

Μητρικός Θηλασμός μετά το Πρώτο Έτος.

Αντιγόνη Συμεωνίδου
Ψυχολόγος ΜΑ, PgD – Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεύτρια.
Προγεννητική Ψυχολόγος, υπό Πιστοποίηση ΕΚΠΑ

Ψυχικές κ συναισθηματικές ανάγκες στην βρεφική ζωή.

- Επαφή
- Σύνδεση
- Αίσθηση
- Συναίσθημα
- Προστασία
- Ασφάλεια
- Βιωματική Εμπειρία Αγάπης.



Πως εκπληρώνονται?

- Θηλασμός
- Άφθονη Αγκαλιά
- Επαφή δέρμα με δέρμα (skin to skin)
- Άμεση ανταπόκριση στις ψυχικές και συναισθηματικές ανάγκες.

Τι δεν κάνουμε στην βρεφική κ νεογέννητη ηλικία.

- Δεν προσπαθούμε να δημιουργήσουμε ανεξάρτητα βρέφη, θέλουμε υγιή εξαρτημένα από την μητρική μορφή βρέφη.
- Δεν κάνουμε εκπαίδευση ύπνου σε νεογέννητα και βρέφη.

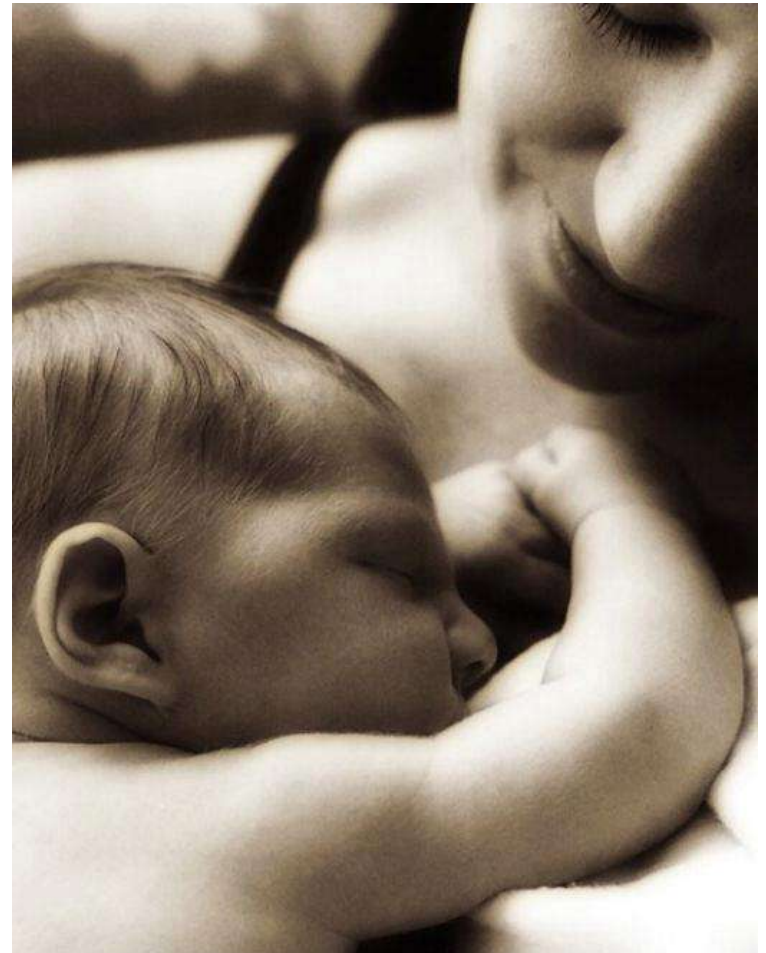


Άγχη Αποχωρισμού

- 2 άγχη αποχωρισμού
- Το πρώτο στους 6 με 7 μήνες και το δεύτερο που κορυφώνεται στους 18 μήνες
- Τι είναι?
- Τι εξυπηρετεί?
- Τι νιώθει το νήπιο?
- Τι κάνουμε?
- Τι κάνουμε στα θηλάζοντα νήπια?

Οπρώτοι 6 μήνες ζωής

- Οι πρώτοι έξι μήνες της ζωής του μικρού ανθρώπου , είναι η περίοδος της προσαρμογής του στην καινούργια πραγματικότητα. Η περίοδος αυτή δημιουργεί την απαραίτητη ανάγκη της προσκόλλησης. Είναι ανάγκη του νεογέννητου ανθρώπου να νιώθει προσκολλημένος στην μητέρα του, γιατί αφενός χρωματίζει την πρώτη αίσθηση του εαυτού του (της ύπαρξης του) με Σταθερότητα που δημιουργεί Ασφάλεια και Εμπιστοσύνη και αυτές οι βιωματικές εμπειρίες γίνονται η αφετηρία για την γέννηση συναισθημάτων που τον ενδυναμώνουν και αφετέρου προετοιμάζεται για τον δεύτερο συμβολικό αποχωρισμό : το πρώτο άγχος αποχωρισμού που πραγματώνεται στους 6-7 μήνες της ζωής του. Το πρώτο άγχος αποχωρισμού στην συγκεκριμένη ηλικία δεν είναι τόσο έντονο όσο η κορύφωση του, που είναι γύρω στους 18 μήνες.



Άγχος αποχωρισμού

- Τους πρώτους 6 μήνες, η ανάγκη του μικρού ανθρώπου περιστρέφεται γύρω από την ψυχοσωματική του επιβίωση που η αφετηρία και το τέλος αυτής, είναι η Μητέρα του. Κάθε μέρα που περνάει, κάθε λεπτό που βιώνει την εκπλήρωση των ψυχοσυναισθηματικών αναγκών του, βαδίζει ταυτόχρονα προς το πρώτο άγχος αποχωρισμού. Αλλά οι πρώτοι 6-7 μήνες, είναι πολύ μικρό διάστημα ζωής για να “σοκαριστεί” από το άγχος αποχωρισμού και να το εκφράσει.
Μέσα του, κυριαρχεί η ανάγκη να προσαρμοστεί στην καινούργια του πραγματικότητα, να σταθεροποιηθεί σε αυτήν και να νιώθει καλά στην ύπαρξη του.
Η κορύφωση του άγχους αποχωρισμού είναι γύρω στους 18 μήνες, 12 μήνες μετά το πρώτο άγχος αποχωρισμού. Οι εσωτερικές ψυχικές διεργασίες είναι σε άνθιση, η σταθεροποίηση συνεχίζει να εξελίσσεται και έρχεται ένα από τα πιο βασικά εξελικτικά στάδια : η συνειδητοποίηση ότι αποτελεί ξεχωριστή οντότητα από την μητέρα του

Συνειδητοποίηση

- Η συνειδητοποίηση του βρέφους ότι αποτελεί ξεχωριστή οντότητα από την μητέρα του είναι “σοκαριστικό” γιατί αφενός η ανάγκη για να εξελιχθεί ως ξεχωριστή οντότητα συγκρούεται με την “απώλεια” που νιώθει ότι πρέπει να βιώσει για να εκπληρωθεί η φυσιολογική εξελικτική διαδικασία της “αυτονομίας”. Η εσωτερική σύγκρουση αγχώνει ψυχικά το βρέφος και Εκφράζεται με λεκτικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις. Οι εσωτερικές συγκρούσεις είναι δύσκολες να τις “διαχειριστούμε” και εμείς ως ενήλικες, φανταστείτε λοιπόν τι δύσκολο είναι για ένα βρέφος 18-20 μηνών που είναι και η πρώτη φορά που βιώνει κάτι τόσο έντονο.

Με άλλα λόγια, ο μικρός άνθρωπος έρχεται αντιμέτωπος με πολύ βαθιές ανθρώπινες και υπαρξιακές βιωματικές εμπειρίες “οπλισμένος” μόνο με δύο όπλα : το συναίσθημα και την Μητέρα του.

Μιλάω για το συναίσθημα γιατί στην ηλικία των 18 μηνών, δεν υπάρχουν αμυντικοί μηχανισμοί , αλλά υπάρχει μόνο Αυτό που Βιώνει. Η συνειδητοποίηση ότι αποτελεί ξεχωριστή οντότητα από την μητέρα μου, για την ύπαρξη του μικρού ανθρώπου, βιώνεται ως Αποσύνδεση από την πρωταρχική κατάσταση που έχτισε και συναισθάνθηκε τον “εαυτό” του.

Οντότητα

- Η έννοια “οντότητα” είναι πολύπλευρη και περικλείει έννοιες όπως, Συναίσθημα, Σύνδεση, Σχέση, Αλληλεπίδραση με το Περιβάλλον, Συνειδητοποίηση, Εσωτερικές Συγκρούσεις, Ματαίωση.



ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

Συνέχεια

- Επάνω σε αυτή την κρίσιμη ψυχική κατάσταση η πιο ουσιαστική βοήθεια είναι και πάλι η ανακούφιση. Στην κορύφωση του άγχους αποχωρισμού δεν προσπαθούμε να οδηγήσουμε τον μικρό άνθρωπο στο να βιώσει μόνος του την “απώλεια” για να ανεξαρτητοποιηθεί αλλά συνεχίζουμε να του παρέχουμε ψυχική ασφάλεια και ανακούφιση με την παρουσία μας, την αγκαλιά μας, το χάδι μας (σωματική μη-λεκτική επικοινωνία που δίνει μορφή στην έννοια της αγάπης για τα “μάτια” του μικρού ανθρώπου) και έτσι μέσα ξανά από την αλληλεπίδραση μας δίνουμε την βοήθεια για πιο ομαλό αποχωρισμό. Και μετά έρχεται η αρχή του εξελικτικού σταδίου της “Ανεξαρτητοποίησης” που είναι μια πορεία που χρειάζεται να διανύσει ο μικρός άνθρωπος για αποχωριστεί το πρώτο σημείο αναφοράς της ύπαρξης του, την μητέρα. Είναι η βιωματική διαδικασία που εκφράζει την ανάγκη να “αποχαιρετήσει” την πρώτη λίμνη συναισθημάτων και να μπει στην αναγκαία έκφραση της καινούργιας, αλλά ήδη υπάρχουσας, πλευράς της ύπαρξης του την πιο ανεξάρτητη. Την πλευρά που έχει δημιουργηθεί από την αλληλεπίδραση του με την μητέρα του, αλλά δεν πραγματώνεται πια μέσα από αυτήν.

Θηλασμός νηπίου

- Η έννοια "ανεξαρτητοποίηση" είναι πολυπαραγοντική διαδικασία και λειτουργεί με μια πορεία που έχει Αρχή, Μέση κ Τέλος. Τα τρία πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου είναι μια περίοδος που ορίζεται από συναισθηματική καταγραφή και μεταμόρφωση. Υπάρχουμε στην πορεία μας από νεογέννητο σε βρέφος και από βρέφος σε νήπιο μέσα από την ψυχική κ συναισθηματική σταθερότητα που προσφέρει ο μητρικός θηλασμό (συν όλα τα υπόλοιπα άπειρα οφέλη). Και μεγαλώνουμε και βιώνουμε άλματα ανάπτυξης και άγχη αποχωρισμού και τα ξεπερνάμε πάλι με την Συναισθηματική σταθερότητα που προσφέρει ο θηλασμός. Και κοντά στα 3 αρχίζουμε και "φλερτάρουμε" με την εκπλήρωση άλλων αναγκών. Να αρχίσουμε να υπάρχουμε σε καινούργια περιβάλλοντα πλαισιωμένα από καινούργιες μορφές (π.χ παιδικός σταθμός) και να εξερευνήσουμε εμάς σε σχέση με τους άλλους.

•

Θηλασμός νηπίου

- Εκεί αν δεν έχουμε ανάγκη από παραπάνω συναισθηματική σταθερότητα. Εκεί σε μια τέτοια συνθήκη που πλαισιώνεται από καινούργια ερεθίσματα που δημιουργούν συναισθήματα από καινούργια βιώματα που δημιουργούν ταυτόχρονα χαρά και προσμονή αλλά και πολλές φορές (και είναι φυσιολογικό) άγχος ή φόβο, ο θηλασμός έρχεται και εκπληρώνει Πάλι. Το νήπιο ηρεμεί και μπορεί να επεξεργαστεί ότι καινούργιο έχει νιώσει και βιώσει μέσα στην συνθήκη του θηλασμού που πλαισιώνει έννοιες όπως Ανήκω, Συνδέομαι, Ηρεμώ και Αφήνομαι. Και όταν μιλάμε για Ψυχολογία νεογέννητων, βρεφών και νηπίων χρειάζεται να καταλάβουμε ότι η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία και αυτό σημαίνει η συνειδητοποίηση ότι η πραγματική ψυχική ανεξαρτησία γεννιέται από Εκπλήρωση δεν γεννιέται από βίαιους αποχωρισμούς

Θηλασμός νηπίου

- Οι ψυχικές κ συναισθηματικές ανάγκες του ανθρώπου αλλάζουν και παίρνουν διάφορες μορφές. Ένα νήπιο είναι ένας μικρός άνθρωπος που μέσα του γεννιέται η ανάγκη να γνωρίσει τα καινούργια περιβάλλοντα που μπαίνει και να επεξεργαστεί μέσω της αίσθησης τα καινούργια ερεθίσματα που σηματοδοτούν την "είσοδο" του. Πρωτόγνωρα συναισθήματα μέσα από την αίσθηση, αλληλεπίδραση κ ένα απαραίτητο "σημείο" για Σταθερότητα, ο μητρικός θηλασμός στη νηπιακή ηλικία.
- Η σταθερότητα είναι συνδεδεμένη με την εγγύτητα. Η εγγύτητα είναι βίωμα δηλαδή ο μικρός άνθρωπος βιώνει την αίσθηση της κοντινής επαφής με την βασική τροφό και η σταθερότητα δημιουργεί ασφάλεια και προστασία. Και οι δύο έννοιες δημιουργούν την αφετηρία που επάνω της θα πατήσει το νήπιο για να σταθεί σιγά σιγά στα δικά του ποδαράκια.