondly to lead a happy life while developing his intellect and talents.

More and more studies in all different branches of medicine suggest a correlation between disease and personality traits in childhood and adulthood with prenatal and birth conditions. Research proves that most diseases and major disfunctions are to be traced to intrauterine life. Fortunately, good health and qualities originate also in this period.

For nine months the fetus is being shaped by the maternal blood via the placenta circulation. As a result, it is imperative that the mother's blood is both toxins free and rich in the necessary substances. This can be ensured by appropriate nutrition, sufficient in quantity.

The psychological state of the pregnant woman has a great influence on the development of the fetus into a future child and adult.

Prenatal stress levels, nutrition, the environment where the mother lives and her interaction with her surroundings are closely associated with a positive or else negative outcome of pregnancy and delivery.

Thoughts, emotions, alternate impressions and experiences affect the pregnant woman's hormonal system. Thus, when she feels unhappy, afraid or is characterized by pessimism hormones such as adrenaline, cortisol and catecholamine are secreted in her blood, reach the fetus blood circulation through placenta and subsequently disrupt the unborn baby's normal development. Furthermore, the fetus experiences emotions similar to those of the mother. If these persist, they become permanent features of one's personality later in life. On the contrary, joy, enthusiasm, hope, optimism and maternal love cause the secretion of endorphins and oxytocin, the hormone of love. As these beneficial hormones flow from mother's blood into that of the child, they promote normal development. Meanwhile, the fetus experiences the same feelings with her. In time, it will grow into an energetic, happy and optimistic individual.

Psychological problems during pregnancy are ranked amongst the top possible factors associated with juvenile delinquency.

Nevertheless the effect of mother emotions, thoughts, mentality and experiences on the fetus is also of genetic nature. The reason is that thoughts, conceptions, feelings and experiences constitute actual information which is

registered in the fetus neuron memory. Consequently, this information is responsible for the baby's future personality, aptitudes and life-style.

According to contemporary genetics (Dr. Bruce Lipton, Daniel Goleman, Gerald Hüther, Annie Murphy Paul): "Thoughts, emotions and experiences of the future mother and because of his influence on her, of the father, as well as the environment take part in the fetus genetic material shaping. These represent information which modifies the genetic material of the unborn child as it is added to, reinforce or inactivate existing information".

If what the mother and father offer is positive, positive information is newly registered or reinforced while existing negative one become inactivated or latent. The opposite is true when influences in utero are negative.

Intrauterine environment participates in D.N.A formation.

Contemporary medicine and genetics give us invaluable knowledge, and therefore make it possible for us to face a number of difficulties not only in the western but also the developing world.

Different societies have different problems. However, the great issues of modern world, even those of developing countries are more or less common. Despite scientific and technological advances humans have lost the true values of life, which are purpose and real happiness. Humans need to re-embrace moral values such as altruism, solidarity and respect for man, his environment and life in general.

Prenatal education is addressed to all women whether mothers or mothers to be. Its aim is to bring awareness of the instinctive truth women hold in their intermost being. That is, that nature has bestowed the honor of maternal role upon them. They are, therefore, the vehicle of creation of man and societies to come. It follows, that if for nine months a woman loves, caresses, praises and wishes her baby to grow into a kind, loving wise and honest person – all supreme human virtues- then the fetus registers these offerings into its neural memory.

What a power they have! This is how the creator made them: able to give life shape, so that a person comes into being. It all starts in the busy maternal lab where a growing human develops for nine months. When realizing the power that nature has given to each and every woman on the earth, the future mother will find the strength to experience her pregnancy naturally and with ease. In other words, it will be a period during which she will enjoy love, happiness, healthy life-style and communication with her unborn offspring. In addition, she will feel creative, inspired and further appreciate the beauty of nature.

How great is women's power! But, this is something they have to learn.



**Προετοιμάζουμε μια ειρηνική
και δημιουργική ανθρωπότητα,
έναν καλύτερο, ειρηνικό κόσμο**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ιωάννα Μαρή, «Ευγονία-Προγεννητική Αγωγή- Η αγωγή του παιδιού αρχίζει από τη σύλληψη», εκδ. Πύρινος Κόσμος, Αθήνα 2004
- Ιωάννα Μαρή, «Προγεννητική Αγωγή – Προετοιμασία για την Γονεϊκότητα», Σεξουαλικότητα – Γονιμότητα – Γονεϊκότητα, μια αδιαχώριστη ενότητα, Αθήνα, 2010
- M.A.Bertin, «Η φυσική προγεννητική αγωγή, μια ελπίδα για το παιδί, την οικογένεια, την κοινωνία», Ελλ. Ετ. Προγεννητικής Αγωγής Αθήνα, 2008
- Γεώργιος Πασχαλίδης «Η γέννηση του νέου ανθρώπου – Προγεννητική φροντίδα», εκδ. Λιβάνη, 2011
- Πρακτικά παγκοσμίων συνεδρίων, σεμιναρίων προγεννητικής αγωγής, Δρ. Αθανάσιος Καυκαλίδης, «η γνώση της μήτρας», εκδ. Ολκός, Αθήνα 1980
- Δρ. Αθανάσιος Καυκαλίδης, «Η δύναμη της μήτρας και η υποκειμενική αλήθεια», Ελεύθερος τύπος, Αθήνα, 1987
- Gerald Hüther, Inge Weser «Το μυστικό των εννέα πρώτων μηνών», Πολύτροπο, 2008
- Ludwig Janus «Οι εννέα μήνες που επηρεάζουν τη ζωή μας», Διόπτρα, 2008
- Όλγα Γκουνή «Καλωσόρισες», 2009
- Lind, Neuman « Η μουσική στην αρχή της ζωής», Ρευμόνδος, Αθήνα 1987
- Dr A. A. Tomatis «Εννέα μήνες στον παράδεισο», Αθήνα, 2000
- Dr. M. Odent «Η Αναγέννηση», Αθήνα, 1991,
- Dr. M. Odent «The scientification of love»
- Dr. M. Odent «Η γέννα στον δρόμο της φύσης»
- Dr. Th. Verny, and J. Kelly «The secret life of the unborn child» New York, 1981
- Pr. J. P. Relier, «L'aimer avant qu'il naisse», ed. Laffont, Paris, 1993
- Masaru Emoto «Το μυστικό μήνυμα του νερού»
- Daniel Goleman «Κοινωνική νοημοσύνη», Ελληνικά γράμματα, 2006
- Dr. Bruce Lipton & Steve Bhaerman «Spontaneous Evolution», U.S.A., 2009
- Περιοδικό TIME/2010 How the first nine months shape the rest of your life
- 3^ο μετεκπαιδευτικό σεμινάριο: Παθολογικά προβλήματα στην κύηση/Μαιευτήριο «ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ» 22-10-2010
- Ημερίδα της ΟΓΕ (Ομοσπονδία Γυναικών Ελλάδος) για την Μητρότητα /12-03-2008 με θέμα: Η Μητρότητα δεν είναι θητεία έχει κοινωνική αξία.
- Περιοδικό Τεύχος 2, Μάιος 2008 Η ΟΓΕ (Ομοσπονδία Γυναικών Ελλάδος) σας ενημερώνει
- Οδηγός παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών & λειτουργίας των υποστηρικτικών δομών/Γενική Γραμματεία Ισότητας των Φύλων-Υπ. Εσωτερικών
- Χρήστου Οικονομοπούλου, παιδοχειρουργού, «Γονιμότητα και εγκυμοσύνη κατά τη νεοελληνική παράδοση»- «Το έθιμο: το παιδί το σαραντάρι»- «Αρρενογονία θηλυγονία: εισηγήσεις κατά το Β΄ Παγκόσμιο Συνέδριο προγεννητικής αγωγής», Αθήνα, 1994, πρακτικά
- Ι. Μαρή, «Η ελληνική μέριμνα για ευγονία ανά τους αιώνες», άρθρο στο ετήσιο λεύκωμα πολιτισμού Ι. Μονής Κουτλουμουσίου: «η Ελληνίδα Ευρώπη»
- Ιαμβλίκου Πυθαγορικός Βίος
- Οκέλλου του Λευκανού «Περί Ευγονίας», Β.Λαμπροπούλου, Αθήνα, 2000
- Πλάτωνος Πολιτεία, έκδ. Κάκτος
- Πλάτωνος Νόμοι, έκδ. Κάκτος