

**ΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**με τίτλο:**

***«Η ενίσχυση του πατρικού ρόλου μέσω της βρεφικής χειροπρακτικής και η επίδραση του ρόλου του στο βρέφος, στη μητέρα και στη σχέση του ζευγαριού»***

των φοιτητριών:

Κουλουμπή Βαρβάρας (Α.Μ.:15555)

Ζαρακότα Θεοπίστης (Α.Μ.: 15596)

Γκουγκουλούλη Πολυτίμης(Α.Μ.: 15564)

Γιαννούλα Δήμητρας(Α.Μ.: 15572)

**Επιβλέπουσα καθηγήτρια:** Χαρίση Αθηνά (Πανεπιστημιακή Υπότροφος, Τμήμα Προσχολικής Αγωγής)

**ΙΩΑΝΝΙΝΑ,2016**

## Ευχαριστίες

Δεν θα ήμασταν σε θέση να ολοκληρώσουμε την πτυχιακή εργασία χωρίς την αμέριστη βοήθεια, καθοδήγηση και υποστήριξη της επιβλέπουσας καθηγήτριας μας, των φίλων μας και της οικογένειας μας.

Αρχικά, θα θέλαμε να εκφράσουμε την βαθύτατη ευγνωμοσύνη μας στην επιβλέπουσα καθηγήτρια μας, κα Αθηνά Χαρίση για την καθοδήγηση, την υπομονή και τις πολύτιμες συμβουλές της καθ' όλη την διάρκεια εκπόνησης της εργασίας.

Θα θέλαμε επίσης να ευχαριστήσουμε τους φίλους και συμφοιτητές μας για την διάθεση τους να μας βοηθήσουν και να μας διαφωτίσουν με τις εύστοχες προτάσεις τους.

Τέλος, δεν θα μπορούσαμε να παραλείψουμε να ευχαριστήσουμε τους γονείς και τα αδέρφια μας που όλο αυτό το διάστημα μας στήριζαν οικονομικά και συναισθηματικά και μας ενθάρρυναν να συνεχίσουμε μέχρι το τέλος.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα εργασία πραγματεύεται την τεχνική της βρεφικής χειροπρακτικής ως ένα μέσο ενίσχυσης του δεσμού μεταξύ πατέρα-βρέφους και επιπρόσθετα διερευνά την επίδραση της πατρικής εμπλοκής στο παιδί, στη μητέρα και στη συζυγική σχέση. Παρ'όλο που η συμβολή του πατέρα είναι ιδιαίτερα σημαντική τόσο για την φυσιολογική ανάπτυξη και ευεξία του παιδιού όσο και για την υπόλοιπη οικογένεια, ο άντρας έχει λιγότερες ευκαιρίες να συνδεθεί συναισθηματικά με το μωρό, ιδίως κατά τους πρώτους μήνες που το μωρό είναι προσκολλημένο στην μητέρα. Η βρεφική χειροπρακτική ως ένα μέσο ενίσχυσης της πατρικής εμπλοκής αυξάνει την αυτοπεποίθηση των αντρών ως γονείς, προσφέρει την ευκαιρία για συνεισφορά στο μέγιστο των παιδιών, για διασκέδαση, δυαδική αλληλεπίδραση και δημιουργία ασφαλούς δεσμού ενώ ταυτόχρονα διευκολύνει την αντιμετώπιση του στρες που απορρέει από τον πατρικό ρόλο. Το βρέφος επωφελείται από την πατρική εμπλοκή σε γνωστικό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο, ενώ η μητέρα απαλλάσσεται από κάποια καθήκοντα με αποτέλεσμα να επηρεάζεται θετικά η σχέση του ζευγαριού. Παρά τα πολλαπλά οφέλη της πατρικής εμπλοκής στο βρέφος, την μητέρα και την ευρύτερη οικογένεια, η συμμετοχή τους σε προγράμματα προγεννητικής και περιγεννητικής φροντίδας είναι περιορισμένη. Για αυτόν τον λόγο, συνίσταται ο σχεδιασμός και η υλοποίηση προγραμμάτων και σεμιναρίων που θα αποσκοπούν στην ενημέρωση των αντρών για την βρεφική ανάπτυξη, για τις επιλογές που έχουν ως προς τους τρόπους ανάμειξης τους στην φροντίδα των παιδιών και για τις θετικές επιδράσεις που έχει η εμπλοκή τους για όλα τα μέλη της οικογένειας.

## Περιεχόμενα

Σελ.

Εισαγωγή.....	5
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1</b>	
<b>1.1. Ο ρόλος της αφής στην ανάπτυξη των βρεφών.....</b>	<b>7</b>
<b>1.2. Βρεφική χειροπρακτική.....</b>	<b>11</b>
<b>1.3. Οφέλη βρεφικής χειροπρακτικής.....</b>	<b>13</b>
1.3.1. Οφέλη στην φυσιολογική ανάπτυξη των βρεφών.....	13
1.3.2. Οφέλη στην κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη των βρεφών.....	17
1.3.3. Επίδραση της βρεφικής χειροπρακτικής στους γονείς.....	19
1.3.4. Οφέλη για την ευρύτερη οικογένεια και την κοινωνία.....	21
<b>1.4. Διδασκαλία βρεφικής χειροπρακτικής.....</b>	<b>23</b>
1.4.1. Προετοιμασία και έναρξη χειροπρακτικής.....	25
<b>1.5. Τεχνικές βρεφικής χειροπρακτικής.....</b>	<b>27</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2</b>	
<b>2.1. Θεωρία δεσμού και η σημασία της προσκόλλησης.....</b>	<b>29</b>
<b>2.2. Η σημασία της πατρικής εμπλοκής.....</b>	<b>36</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3</b>	
<b>3.1. Η επίδραση της πατρικής εμπλοκής στην ανάπτυξη των παιδιών.....</b>	<b>40</b>
<b>3.2. Η επίδραση της πατρικής εμπλοκής στη συζυγική σχέση.....</b>	<b>44</b>
<b>3.3. Η επίδραση της πατρικής εμπλοκής στη μητρότητα.....</b>	<b>47</b>
<b>3.4. Ενίσχυση του πατρικού ρόλου μέσα από τη βρεφική χειροπρακτική.....</b>	<b>50</b>
<b>Συζήτηση -Συμπεράσματα.....</b>	<b>57</b>
<b>Βιβλιογραφία.....</b>	<b>63</b>

## Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια μετατόπιση του ενδιαφέροντος των ερευνών από το αν οι μπαμπάδες παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανατροφή των παιδιών, στο τρόπο και στον βαθμό που ασκούν επιρροή πάνω σε όλες τις πτυχές της ανάπτυξης τους. Θεωρείται σχεδόν δεδομένο ότι ο άντρας δεν είναι απλά «κουβαλητής» αλλά συμμετέχει ενεργά στο μέγαλωμα και την διαπαιδαγώγηση των παιδιών με θετικές επιδράσεις στις γνωστικές, γλωσσικές και κοινωνικές τους δεξιότητες όπως επίσης στο συναίσθημα και στην συμπεριφορά τους λειτουργώντας ως μέντορας ή ως πρότυπο (Fogarty & Evans, 2009).

Αν και η συμβολή του πατέρα και της εμπλοκής του είναι ιδιαίτερα σημαντική και απαραίτητη τόσο για την φυσιολογική ανάπτυξη και ευεξία του παιδιού όσο και για την υπόλοιπη οικογένεια (Allen & Daly, 2007), ο ρόλος του ακόμα είναι υποτιμημένος και πολλές φορές βρίσκεται στην σκιά των ερευνών. Οι έρευνες επικεντρώνονται κυρίως στον ρόλο της μητέρας, παραβλέποντας τα οφέλη που προσφέρει η πατρική εμπλοκή στον ίδιο τον άντρα, στο παιδί, στη μητέρα και στη συζυγική σχέση.

Οι γυναίκες είναι εφοδιασμένες από την φύση να συνδέονται με τα μωρά τους μέσω φυσιολογικών και ανατομικών μηχανισμών όπως είναι η εγκυμοσύνη και ο θηλασμός (Darell, 2009). Από την στιγμή που οι άντρες δεν έχουν την δυνατότητα κυοφορίας ή θηλασμού, έχουν λιγότερες ευκαιρίες να συνδεθούν συναισθηματικά με το μωρό τους, ιδίως κατά τους πρώτους μήνες που το μωρό είναι αρκετές ώρες προσκολλημένο πάνω στη μητέρα (Darell, 2009). Αυτό το φυσιολογικό «έλλειμμα» για σύνδεση με το μωρό και δημιουργία στενής σχέσης μεταξύ τους, είναι δυνατό να καλυφθεί με εναλλακτικούς τρόπους όπως για παράδειγμα μέσω της τροφοδοτικής αφής ή της βρεφικής χειροπρακτικής. Η αφή θεωρείται ο πρωταρχικός μηχανισμός για την ενεργοποίηση και διαμόρφωση δεσμού, καθώς μέσω της αφής τα βρέφη και οι φροντιστές επικοινωνούν και ανταλλάσσουν μηνύματα (Johnson Pediatric Institute, 2005). Αυτές οι ανταλλαγές σημάτων είναι σημαντικές τόσο για την εγκεφαλική ανάπτυξη του βρέφους όσο και για την δημιουργία στενής σχέσης μεταξύ γονέα και παιδιού.

Με αυτή την εργασία γίνεται μια απόπειρα να φωτιστεί η συμβολή του πατέρα σε όλες τις πτυχές ανάπτυξης των βρεφών και να δοθούν χρήσιμες πληροφορίες για τον τρόπο που οι άντρες μπορούν να διαμορφώσουν και να ενισχύσουν τον δεσμό με τα μωρά τους. Πιο συγκεκριμένα, ο σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η επισκόπηση της ελληνικής και διεθνούς βιβλιογραφίας γύρω από την βρεφική χειροπρακτική σαν ένα μέσο ενίσχυσης του δεσμού μεταξύ πατέρα-βρέφους και η διερεύνηση της επίδρασης της πατρικής εμπλοκής στο παιδί και την ευρύτερη οικογένεια.

Για την εκπόνηση και συγγραφή της εργασίας έγινε βιβλιογραφική αναζήτηση σε σχετικά βιβλία, ηλεκτρονικά βιβλία και περιοδικά, επιστημονικά άρθρα και ιστοσελίδες. Για τον εντοπισμό πληροφοριών σε ηλεκτρονική μορφή χρησιμοποιήθηκαν λέξεις κλειδιά όπως: σημασία αφής, touch, βρεφική χειροπρακτική, infant massage, οφέλη βρεφικής χειροπρακτικής, πατέρας και βρεφική χειροπρακτική, πατρική εμπλοκή, επίδραση πατρικής εμπλοκής, father involvement κ.α. Η αναζήτηση έγινε σε βάσεις δεδομένων όπως Google scholar, JSTOR, EBSCO, PsycInfo, ERIC, HighWire, WoldCat, Scientific Journal International, World Digital Library.

Η εργασία αποτελείται από τρία κεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο περιλαμβάνει τον ρόλο της αφής στην βρεφική ανάπτυξη, την σημασία και τα οφέλη της βρεφικής χειροπρακτικής τόσο στα βρέφη όσο και στους γονείς καθώς και την διδασκαλία της βρεφικής χειροπρακτικής σε γονείς με αναλυτικές οδηγίες για τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν. Στο δεύτερο κεφάλαιο αναφέρονται κάποιες γενικές πληροφορίες για την θεωρία του δεσμού και τη σημασία της προσκόλλησης και τέλος γίνεται μια αρχική αναφορά στον ρόλο της πατρότητας στην ανατροφή των παιδιών. Το τρίτο κεφάλαιο αποτελείται από μια πιο λεπτομερή θεωρητική επισκόπηση της επίδρασης που έχει η πατρική εμπλοκή στα παιδιά, στη μητέρα και στη σχέση του ζευγαριού. Τέλος, παρουσιάζεται μια κριτική ανάλυση των ερευνών γύρω από την εφαρμογή της βρεφικής χειροπρακτικής εκ μέρους του πατέρα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### 1.1. Ο ρόλος της αφής στην ανάπτυξη των βρεφών

Ο ρόλος της αφής στην ανάπτυξη και στις διαπροσωπικές σχέσεις βρίσκεται στο επίκεντρο της κλινικής εφαρμογής και των ερευνών και αποτελεί μια από τις σημαντικότερες μορφές μη λεκτικής επικοινωνίας. Από την προγεννητική περίοδο μέχρι την τρίτη ηλικία η αφή επηρεάζει την συναισθηματική και ψυχική μας υγεία με πολύ ουσιαστικό τρόπο (Johnson Pediatric Institute, 2005).

Πολλά είδη ζώων επικοινωνούν μέσω της αφής και μόνο. Τα ζώα χρησιμοποιούν το γλείψιμο για να διατηρήσουν στενή δερματική επαφή με τα μωρά τους. Επίσης, όπως παραθέτει η McClure (2000) «τα ζώα που μεγαλώνουν χωρίς γλείψιμο ή χάδι ή δεν τους επιτρέπεται να γαντζώνονται πάνω στην μητέρα τους, είναι πιο αδύνατα και πιο επιρρεπή στο στρες, με αποτέλεσμα να μαλώνουν μεταξύ τους, να είναι κακοποιητικά ή να παραμελούν τα δικά τους μωρά» (McClure, 2000, σελ.6).

Ο Harlow (1961 στο McClure, 2000) απέδειξε ότι η ανακούφιση μέσω της αφής είναι πολύ πιο σημαντική από το φαγητό. Στο πείραμα του με νεογέννητους πιθήκους δόθηκε η δυνατότητα να επιλέξουν ανάμεσα σε μια μητρική φιγούρα φτιαγμένη από σύρμα με φαγητό και σε μια υφασμάτινη μητρική φιγούρα χωρίς φαγητό. Διαπιστώθηκε ότι τα μικρά, ειδικά όταν τρόμαζαν, αναζητούσαν καταφύγιο στην αγκαλιά της μαλακής υφασμάτινης κούκλας, παρόλο που την τροφή τους την έπαιρναν αποκλειστικά και μόνο από τη συρμάτινη κούκλα. Επομένως, η κούκλα με τη μαλακή και ευχάριστη αφή ικανοποιούσε την ανάγκη τους για προστασία και ασφάλεια, παίζοντας εξίσου σημαντικό ρόλο για την επιβίωση των μικρών, με τη συρμάτινη κούκλα να τους παρέχει τροφή.

Ανεβαίνοντας βαθμίδα στο ζωικό βασίλειο, τα σκυλιά, τα άλογα, οι αγελάδες και τα δελφίνια επιδεικνύουν αξιοσημείωτες διαφορές στο αναπνευστικό, κυκλοφορικό, πεπτικό, νευρικό και ενδοκρινολογικό τους σύστημα όταν δέχονται δερματική επαφή. Επίσης, φαίνεται η σωματική επαφή να μειώνει τα επίπεδα φόβου και να αυξάνει την φιλικότητα τους (McClure, 2000).

Η ψυχολογική σημασία της αφής στον άνθρωπο διαπιστώθηκε όταν πολλά από τα βρέφη που μεγάλωναν σε ορφανοτροφεία έχαναν τη ζωή τους από άγνωστη αιτία, παρ' ότι οι συνθήκες διατροφής και διαβίωσης συχνά ήταν καλύτερες από αυτές πολλών οικογενειών (Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, 2012). Χρειάστηκαν αρκετά χρόνια για να καταλάβουν οι επιστήμονες ότι τα βρέφη πέθαιναν από έλλειψη απλής σωματικής επαφής και ότι η αντιμετώπιση δεν ήταν άλλη από το κράτημα και το χάδι στα μωρά, φροντίδα την οποία στερούσαν λόγω έλλειψης προσωπικού στα ορφανοτροφεία. Η θανατηφόρα αυτή «ασθένεια» των βρεφών ονομάστηκε «marasmus» (από την ελληνική λέξη μαρασμός), και όταν τα ορφανοτροφεία προσέλαβαν περισσότερες γυναίκες οι οποίες κρατούσαν και χαίδευαν στοργικά τα μωρά, οι θάνατοι της μορφής αυτής ουσιαστικά εξαλείφθηκαν (Molloy, 1997).

Η μελέτη της Μαράτου και των συνεργατών της (2002), που πραγματοποιήθηκε στο ίδρυμα Μητέρα, απέδειξε ότι όσο περισσότερο τα παιδιά παραμένουν στο ίδρυμα, τόσο μεγαλώνουν οι πιθανότητες δυσμενών επιδράσεων στη νοητική και στην κοινωνική τους ανάπτυξη. Η νοητική καθυστέρηση και οι μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες, οι οποίες παρατηρούνται στα παιδιά που αργούν να υιοθετηθούν από οικογένειες, μπορούν να εξομαλυνθούν αργότερα από τις εντατικές προσπάθειες φροντίδας και στοργής μια θετής μητέρας.

Η πρώιμη σωματική επαφή φαίνεται τόσο σημαντική που τα βρέφη μόλις γεννηθούν τοποθετούνται πάνω στο στήθος ή στην κοιλιά της μητέρας τους για να έχουν επαφή δέρμα με δέρμα. Οι Perez & Gewirtz (2004) μελέτησαν την επίδραση του μητρικού αγγίγματος στην βρεφική συμπεριφορά. Τα βρέφη εκτέθηκαν σε διάφορες συνθήκες όπως να είναι μόνα, να ακούν μόνο την φωνή της μητέρας, να βλέπουν μόνο το πρόσωπο της μητέρας, να δέχονται μόνο το άγγιγμα της μητέρας ή να υπάρχει ένας συνδυασμός φωνής, αφής και βλεμματικής επαφής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το άγγιγμα από μόνο του επέφερε τα λιγότερα ποσοστά δυσφορίας και κλάματος. Φαίνεται ότι σε μία περίοδο απόλυτης εξάρτησης και αδυναμίας, για τους γονείς το άγγιγμα είναι ένας τρόπος να επικοινωνήσουν με τα μωρά τους και να τους μεταβιβάσουν συναισθήματα όπως αγάπη, φροντίδα, νοιάξιμο, ενσυναίσθηση και αίσθημα ασφάλειας. Για παράδειγμα, τα μωρά Εσκιμώων τείνουν να κλαίνε λιγότερο και να είναι πιο ήρεμα γιατί οι μητέρες τα



κουβαλούν στην πλάτη τους και έχουν άμεση επαφή μαζί τους (Johnson Pediatric Institute, 2005).

Η αφή αποτελεί για το νεογέννητο ένα τρόπο εξερεύνησης του περιβάλλοντος και κατανόησης του κόσμου γύρω του. Αντιλαμβάνεται την θερμότητα του δέρματος, τους καρδιακούς ρυθμούς, το συναίσθημα ότι αγαπιέται, ότι το φροντίζουν και το προστατεύουν (Johnson Pediatric Institute, 2005). Καθώς μεγαλώνουν, μέσα από το άγγιγμα εξερευνούν το σώμα τους όπως για παράδειγμα τα πόδια τους ή όταν μεγαλώνουν λίγο ακόμα αρχίζουν να πιάνουν με όλο τους το χέρι πράγματα μέχρι να βελτιώσουν τον συντονισμό των κινήσεων τους και να χρησιμοποιήσουν μόνο τα δυο δάχτυλα για να πιάσουν κάτι. Μέσα από το πιάσιμο αντικειμένων και την τοποθέτησή τους στο στόμα, τα μωρά αντιλαμβάνονται την σκληρότητα, την υφή, την θερμοκρασία και το σχήμα των πραγμάτων (Johnson Pediatric Institute, 2005).

Η σωστή σωματική επαφή αποτελεί τη βάση του δεσμού μητέρας-παιδιού. Έχει αποδειχθεί ότι τα υψηλά επίπεδα αγγίγματος σχετίζονται θετικά με την διαμόρφωση ασφαλούς δεσμού (Johnson Pediatric Institute, 2005) και μερικοί από τους παράγοντες που επηρεάζουν την κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού είναι η συχνότητα και η διάρκεια αγγίγματος, η ποιότητα αγγίγματος, η ευαισθησία και ο βαθμός ανταπόκρισης της μητέρας.

Από την άλλη πλευρά, η ελλιπής σωματική επαφή μπορεί να επιφέρει σοβαρές διαταραχές στη νοητική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του βρέφους. Η ανεπαρκής στοργική και συνεργατική επικοινωνία μητέρας-βρέφους οδηγεί σε σοβαρές διαταραχές στην ικανότητα αναπαράστασης του παιδιού, η οποία συμβάλλει στην ανάπτυξη του συμβολικού παιχνιδιού και της γλώσσας (Argyle, 1988). Οι Richmond, McCroskey & Payne (1991), επιπλέον, υποστήριξαν ότι η μειωμένη σωματική επαφή στη βρεφική ηλικία συχνά ευθύνεται για την καθυστερημένη ή την ανεπαρκή εκμάθηση της γλώσσας και των συμβόλων εν γένει.

Η σωματική επαφή συμβάλλει επίσης στην κοινωνική ανάπτυξη του βρέφους, διότι κυρίως μέσω αυτής της οδού διαμορφώνονται οι πρώτες και πιο καθοριστικές διαπροσωπικές σχέσεις της ζωής του. Όταν η επικοινωνία μέσω της αφής δεν εξελίσσεται ομαλά, δημιουργούνται προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις και

στις συναισθηματικές επαφές του βρέφους με τους άλλους ανθρώπους (Richmond et al., 1991).

Συνοψίζοντας, η σπουδαιότητα της αφής φαίνεται να αποτυπώνεται σε όλο το φάσμα της ανάπτυξης των παιδιών με αδιαμφισβήτητα οφέλη στην σωματική, κοινωνική, συναισθηματική και νοητική τους ανάπτυξη και εξέλιξη. Το χάδι, η αγκαλιά, το φιλή, το κράτημα και πολλές άλλες μορφές σωματικής επαφής έχουν την ικανότητα να διευκολύνουν την σωματική ανάπτυξη των μωρών, να τα ηρεμούν, να τους μεταδίδουν αισθήματα ασφάλειας, προστασίας, αγάπης και φροντίδας, να νιώθουν ότι οι γονείς ανταποκρίνονται και νοιάζονται για τις ανάγκες τους, να επικοινωνούν και να εξερευνούν τον κόσμο έξω από αυτά.

## 1.2. Βρεφική χειροπρακτική

Μια από τις αποτελεσματικότερες μορφές επαφής με το σώμα και το δέρμα αποτελεί το βρεφική χειροπρακτική. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, όλοι οι οργανισμοί του ζωικού βασιλείου χρειάζονται αισθητηριακή διέγερση για να έχουν μία φυσιολογική ανάπτυξη (Pelaez, 2014). Δεν είναι τυχαίο ότι ο Ιπποκράτης ορίζει την Ιατρική ως «την τέχνη της τριβής», θέλοντας να δείξει τις ευεργετικές ιδιότητες της αφής και της τριβής στον οργανισμό (Pelaez, 2014).

Σύμφωνα με τους Kar, Dube & Mahapatro (2011) η χειροπρακτική είναι «ο χειρισμός των μαλακών ιστών του σώματος με σκοπό την εξομάλυνση αυτών των ιστών. Πρόκειται για μία τεχνική που περιλαμβάνει την εφαρμογή εντριβών και πιέσεων στο σώμα» (Kar,Dube & Mahapatro, 2011, σελ.598). Η βρεφική χειροπρακτική διαφέρει αρκετά από αυτή των ενηλίκων. Πρόκειται για μία τεχνική που συνδυάζει απτική και κιναισθητική διέγερση προσαρμοσμένη όμως στις ανάγκες των βρεφών (Schneider, 1996). Η βρεφική χειροπρακτική είναι μια διαδικασία εφαρμογής κινήσεων και εντριβών κατάλληλων για τα βρέφη που διευκολύνει τους γονείς να επικοινωνήσουν και να αλληλεπιδράσουν με το μωρό τους μέσα από έναν ευχάριστο, χαλαρωτικό και διασκεδαστικό τρόπο (Schneider, 1996).

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η βρεφική χειροπρακτική δεν αποτελεί μια καινούρια θεραπεία περιγεννητικής φροντίδας αλλά είναι μια αρχαία τεχνική, που την εξασκούσαν αρκετοί πολιτισμοί ανά τους αιώνες, αναγνωρίζοντας και βιώνοντας τις θετικές του επιδράσεις, γεγονός που αποδεικνύεται από κινέζικα και ινδικά εγχειρίδια 4.000 ετών (Kar et al., 2011).

Η χειροπρακτική εφαρμόζεται στις περισσότερες χώρες του ανατολικού κόσμου και σε μερικές χώρες ασκείται σε καθημερινή βάση μετά το μπάνιο και πριν τον ύπνο από τους πρώτους μήνες ζωής του μωρού (Kar et al., 2011).Για παράδειγμα στην Ινδία, το βρέφος ξαπλώνει με το στομάχι στα πόδια της μητέρας και η χειροπρακτική γίνεται με νερό και σαπούνι σε κάθε σημείο του σώματος. Η συγκεκριμένη τεχνική μοιάζει σαν να πλένουμε ρούχα σε μια σανίδα μπουγάδας και οι κινήσεις είναι ιδιαίτερα σχολαστικές.

Στην Αφρική, η καθημερινή χειροπρακτική έχει σκοπό να τονώσει το σώμα, να απελευθερώσει τα μωρά από τους φόβους τους και να τα σκληραγωγήσει για να αντιμετωπίσουν τους κινδύνους της ζωής (Schneider, 1996).

Στην Ευρώπη και γενικότερα στον δυτικό κόσμο, η χειροπρακτική σαν μέσο θεραπείας εμφανίστηκε πολύ αργότερα. Το 1813, ο Henrik Ling ιδρύει το Royal Central Gymnastic Institute με στόχο την διδασκαλία χειροπρακτικής. Οι μέθοδοι του αργότερα ονομάστηκαν αυτό που σήμερα γνωρίζουμε ως «σουηδικό μασάζ». Το 1850, η χειροπρακτική εμφανίζεται στην Αμερική και από το 1970 το ενδιαφέρον για χειροπρακτική εξαπλώνεται σε ολόκληρο τον κόσμο, ύστερα από μία ύφεση κατά τον 2<sup>ο</sup> Παγκόσμιο Πόλεμο λόγω της φαρμακευτικής επανάστασης (Kar et al., 2011).

Η βρεφική χειροπρακτική μπαίνει τα τελευταία χρόνια δυναμικά στο πεδίο της περιγεννητικής φροντίδας και εγείρει την προσοχή, τόσο των επαγγελματιών του χώρου, όσο και των νέων γονιών σε όλο τον κόσμο. Η δημοτικότητα του βρεφικής χειροπρακτικής άρχισε να αυξάνεται τα τελευταία χρόνια χάρη στην Vimala McClure, εμπνεύστρια και ιδρύτρια της Διεθνούς Ένωσης Βρεφικής Χειροπρακτικής (IAIM) ,η οποία ασχολήθηκε με το αντικείμενο και ανέπτυξε τεχνικές συνδυάζοντας κινήσεις από διάφορους πολιτισμούς και εναλλακτικές θεραπείες (McClure, 2000). Επίσης, η Tiffany Field, πρόεδρος του Ινστιτούτου Έρευνας Αφής (Touch Research Institute) συνέβαλε στη διάδοση της βρεφικής χειροπρακτικής μέσα από τις πολυάριθμες μελέτες της για τα οφέλη της χειροπρακτικής τόσο σε πρόωρα όσο και σε τελειόμηνα βρέφη (Touch Research Institute, 2016).

### **1.3.Οφέλη βρεφικής χειροπρακτικής**

Τα οφέλη της βρεφικής χειροπρακτικής που αποτελεί κατά βάση μια απλή τεχνική, η οποία έχει διαισθητικά αναπτυχθεί και εκλεπτυνθεί από την ανθρώπινη εμπειρία, αναγνωρίζονται πλέον από την επιστημονική κοινότητα. Ο μεγάλος όγκος ερευνών επιβεβαιώνει ότι η βρεφική χειροπρακτική είναι ευεργετική όχι μόνο για το βρέφος αλλά και για τους γονείς, την ευρύτερη οικογένεια αλλά και την κοινωνία.

#### **1.3.1. Οφέλη στην φυσιολογική ανάπτυξη του βρέφους**

Η βρεφική χειροπρακτική φαίνεται να βοηθάει στην φυσιολογική και νευρολογική ανάπτυξη και λειτουργία των βρεφών. Το δέρμα αποτελεί το μεγαλύτερο όργανο του σώματος και η διέγερση του είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ομαλή ανάπτυξη όλων των αισθητηριακών συστημάτων όπως το πεπτικό, το κυκλοφορικό, το ανοσοποιητικό, το νευρικό, το ενδοκρινολογικό, το λεμφικό και το μυϊκό σύστημα(Allen, 2011).

Πρόσφατα αποδείχτηκε ότι η μεσαίου επιπέδου πίεση έχει σημαντική επίδραση στην ανάπτυξη των βρεφών, δηλαδή στην αύξηση του βάρους του ύψους ιδίως στα αρσενικά μωρά και της περιμέτρου του κεφαλιού (Kar et al., 2011). Σε άλλη έρευνα (Pelaez, 2014) τελειόμηνα βρέφη εμφάνισαν μεγαλύτερη αύξηση βάρους και ύψους από την γέννα μέχρι τον πρώτο μήνα, όταν έλαβαν μεσαίας πίεσης χειροπρακτική και είχαν καλύτερη συμπεριφορά ύπνου-εγρήγορσης από όσα έλαβαν ελαφριάς πίεσης χειροπρακτική. Υπάρχουν διάφορες υποθέσεις που προσπαθούν να εξηγήσουν πως σχετίζεται η αύξηση βάρους με τη χειροπρακτική. Μια υπόθεση είναι ότι η τεχνική της χειροπρακτικής ενεργοποιεί την όρεξη των βρεφών και τρώνε περισσότερο. Μια άλλη εξήγηση είναι ότι τα μωρά που δέχονται χειροπρακτική είναι λιγότερο ενεργητικά και κοιμούνται περισσότερο με αποτέλεσμα να εξοικονομούν περισσότερες θερμίδες (Kar et al., 2011).

Η βρεφική χειροπρακτική διευκολύνει την εξισορρόπηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος καθώς ανακουφίζει την συσσωρευμένη ένταση που δημιουργείται από ερεθίσματα του περιβάλλοντος (Allen, 2011). Αυτό έχει ως συνέπεια την βελτίωση

των κικκαδιανών ρυθμών κατά την διάρκεια της νύχτας με αποτέλεσμα τα μωρά να κοιμούνται καλύτερα (Kar et al., 2011).

Μια άλλη βασική επίδραση της βρεφικής χειροπρακτικής είναι η φυσιολογική λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Φαίνεται ότι η βρεφική χειροπρακτική βοηθάει στην μείωση των κολικών (Kar et. al, 2011,)και της γάστρο-οισοφαγικής παλινδρόμησης (Allen, 2011) καθώς αφενός οι μαλάξεις στοχεύουν στην απελευθέρωση των αερίων και αφετέρου διευκολύνουν την έκκριση ορμονών όπως η ωκυτοκίνη που έχει ηρεμιστική δράση και αποτελεί φυσικό αναλγητικό του σώματος (Allen, 2011). Η ηρεμιστική δράση της χειροπρακτικής επιβεβαιώνεται και από την έρευνα των Huhtala et al. (2000), οι οποίοι ήθελαν να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητα της βρεφικής χειροπρακτικής σε σύγκριση με την δόνηση της κούνιας για την αντιμετώπιση των κολικών. Πενήντα οχτώ βρέφη με συμπτώματα κολικών χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες. Η μια ομάδα δέχτηκε χειροπρακτική και η άλλη χρησιμοποίησε την δόνηση της κούνιας για την καταπολέμηση των κολικών. Επίσης, ζητήθηκε από τους γονείς να καταγράφουν την συχνότητα και την διάρκεια κλάματος σε ένα ημερολόγιο μια εβδομάδα πριν την έναρξη των παρεμβάσεων και για τρεις εβδομάδες μετά, όσο δηλαδή διήρκεσε η έρευνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η βρεφική χειροπρακτική ήταν αποτελεσματική στη μείωση του κλάματος και ακολούθως και στην αντιμετώπιση των κολικών.

Ως προς το αναπνευστικό σύστημα αποδεικνύεται ότι παιδιά με κυστική ίνωση ή άσθμα επωφελούνται από τη χειροπρακτική καθώς λαμβάνουν περισσότερο αέρα και βελτιώνεται η πνευμονική χωρητικότητα και ο εκπνευστικός όγκος (Lehner, 2010).

Σε ενδοκρινολογικό επίπεδο, η χειροπρακτική μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης και επινεφρίνης και αυξάνει τα επίπεδα της σεροτονίνης, της ορμόνης που είναι υπεύθυνη για την διάθεση μας, με αποτέλεσμα τα βρέφη που μαλάσσονται να είναι λιγότερο καταθλιπτικά (Pelaez, 2014).Επίσης η μείωση της κορτιζόλης μέσω της χειροπρακτικής μειώνει τα επίπεδα άγχους στα παιδιά και συμβάλλει στο να είναι πιο συνεργάσιμα (Lehner, 2010).

Ως προς το κυκλοφορικό σύστημα η βρεφική χειροπρακτική φαίνεται να βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, να σταθεροποιεί τους καρδιακούς παλμούς και να κρατάει την πίεση σε χαμηλά επίπεδα, με αποτέλεσμα όλα τα όργανα να λειτουργούν καλύτερα (Lehner, 2010).

Σε μυϊκό επίπεδο, η επίδραση της χειροπρακτικής έχει μελετηθεί σε παιδιά με σύνδρομο Down (Field, 1998) και με εγκεφαλική παράλυση (Hernandez-Reif et al, 2005). Σε παιδιά με σύνδρομο Down φάνηκε ότι η χειροπρακτική βελτιώνει τις κινητικές τους δεξιότητες και επιτρέπει στα παιδιά να έχουν καλύτερες δεξιότητες στη λήψη τροφής, στην ένδυση, στην χρήση τουαλέτας και σε άλλες συμπεριφορές αυτο-εξυπηρέτησης (Field, 1998). Σε παρόμοια ευρήματα κατέληξαν και οι Hernandez-Reif et al (2005) σε έρευνα που διεξήγαγαν σε παιδιά με εγκεφαλική παράλυση. Είκοσι παιδιά με μέσο όρο ηλικίας τριάντα τεσσάρων μηνών δέχτηκαν χειροπρακτική ή διάβασμα παραμυθιού δύο φορές την εβδομάδα για δώδεκα εβδομάδες. Τα παιδιά που δέχτηκαν χειροπρακτική έδειξαν λιγότερα σωματικά συμπτώματα όπως μειωμένη σπαστικότητα, λιγότερο άκαμπτο μυϊκό τόνο και βελτιωμένη κινητική λειτουργία. Επιπλέον, είχαν πιο θετικές εκφράσεις προσώπου και μειωμένη δραστηριότητα άκρων κατά την αλληλεπίδραση πρόσωπο με πρόσωπο. Από αυτά τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η βρεφική χειροπρακτική θα μπορούσε να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο στην πρώιμη παρέμβαση παιδιών με εγκεφαλική παράλυση ή με άλλες κινητικές δυσκολίες όπως παιδική ρευματοειδής αρθρίτιδα (Field, 1998).

Τα οφέλη της βρεφικής χειροπρακτικής σε μωρά που γεννήθηκαν πρόωρα είναι πολλά. Τα πρόωρα μωρά αντιμετωπίζουν πολλές δυσκολίες. Όλες οι σύγχρονες μονάδες εντατικής νοσηλείας νεογνών θέτουν τα βασικά ζητήματα της νεογνικής υγείας όπως η σταθερή θερμοκρασία, η διατροφή και ο έλεγχος των μολύνσεων. Η χειροπρακτική ερευνάται σαν ένα συμπληρωματικό εργαλείο προώθησης όχι μόνο της επιβίωσης αλλά και της γενικότερης ανάπτυξης του βρέφους (Kar et al., 2011). Σε μια έρευνα των Vickers et al (2004) σε βρέφη που γεννήθηκαν πριν την 37<sup>η</sup> εβδομάδα κύησης και ζύγιζαν λιγότερο από 2.500 κιλά, φάνηκε ότι η χειροπρακτική βελτίωσε την ημερήσια αύξηση βάρους κατά 5.1 γραμμάρια και μείωσε τον χρόνο παραμονής στο μαιευτήριο κατά 4.5 μέρες. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε

και ο Honig (2004) σύμφωνα με τον οποίο τα πρόωρα μωρά που δέχτηκαν χειροπρακτική 3 φορές την ημέρα μεγαλώνουν περισσότερο και φεύγουν νωρίτερα από το μαιευτήριο. Η αύξηση του σωματικού βάρους στα νεογνά με προωρότητα μέσω της και βρεφικής χειροπρακτικής επιβεβαιώνει και μία άλλη μελέτη (Ferber et al., 2002). Στη μελέτη αυτή έλαβαν μέρος 57 υγιή νεογνά που γεννήθηκαν πρόωρα και χωρίστηκαν σε 2 ομάδες. Στη πρώτη ομάδα η χειροπρακτική γινόταν στα νεογνά από τις μητέρες και στη δεύτερη από γυναίκες επαγγελματίες υγείας. Και οι δύο ομάδες συγκρίθηκαν με μία ομάδα ελέγχου στην οποία δεν εφαρμόστηκε η μέθοδος της βρεφικής χειροπρακτικής. Ωστόσο, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα νεογνά στα οποία εφαρμόστηκε η βρεφική χειροπρακτική έβαλαν περισσότερο βάρος σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Επίσης, μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης ομάδας, δεν υπήρξε διαφορά στη πρόσληψη θερμίδων. Ολοκληρώνοντας, αποδεικνύεται ότι οι εκπαιδευμένες στη βρεφική χειροπρακτική μητέρες μπορούν να επιτύχουν τα ίδια αποτελέσματα με τους επαγγελματίες υγείας. Σύμφωνα με τους Field et al (2004) ο μηχανισμός πίσω από την ανάπτυξη των πρόωρων βρεφών είναι η εξής: η απτική και κιναισθητική διέγερση του βρέφους μέσω της χειροπρακτικής διευκολύνει την πρώιμη σχέση γονέα-βρέφους, η οποία με τη σειρά της συμβάλλει στην μέγιστη ανάπτυξη του βρέφους. Ένα άλλο πλεονέκτημα για τα πρόωρα βρέφη εκτός από την αύξηση του βάρους τους, φαίνεται πως είναι η βελτίωση του κύκλου του ύπνου τους όταν δέχονται τροφοδοτική αφή και χάδι για 15 λεπτά την ημέρα (Dieter et al., 2003). Τα νεογνά μειώνουν τον κύκλο του ύπνου τους και αυξάνεται η ενεργητικότητά τους.



### 1.3.2 Οφέλη στην κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη του βρέφους

Ένα σημαντικό όφελος της βρεφικής χειροπρακτικής, αν όχι το σημαντικότερο είναι η συμβολή της στην διαμόρφωση του δεσμού γονέα-βρέφους. Στη χειροπρακτική αναπτύσσονται βασικά χαρακτηριστικά του δεσμού όπως η θετική αλληλεπίδραση μεταξύ φροντιστή-βρέφους, η κατανόηση των σημάτων που στέλνει το βρέφος, ο αμοιβαίος σεβασμός, η λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία. Ανάμεσα στα στοιχεία που βοηθούν στη διαμόρφωση ασφαλούς δεσμού μεταξύ γονέα και βρέφους συγκαταλέγονται η δερματική επαφή η οποία διευκολύνει την εμμέλωση των νευρών και διεγείρει τις υπόλοιπες αισθήσεις, η βλεμματική επαφή, η ομιλία που γίνεται αντιληπτή μέσα από το άκουσμα της φωνής του φροντιστή και η όσφρηση τόσο της μυρωδιάς του φροντιστή όσο και των λαδιών που χρησιμοποιούνται (McClure, 2000). Σε ψυχολογικό επίπεδο, το βρέφος μαθαίνει να εμπιστεύεται τους άλλους, να νιώθει ότι αξίζει, να δίνει και να παίρνει αγάπη, να νιώθει ασφάλεια και οικειότητα (Allen, 2011) και να βιώνει χαμηλότερα επίπεδα στρες (Honig, 2002). Επίσης, μαθαίνει να αυτορυθμίζει τα συναισθήματα και τις ενορμήσεις του, να έχει αυτοπειθαρχία με το να παρακολουθεί τους γονείς κατά την διάρκεια της χειροπρακτικής και να μιμείται την συναισθηματική τους κατάσταση (McClure, 2000). Η καθημερινή χειροπρακτική είναι ιδιαίτερα ευεργετική στο να διατηρηθεί και να ενισχυθεί ο συναισθηματικός δεσμός ανάμεσα στους γονείς και τα μωρά. Μια συνεδρία μιας ώρας είναι αρκετή ώστε να επανασυνδεθούν μετά την δουλειά και να βοηθήσει τους γονείς να επαναεστιάσουν την προσοχή τους στη ζωή μέσα στο σπίτι (McClure, 2000). Επιπρόσθετα, η χειροπρακτική μπορεί να βοηθήσει στην δημιουργία ισχυρών δεσμών ύστερα από τραύμα. Τα παιδιά που βίωσαν κάποια μορφή κακοποίησης, δείχνουν αποστροφή στο άγγιγμα.

Ένα αξιοσημείωτο όφελος της βρεφικής χειροπρακτικής είναι η θετική της επίδραση στο στρες των νεογνών (Honig, 2002). Μία ομάδα ερευνητών (Hernandez-Reif et al, 2007) μελέτησε την επίδραση της βρεφικής χειροπρακτικής στο στρες των νεογνών στις μονάδες εντατικής θεραπείας. Τα νεογνά έλαβαν χειροπρακτική 15 λεπτών για 5 ημέρες. Η συνεδρία περιλάμβανε χάδι μέτριας πίεσης στο κεφάλι, τους ώμους, τη πλάτη, τα χέρια και τα πόδια και ασκήσεις κάμψης-έκτασης των άκρων. Οι ερευνητές σύγκριναν την συμπεριφορά στο στρες των νεογνών την πρώτη και τη

τελευταία ημέρα. Τα νεογνά που έλαβαν θεραπεία με χειροπρακτική έδειξαν λιγότερες συμπεριφορές άγχους και λιγότερη δραστηριότητα από την πρώτη μέχρι την τελευταία ημέρα της μελέτης. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι η χειροπρακτική έχει κατευναστική επίδραση στο στρες και περιορίζει τις επιπτώσεις αυτού, δεδομένου ότι τα νεογνά εκτίθενται σε πολλούς στρεσογόνους παράγοντες κατά τη διάρκεια της νοσηλείας τους. Τα πρόωρα μωρά που μαλάσσονται έχουν βελτιωμένο ανοσοποιητικό σύστημα και εμφανίζουν τόσο αύξηση της καρδιακής τους λειτουργίας όσο και εγκεφαλικής ωρίμανσης (Pelaez, 2014), στοιχεία που θεωρούνται απαραίτητα για την συναισθηματική, γνωστική και σωματική τους ανάπτυξη (Allen, 2011).

Σε κοινωνικό επίπεδο η χειροπρακτική φαίνεται ευεργετική ως προς την μείωση των προβλημάτων συμπεριφοράς στο σχολείο. Η χειροπρακτική αυξάνει την προσοχή και την συγκέντρωση σε παιδιά με διάσπαση προσοχής, μειώνει τα επίπεδα άγχους και βελτιώνει τις σχέσεις με τους συνομήλικους (Field, 1998). Παρόμοια είναι και τα ευρήματα των Powell, Gilchrist & Stapley (2008) οι οποίοι διαπίστωσαν την συσχέτιση ανάμεσα στη χειροπρακτική και στη μείωση της επιθετικότητας. Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά που συμμετείχαν σε συνεδρίες χειροπρακτικής ήταν λιγότερο υπερκινητικά και πιο συγκεντρωμένα, εκδήλωναν λιγότερες εκφοβιστικές συμπεριφορές προς τους συμμαθητές τους και κατάφεραν να τηρήσουν περισσότερους κανόνες. Στα ίδια συμπεράσματα κατέληξε και η McClure (2000) η οποία ισχυρίζεται ότι τα μωρά τα οποία δέχονται χειροπρακτική, αγκαλιές, χάρδια, κούνημα και τρέφονται με μητρικό γάλα, είναι λιγότερο επιθετικά και βίαια ως ενήλικες, πιο συνεργάσιμα και συμπονετικά.

### 1.3.3. Επίδραση της βρεφικής χειροπρακτικής στους γονείς

Ένα σημαντικό όφελος της βρεφικής χειροπρακτικής για τους γονείς είναι η προαγωγή της ψυχικής τους υγείας και της συναισθηματικής τους κατάστασης. Σε μια πιλοτική έρευνα των Kyse et al. (date unknown) μελετήθηκε κατά πόσο η βρεφική χειροπρακτική είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος μείωσης του στρες σε άστεγες μητέρες που ζουν σε ένα ξενώνα αστέγων στην Καλιφόρνια. Οι γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα επέδειξαν αυξημένη αυτοπεποίθηση και βελτιωμένη αντίληψη για την αποτελεσματικότητα τους ως μητέρες. Παρομοίως, οι Field et al (1998) μελέτησαν ηλικιωμένους συνταξιούχους που εφάρμοζαν μαλάξεις σε κακοποιημένα ή παραμελημένα βρέφη και κατόπιν δέχονταν οι ίδιοι χειροπρακτική από επαγγελματίες. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικότερες επιδράσεις της βρεφικής χειροπρακτικής από ότι η λήψη χειροπρακτικής. Οι ηλικιωμένοι δήλωσαν μικρότερα επίπεδα άγχους, λιγότερα καταθλιπτικά συναισθήματα, βελτιωμένη αυτοεκτίμηση και θετικές αλλαγές στον τρόπο ζωής. Σύμφωνα με την Moberg (2003) ο μηχανισμός πίσω από την αυξημένη αυτοπεποίθηση και το μειωμένο άγχος είναι ορμονικός. Η αφή και η επαφή με το βρέφος αλλάζουν τα ορμονικά επίπεδα του φροντιστή, ο οποίος εκκρίνει ωκυτοκίνη, προλακτίνη και ενδορφίνη με αποτέλεσμα να αισθάνεται καλύτερα όταν κρατάει το μωρό. Το μωρό με την σειρά του ανταποκρίνεται θετικά στο άγγιγμα του φροντιστή με το να χαμογελάει ή να είναι ήρεμο, γεγονός που παρέχει επιπλέον θετική ενίσχυση στον κηδεμόνα να συνεχίσει να κάνει ότι ευχαριστεί το μωρό. Συνοψίζοντας, όταν το μωρό ανταποκρίνεται θετικά στη χειροπρακτική, αυξάνεται η αυτοπεποίθηση των γονέων και ενδυναμώνεται ο ρόλος τους καθώς εξοικειώνονται με την μη λεκτική επικοινωνία του μωρού τους, αισθάνονται ότι έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες και ικανότητες να ανταποκριθούν στις ανάγκες του και τους δίνεται η δυνατότητα να γίνουν «ειδικοί» στα παιδιά τους.

Η επιλόχεια κατάθλιψη είναι μια διαταραχή διάθεσης με συμπτώματα κούρασης, άγχους, φοβιών, απόγνωσης, καταναγκαστικών σκέψεων, αισθημάτων ανεπάρκειας και απώλειας σεξουαλικής επιθυμίας (Horowitz et al, 2001). Αυτή η συναισθηματική κατάσταση φαίνεται να επηρεάζει όχι μόνο την λειτουργικότητα της μητέρας αλλά και την σχέση της με το βρέφος όπως επίσης και την ανάπτυξη του.

Πιο συγκεκριμένα, μητέρες με επιλόχεια κατάθλιψη συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα στο να αλληλεπιδράσουν με τα μωρά τους, φαίνονται αδιάφορες, δεν χαμογελούν ούτε μιλούν στα μωρά τόσο πολύ όσο άλλες επίτοκες (Horowitz et al, 2011)..Τα μωρά αντιδρούν σε αυτή τη συμπεριφορά είτε με υπερβολικό κλάμα είτε με το να γίνονται παθητικά και αποσυρμένα. Σε μια έρευνα των Onozawa et al. (2001) μελετήθηκε εάν τα μαθήματα βρεφικής χειροπρακτικής μπορούσαν να μειώσουν τα ποσοστά επιλόχειας κατάθλιψης και να βελτιώσουν την σχέση μητέρας-βρέφους. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική διαφορά όσο αφορά στην αλληλεπίδραση μητέρας-νεογνού. Αυτό ίσως οφείλεται στη έκκριση αυξημένης ποσότητας ωκυτοκίνης και αποτελεί μία συμπληρωματική και αποτελεσματική θεραπεία στην αντιμετώπιση της επιλόχειας κατάθλιψης. Επιπρόσθετα, στα μαθήματα χειροπρακτικής οι μητέρες προτρέπονται να κοιτάζουν τα μωρά τους και να αλληλεπιδρούν μαζί τους με ευχάριστο τρόπο. Μέσω της χειροπρακτικής οι μητέρες μαθαίνουν καλύτερα το σώμα του μωρού με το να νιώθουν την υφή του και την θερμοκρασία του και αντιλαμβάνονται καλύτερα την συναισθηματική κατάσταση του μωρού και την σημασία κάθε κίνησης του. Οι μητέρες επωφελούνται και σε ένα έμμεσο επίπεδο από τη βρεφική χειροπρακτική καθώς μέσα στις ομάδες εκπαίδευσης, έχουν την δυνατότητα να μοιραστούν τις εμπειρίες, τις ανησυχίες και τους φόβους τους, να λάβουν υποστήριξη και συμπαράσταση και να συνειδητοποιήσουν ότι η κατάθλιψη είναι ένα συχνό φαινόμενο ύστερα από έναν τοκετό το οποίο εμφανίζεται και σε άλλες γυναίκες. Τέλος, οι μητέρες των πρόωρων βρεφών αποτελούν ομάδα υψηλού κινδύνου εμφάνισης κατάθλιψης λόγω του στρες που σχετίζεται με την πρόωρη γέννα και την φροντίδα του νεογνού.

#### 1.3.4. Οφέλη για την ευρύτερη οικογένεια και την κοινωνία

Τα οφέλη της βρεφικής χειροπρακτικής επεκτείνονται και σε ολόκληρη την οικογένεια. Η εφαρμογή της χειροπρακτικής από τους μπαμπάδες αυξάνει την εμπλοκή τους σε δραστηριότητες περιποίησης του βρέφους, διευκολύνει την διαδικασία θετικής προσκόλλησης καθώς είναι μια ευκαιρία να αλληλεπιδράσουν ένας προς ένα και βελτιώνει τον ύπνο των βρεφών. Η πιο σημαντική διαδικασία που λαμβάνει χώρα κατά την διάρκεια της χειροπρακτικής από τον πατέρα, είναι ο δεσμός που δημιουργείται μεταξύ τους, ο οποίος φαίνεται να είναι παρόμοιος με την συναισθηματική σύνδεση μητέρας-βρέφους κατά την διάρκεια του θηλασμού (McClure, 2000). Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον ψυχολόγο Daly (1987 στο McClure, 2000, σελ.39) «όταν οι μπαμπάδες εφαρμόζουν την χειροπρακτική στα μωρά τους, ένα μέρος του εαυτού τους που σχετίζεται με την φροντιστική τους πλευρά, συνδέεται βαθιά με ένα κομμάτι του μωρού. Οι άντρες σε γενικές γραμμές μαθαίνουν να καταπιέζουν τον τρυφερό εαυτό τους γύρω στην ηλικία των 9 ετών αλλά η ενασχόληση με τα βρέφη φωτίζει πάλι τον παλιό τους εαυτό».

Η εμπλοκή των αντρών με την βρεφική χειροπρακτική και γενικότερα η ενασχόληση τους με τα βρέφη, φαίνεται να έχει και έμμεσα οφέλη για την σχέση του ζευγαριού. Η εμπλοκή τους σε δραστηριότητες φροντίδας του μωρού όπως η βρεφική χειροπρακτική σχετίζεται άμεσα με μια θετική και ζεστή σχέση μεταξύ των συζύγων, με την ελαχιστοποίηση των διαπληκτισμών μεταξύ τους και με μεγαλύτερη ικανοποίηση από τον γάμο τους (Fogarty & Evans, 2009).

Επίσης, τα μεγαλύτερα αδέρφια έχουν την δυνατότητα να εμπλακούν στην φροντίδα του μωρού μέσω της βρεφικής χειροπρακτικής. Με τη συμμετοχή των μεγαλύτερων παιδιών στην δραστηριότητα αυτή, μπορεί να μειωθούν αισθητά τα αισθήματα ζήλειας και ανταγωνισμού απέναντι στο νέο μέλος. Επίσης, η ενεργή συμμετοχή των υπόλοιπων μελών της οικογένειας που εμπλέκονται στη φροντίδα του μωρού ( γιαγιά, παππούς, νταντά κτλ.), αυξάνει το σεβασμό τους απέναντι στο μωρό και με τον τρόπο αυτό ενισχύεται η πιθανότητα ανάπτυξης ενός χαλαρωτικού περιβάλλοντος για ολόκληρη την οικογένεια (Lehner, 2010).

Τέλος, η βρεφική χειροπρακτική παρουσιάζει σημαντικά πλεονεκτήματα και για ολόκληρη την κοινωνία. Ένα μωρό, που από τις πρώτες στιγμές της ζωής του μαθαίνει τη σημασία ενός αγγίγματος γεμάτο αγάπη και σεβασμό, αναπτύσσει μεγαλώνοντας μια ισορροπημένη και ολοκληρωμένη προσωπικότητα. Βαδίζοντας στην ενηλικίωσή του έχει ήδη μάθει να αντιμετωπίζει με σεβασμό και συμπάθεια τους ανθρώπους γύρω του και να γνωρίζει πώς να αγαπά και να αγαπιέται. Μια κοινωνία απαρτιζόμενη από τέτοιες προσωπικότητες θα είναι απαλλαγμένη ή τουλάχιστον αισθητά αποφορτισμένη από πράξεις βίας, παρενόχλησης, βανδαλισμού και εγκλήματος (McClure, 2000).

#### **1.4.Διδασκαλία βρεφικής χειροπρακτικής (πρόγραμμα IAIM)**

Στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι γονείς αναζητούν αυτή την προσέγγιση και μαθαίνουν να επικοινωνούν με τα μωρά τους από Πιστοποιημένους Εκπαιδευτές Βρεφικής Χειροπρακτικής. Η Διεθνής Ένωση βρεφικής Χειροπρακτικής (International Association of Infant Massage, IAIM) είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός, που ιδρύθηκε το 1992 και αριθμεί μέλη σε περισσότερες από τριάντα χώρες. Ιδρύτρια του προγράμματος είναι η Αμερικανίδα Vimala Mc Clure, συγγραφέας του βιβλίου «Infant Massage, a Handbook for Loving Parents».

Τα μαθήματα έχουν ατομικό και ομαδικό χαρακτήρα, ανάλογα με τις ανάγκες της κάθε ομάδας και σε συνεννόηση με την υπεύθυνη του προγράμματος και μπορούν να πραγματοποιηθούν και στο σπίτι. Η κεντρική ιδέα των μαθημάτων βρεφικής χειροπρακτικής είναι να αναγνωρίζουν αυτοί που φροντίζουν το μωρό τη γλώσσα του δείχνοντας σεβασμό, να διδαχθούν τη δύναμη και φροντίδα της χαλαρωτικής αφής, των ξεκούραστων χεριών στο σώμα και της περιεκτικής αγκαλιάς καθώς και τη δυνατότητα της υιοθέτησης καθημερινής χειροπρακτική στο μωρό τους (McClure, 2000) .

Το ΤΕΙ Ηπείρου καινοτόμο στην διδασκαλία της βρεφικής χειροπρακτικής έχει ιδρύσει το Εργαστήριο Έρευνας και Εφαρμογής Βρεφικής Αφής (ΕΕΕΒΑ) το 2013. Στο εργαστήριο αυτό πραγματοποιούνται σεμινάρια τα οποία μπορούν να παρακολουθήσουν οι γονείς με τα μωρά τους και να λάβουν γνώσεις από διεθνώς αναγνωρισμένους ειδικούς που διδάσκουν πρώιμα παρεμβατικά προγράμματα βρεφικής-νηπιακής ηλικίας (Εργαστήριο Έρευνας και Εφαρμογής Βρεφικής Αφής). Στόχος της βρεφικής χειροπρακτικής είναι η βελτίωση της παρεχόμενης φροντίδας στα βρέφη αλλά και η ευημερία των γονέων οι οποίοι μέσα από την χειροπρακτική αποκτούν την ικανότητα να αναγνωρίζουν τα σημάδια της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας του μωρού τους και με την σειρά τους να ανταποκρίνονται σε αυτά με τον κατάλληλο τρόπο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να εγκαθιδρύεται ο ασφαλής δεσμός ανάμεσα τους με θετικές επιδράσεις στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του βρέφους (Charisi, A., Mantziou, S., Pontikou, M., 2013).

Το πρόγραμμα διαρκεί πέντε εβδομάδες (μία φορά την εβδομάδα γίνεται η συνάντηση). Η δομή μιας τυπικής συνάντησης αποτελείται αρχικά από το καλωσόρισμα έπειτα ακολουθεί η γνωριμία και η αναθέρμανση των σχέσεων στη συνέχεια γίνεται η πρακτική της χειροπρακτικής μετά ακολουθεί η ζυζήτηση μεταξύ των γονέων και τέλος το κλείσιμο-αποχαιρετισμός. Με την συμμετοχή σε ένα τέτοιο πρόγραμμα οι γονείς έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με άλλους γονείς και να συζητήσουν τυχόν κοινούς προβληματισμούς με αποτέλεσμα να λάβουν και να δώσουν υποστήριξη ο ένας στον άλλο. Τέλος ο ρόλος των γονέων μέσα από το πρόγραμμα αυτό ενισχύεται και έχει θετικές επιδράσεις στην προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη των γονέων (Charisi, A., Mantziou, S., Pontikou, M., 2013).



#### 1.4.1. Προετοιμασία και έναρξη χειροπρακτικής

Ασυνείδητα η μητέρα αρχίζει να κάνει χειροπρακτική στο μωρό της από την στιγμή της γέννησης, καθώς είναι μέρος της διαδικασίας προσκόλλησης, είναι μια ορμή που την κινητοποιεί να γνωρίσει το μωρό της χρησιμοποιώντας όλες τις αισθήσεις (Mc Clure, 2000). Η τροφοδοτική αφή μπορεί να ξεκινήσει αμέσως μετά την γέννηση του μωρού με την τοποθέτηση του πάνω στο στήθος της μητέρας, ώστε να διευκολύνεται η στενή επαφή μεταξύ μητέρας-βρέφους (IAIM, 2016). Σταδιακά, ο φροντιστής μπορεί να εισάγει μαλάξεις στην πλάτη και στα πόδια και με την πάροδο του χρόνου να συμπεριλάβει και τα υπόλοιπα μέρη του σώματος (IAIM, 2016).

Ως προς την ώρα της χειροπρακτικής δεν υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος κανόνας. Κάποιες μητέρες επιλέγουν τις πρωινές ώρες μετά το φαγητό του μωρού, ενώ κάποιες άλλες προτιμούν τις βραδινές πριν από το μπάνιο του, ώστε να χαλαρώσει και να κοιμηθεί πιο εύκολα (Mc Clure, 2000). Όποια χρονική στιγμή και αν επιλεγεί, θα πρέπει να γίνεται με γνώμονα τις ενδείξεις που δίνει το μωρό. Πιο συγκεκριμένα, σημάδια που δείχνουν την δεκτικότητα του μωρού για χειροπρακτική είναι να διατηρεί βλεμματική επαφή με τον φροντιστή, να χαμογελάει, να ξαπλώνει ήρεμο χωρίς να κινείται, να έχει ανοιχτά χέρια σαν να δείχνει ότι θέλει να πιάσει τον φροντιστή. Με άλλα λόγια, θα πρέπει να είναι ξύπνιο, με καλή διάθεση και έτοιμο να συμμετάσχει στη διαδικασία. Από την άλλη πλευρά σημάδια όπως το συνοφρύωμα, το κλάμα, η αλλαγή πλευράς, οι κλωτσιές και η μη βλεμματική επαφή φανερώνουν την απροθυμία του μωρού για χειροπρακτική. Για αυτό το λόγο, η χειροπρακτική αποφεύγεται τις στιγμές που το μωρό πεινάει, έχει φάει πολύ ή βρίσκεται σε δυσφορία (Mc Clure, 2000).

Ο χώρος της χειροπρακτικής θα πρέπει να είναι ζεστός και ο φωτισμός να μην είναι έντονος. Μπορεί να γίνει στο πάτωμα ή πάνω στο κρεβάτι και το μωρό να ξαπλώνει ανάσκελα πάνω σε ένα μαξιλάρι ή σε μία κουβέρτα. Όποιο μέρος και αν επιλεγεί, θα πρέπει να είναι άνετο και ασφαλές με το βρέφος να είναι σε στάση που θα του επιτρέπει να βλέπει καθαρά το πρόσωπο του φροντιστή του (Mc Clure, 2000).

Έχει φανεί ότι τα βρέφη προτιμούν να μαλάσσονται με την χρήση κάποιου λαδιού. Οι περισσότεροι θεραπευτές συνιστούν ένα φυτικό λάδι όπως αμυγδαλέλαιο ή έλαιο καλέντουλας αντί του κλασικού βρεφικού λαδιού (baby oil) το οποίο είναι κατά βάση ορυκτέλαιο. Ο λόγος που επιλέγονται φυτικά λάδια είναι γιατί απορροφώνται ευκολότερα από το δέρμα, σε αντίθεση με το βρεφικό λάδι που δεν έχει αυτή την ιδιότητα (Mc Clure, 2000).

Πριν την εφαρμογή των τεχνικών είναι σημαντικό να ζητηθεί η άδεια από το μωρό για χειροπρακτική ώστε να αποκτήσει εμπιστοσύνη απέναντι στον κηδεμόνα αλλά και μια υγιή στάση απέναντι στο άγγιγμα με τρυφερό και γεμάτο σεβασμό τρόπο (Mc Clure, 2000).

## 1.5. Τεχνικές βρεφικής χειροπρακτική

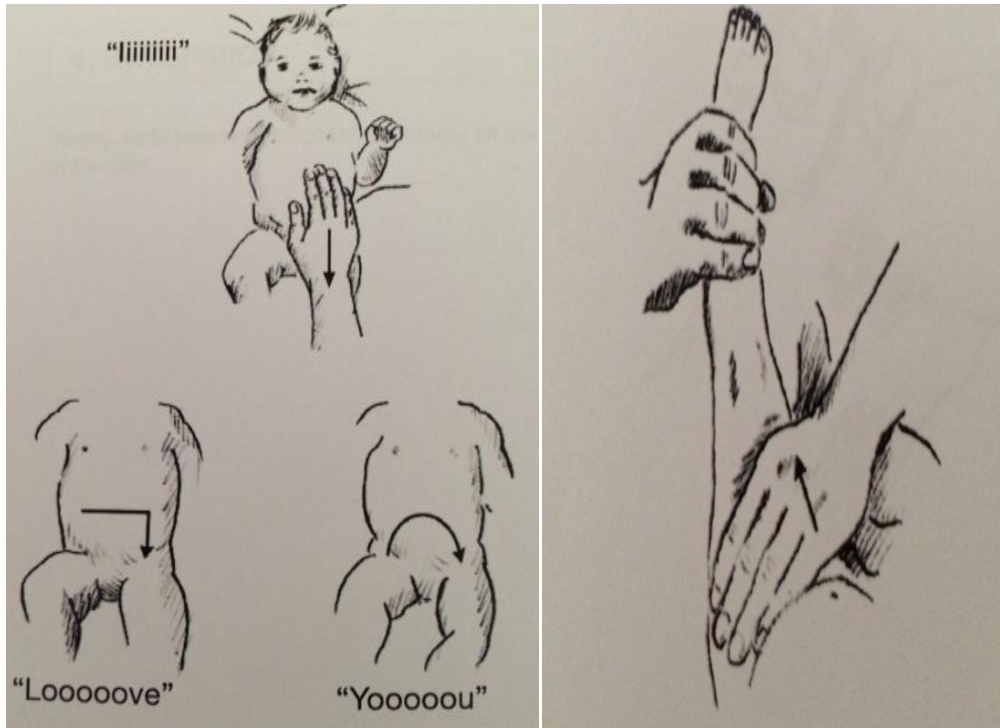
Ανατρέχοντας στην διεθνή και ελληνική<sup>1</sup> βιβλιογραφία, κανείς μπορεί να εντοπίσει μια πληθώρα τεχνικών και μαλάξεων αναφορικά με τη βρεφική χειροπρακτική. Στη παρούσα εργασία παρουσιάζονται κάποιες από τις τεχνικές που διδάσκονται στους γονείς από την Διεθνή Ένωση Βρεφικής Χειροπρακτικής (IAIM) όπως αποτυπώθηκαν από την ιδρύτρια του Οργανισμού Vimala McClure (IAIM, 2013), καθώς το πρόγραμμα διδασκαλίας είναι πιστοποιημένο και επιστημονικά τεκμηριωμένο και οι τεχνικές θεωρούνται ιδιαίτερα αξιόπιστες.

Οι κινήσεις της βρεφικής χειροπρακτικής έχουν τις ρίζες τους στην Ινδική μάλαξη, στην Σουηδική μάλαξη, στη γιόγκα και στη ρεφλεξολογία (IAIM, 2005). Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η εκπαίδευση χωρίζεται σε πέντε διδακτικές ενότητες, μία για κάθε περιοχή μάλαξης, εκτός από την πλάτη που διδάσκεται μαζί με τις εντριβές του προσώπου. Ένας γενικός κανόνας των τεχνικών είναι ότι όσες κινήσεις κατευθύνονται προς τα κάτω (κυρίως Ινδικές τεχνικές) στοχεύουν στην ανακούφιση από την ένταση. Αντιστρόφως, οι κινήσεις που κατευθύνονται προς τα πάνω (κυρίως Σουηδικές τεχνικές) ενδείκνυνται για την ομαλή κυκλοφορία του αίματος.

Παρακάτω, παρουσιάζονται μερικές ενδεικτικές τεχνικές:

**Κίνηση " I LOVE YOU"**: Αυτή η εντριβή αποτελείται από τρεις διαδοχικές κινήσεις κατά την διάρκεια των οποίων, ο φροντιστής λέει στο μωρό I LOVE YOU. Αρχικά, με το δεξί χέρι σχηματίζεται ένα I (Γιώτα κεφαλαίο) στην αριστερή πλευρά της κοιλιάς του μωρού. Κατόπιν, σχηματίζεται ένα λατινικό L , ξεκινώντας πάνω από τον ομφαλό και προς τα δεξιά και στο τέλος σχηματίζεται ένα ανάποδο λατινικό U που ξεκινάει από τα αριστερά και καταλήγει στην δεξιά πλευρά της κοιλιάς του μωρού .

**Ινδικό άρμεγμα**: ο φροντιστής κρατάει το πόδι του μωρού με το ένα χέρι και κάνει εντριβή από την κορυφή του μηρού προς τον αστράγαλο. Είναι βοηθητικό το χέρι του φροντιστή να βρίσκεται σε σχήμα C καθώς χαϊδεύει το πόδι του μωρού.



Αριστερά: Κίνηση «I Love You», Δεξιά: Ινδικό άρμεγμα (ΙΑΙΜ, 2013).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### 2.1. Θεωρία δεσμού και η σημασία της προσκόλλησης

Η θεωρία του δεσμού αποτελεί την κυρίαρχη προσέγγιση στην κατανόηση της κοινωνικο-συναισθηματικής και προσωπικής ανάπτυξης των παιδιών καθώς δίνει απαντήσεις σε ενδιαφέροντα ζητήματα της αναπτυξιακής ψυχολογίας (Thompson, 2000). Ερωτήματα όπως «πώς οι πρώιμες εμπειρίες και κυρίως οι στενές σχέσεις επηρεάζουν την προσωπικότητα και την κοινωνική ανάπτυξη του βρέφους;», και «ποια είναι τα βασικά χαρακτηριστικά της γονεϊκότητας που επηρεάζουν την ανάπτυξη;» εξηγούνται σε μεγάλο βαθμό από την θεωρία του δεσμού που ξεκίνησε το 1940 όταν ο αναπτυξιακός ψυχαναλυτής Bowlby μελέτησε τα προβλήματα των παιδιών ανάλογα με τον τρόπο διαπαιδαγώγησης που ακολουθούσαν οι γονείς (Keller & Rehm, 2015).

Πριν την περιγραφή όμως της θεωρίας, είναι σημαντικό να αποσαφηνιστούν οι έννοιες «δεσμός» και «προσκόλληση» καθώς άλλοι συγγραφείς χρησιμοποιούν τις δυο έννοιες σαν ταυτόσημες και άλλοι τις διαφοροποιούν. Ο Bowlby (1958 στο Κάκουρος, 2004, σελ. 228) περιγράφει τον αγγλικό όρο “attachment” σαν «μια δυνατή, στοργική σχέση που αναπτύσσεται μέσα από μια σειρά αλληλεπιδράσεων ανάμεσα στο βρέφος και τον φροντιστή του». Πρόκειται για μια συναισθηματική κατάσταση κατά την οποία τόσο το βρέφος όσο και ο γονέας χαρακτηρίζονται από βαθιά συναισθηματική, ψυχολογική και προσωπική σύνδεση που εφοδιάζει το βρέφος με ένα αίσθημα ασφάλειας και διαρκεί καθ’ όλη την διάρκεια της ζωής.

Αυτό που φαίνεται κοινό σε όλους τους ορισμούς και πρέπει να τονιστεί, είναι ότι ο δεσμός είναι μια αλληλεπίδραση ανάμεσα σε παιδιά και γονείς (βιολογικούς ή μη) που αναπτύσσεται τον πρώτο χρόνο και συνεχίζει να εξελίσσεται και να ενισχύεται καθ’ όλη την διάρκεια της ζωής τους. Η πρώτη δηλαδή ιδιότητα του δεσμού είναι η διάρκεια της μέσα στο χρόνο. Επίσης, ο δεσμός προσφέρει ασφάλεια, ανακούφιση, προστασία και ευχαρίστηση, ενώ η έλλειψη αυτής της σχέσης προκαλεί ένταση και δυσφορία (Perry, 2001). Από την άλλη πλευρά, η προσκόλληση αποτελεί την πρωταρχική επαφή μεταξύ φροντιστή και βρέφους. Αυτή η αρχική σύνδεση είναι η «συναισθηματική κόλλα» που απαιτείται ώστε να διαμορφωθεί ο δεσμός ανάμεσα

στον φροντιστή και το βρέφος (Perry, 2001). Με αυτή την έννοια, η προσκόλληση προηγείται του δεσμού και είναι απαραίτητη για την διαμόρφωση του. Επίσης, η προσκόλληση περιλαμβάνει μια σειρά από συμπεριφορές που διευκολύνουν την δημιουργία δεσμού. Τέτοιες συμπεριφορές είναι η βλεμματική επαφή, το άγγιγμα, η σωματική εγγύτητα, η αγκαλιά, το φιλή, το χάδι, η λεκτική επικοινωνία όπως ένα νανούρισμα, το χαμόγελο κ.α (Perry, 2001).

Αυτό που φαίνεται κοινό και στις δύο έννοιες είναι ότι τόσο η προσκόλληση όσο και ο δεσμός είναι γενετικά καθορισμένα, είναι δηλαδή έμφυτα σε όλους τους ανθρώπους (Perry, 2001). Η διαφορά από βρέφος σε βρέφος έγκειται στην ποιότητα, στην ποσότητα, στην ένταση και το είδος της σχέσης που συνάπτουν με τον φροντιστή τους και στον τρόπο εκδήλωσης των συμπεριφορών προσκόλλησης και από τις δυο πλευρές (Perry, 2001).

Αν και η παρούσα εργασία διαφοροποιεί την μία έννοια από την άλλη και δεν τις αντιμετωπίζει ως ταυτόσημες, για να αποφευχθεί οποιαδήποτε σύγχυση, επιλέγεται να δοθεί βαρύτητα στην έννοια του δεσμού, καθώς αυτός είναι ο όρος που περιγράφει την εξελισσόμενη σχέση ανάμεσα στο βρέφος και στον κηδεμόνα η οποία έχει μακροπρόθεσμες επιδράσεις τόσο στην ψυχοσύνθεση του ίδιου του ατόμου όσο και στις μελλοντικές διαπροσωπικές του σχέσεις.

Η διαδικασία του δεσμού ξεκινάει μέσω βασικών χημικών αντιδράσεων ανάμεσα στο βρέφος και στη μητέρα με την βοήθεια των πέντε αισθήσεων (όραση, ακοή, αφή, οσμή και γεύση) και των τρυφερών αλληλεπιδράσεων (Keller & Rehm, 2015). Μέσα από επαναλαμβανόμενες αλληλεπιδράσεις το βρέφος μαθαίνει να αναγνωρίζει το πρόσωπο, την μυρωδιά, το χάδι της μητέρας του αλλά και την χροιά της φωνής της (Davies, 2005). Επίσης, το φιλή, η αγκαλιά, το άγγιγμα και η παρατεταμένη βλεμματική επαφή είναι δείκτες ενός αναπτυσσόμενου δεσμού (Keller & Rehm, 2015). Ο δεσμός εμφανίζεται σε ένα πλαίσιο όπου οι γονείς με το παιδί συνεχώς προσπαθούν να δημιουργήσουν μια σχέση εμπιστοσύνης και ασφάλειας με το να αποκωδικοποιεί ο ένας την συμπεριφορά του άλλου και να αποφασίζουν ποια είναι η καλύτερη πρακτική για να βελτιώσουν την σχέση τους σε κάθε δεδομένη στιγμή (Cassidy, 2008). Γενικά, ένας υγιής δεσμός αναπτύσσεται μέσα από μια σειρά θερμών συντονισμένων και ανταποκρίσιμων αλληλεπιδράσεων

με τον φροντιστή. Ο φροντιστής, κυρίως δηλαδή ο γονέας λειτουργεί σαν μια ασφαλής βάση η οποία μεταφράζεται από το μωρό σε ένα άτομο εμπιστοσύνης που θα ανταποκριθεί στις ανάγκες του σε περιόδους δυσφορίας ή κινδύνου. Για παράδειγμα, ένα μωρό που κλαίει θα στραφεί στον φροντιστή και ο φροντιστής που ανταποκρίνεται άμεσα σε αυτή τη συμπεριφορά, θα κινηθεί προς το μωρό για να το ανακουφίσει, μια συμπεριφορά που με την σειρά της θα ενισχύσει την εμπιστοσύνη ανάμεσα τους (Cassidy, 2008). Αν και ο τρόπος έκφρασης της ανάγκης για προσκόλληση διαφέρει από πολιτισμό σε πολιτισμό, φαίνεται να υπάρχουν τα ακόλουθα στοιχεία τα οποία είναι καθολικά για όλες τις κουλτούρες (Davies, 2005):

α. Αρχικά το βρέφος πρέπει να έχει δεσμό με έναν βασικό φροντιστή.

β. Η ενδεχόμενη συνέπεια, ευαισθησία και ανταπόκριση από την πλευρά του φροντιστή είναι απαραίτητα για την ψυχολογική ανάπτυξη του βρέφους.

γ. Η ικανότητα των βρεφών να χρησιμοποιούν τον φροντιστή ως ασφαλή βάση για να ανακουφιστούν αλλά και για να εξερευνήσουν το περιβάλλον είναι σημάδι ασφαλούς δεσμού.

Εκτός από την εγκαθίδρυση μιας σχέσης εμπιστοσύνης και ασφάλειας, ο δεσμός έχει και κάποιες επιπρόσθετες λειτουργίες. Μια βασική λειτουργία είναι η ρύθμιση της διέγερσης. Η διέγερση αναφέρεται στην υποκειμενική αίσθηση του να είμαστε σε εγρήγορση με συνοδές φυσιολογικές αντιδράσεις αυξημένης αναπνοής, καρδιακού παλμού και σωματικής έντασης (Davies, 2005). Αν εντατικοποιηθεί η διέγερση χωρίς ανακούφιση, το βρέφος αρχίζει να έχει δυσφορία. Σε έναν ασφαλή δεσμό το βρέφος απευθύνεται στη μητέρα για να ρυθμίσει το στρες. Επαναλαμβανόμενες και επιτυχείς αμοιβαίες ρυθμίσεις βοηθούν το βρέφος να αυξήσει την ικανότητα του για αυτο-ρύθμιση. Με το χρόνο το βρέφος εσωτερικεύει στρατηγικές αυτο-παρηγορίας και αισθάνεται ικανό να αντιμετωπίσει την δυσφορία και τα αρνητικά συναισθήματα (Davies, 2005). Μια άλλη σημαντική λειτουργία του δεσμού είναι η προώθηση της έκφρασης συναισθημάτων και επικοινωνίας (Davies, 2005). Στην ηλικία μεταξύ τεσσάρων και έξι μηνών, ο δεσμός λειτουργεί σαν ένα μέσο έκφρασης θετικών συναισθημάτων, αλληλεπίδρασης και παιχνιδιού. Μέσα από την λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία που περιλαμβάνει αμοιβαίες θετικές

ενισχύσεις, συντονισμένες συμπεριφορές, υψηλή εμπλοκή, συντονισμό συναισθημάτων και προσεχτική παρακολούθηση διευκολύνεται η γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη του βρέφους. Τέλος, ο δεσμός λειτουργεί σαν μια βάση για ανακάλυψη του περιβάλλοντος, των δεξιοτήτων του βρέφους αλλά και του εσωτερικού του κόσμου (Davies,2005). Η αυτοπεποίθηση με την οποία ανακαλύπτει τον κόσμο, αντανακλά την αυτοπεποίθηση που νιώθει από την προσκόλληση στους σημαντικούς άλλους, καθώς νιώθει ελεύθερο να εξερευνήσει όταν αναγνωρίζει ότι ο φροντιστής του θα είναι διαθέσιμος όποτε τον χρειαστεί.

Οι ζωολόγοι ανακάλυψαν την επίδραση του δεσμού πριν πολλά χρόνια όταν ο Lorenz (1965, στο McClure, 2000) διαπίστωσε ότι τα παπάκια ήταν βιολογικά προγραμματισμένα να ακολουθούν και να συνδέονται με το πρώτο κινούμενο αντικείμενο που έβλεπαν. Στο μεσοδιάστημα ο Harlow (1969, στο McClure, 2000) μελέτησε τους πιθήκους και ανακάλυψε ότι υπήρχαν κρίσιμες περίοδοι δεσμού που ήταν απαραίτητες για την επιβίωση των νεογνών αλλά και για την συναισθηματική τους υγεία. Φάνηκε ότι οι πίθηκοι κακοποιούσαν τα μωρά τους αν οι ίδιοι σαν μωρά είχαν διαταραγμένο δεσμό με την μητέρα τους. Για τα ζώα η κρίσιμη περίοδος δεσμού είναι ζήτημα λίγων λεπτών ή ωρών από την γέννηση τους. Οι μητέρες συνδέονται με τα μωρά τους μέσα από το γλείψιμο και το άγγιγμα (ένα είδος χειροπρακτική) που βοηθάει τα νεογνά να προσαρμοστούν στο περιβάλλον έξω από την μήτρα. Αν χωριστούν κατά την διάρκεια αυτής της φάσης, όταν επανενωθούν οι μητέρες συχνά παραμελούν ή απορρίπτουν τα μωρά τους (McClure, 2000).Κάτι παρόμοιο ισχύει και για τους ανθρώπους.

Η κρίσιμη περίοδος ορίζεται λιγότερο αυστηρά και μπορεί να διαρκέσει για μήνες ή και για χρόνια μετά την γέννηση.

Η δεσμός μητέρας-παιδιού έχει μελετηθεί με την χρήση της «Συνθήκης του Ξένου». Τα βρέφη αρχικά βρίσκονται με την μητέρα τους σε ένα άγνωστο χώρο με παιχνίδια και στη συνέχεια εκτίθενται σε μια σειρά επτά συνθηκών οι οποίες περιλαμβάνουν τον αποχωρισμό του βρέφους από την μητέρα, την αλληλεπίδραση με ένα άγνωστο άτομο και την επανεμφάνιση της μητέρας. Ο τρόπος που αντιδρούν τα βρέφη στον αποχωρισμό της μητέρας αλλά και η αντίδραση τους κατά την επανεμφάνιση της,



διαμορφώνουν τους τέσσερις τύπους δεσμού. Σύμφωνα με την Ainsworth(1963, στο Κακουρος,2004) διαμορφώνονται οι εξής τύποι:

1. Ασφαλής δεσμός: αναπτύσσεται στο 55% των βρεφών και πρόκειται για βρέφη που μεγαλώνουν με άτομα τα οποία δείχνουν σεβασμό και ευαισθησία , κατανοούν τις ανάγκες τους και αντιδρούν άμεσα και με θετικά συναισθήματα σε αυτές. Τα βρέφη αυτά τείνουν να εξερευνούν το περιβάλλον παρουσία της μητέρας τους και επιζητούν να βρίσκονται κοντά της όταν εκείνη επανέρχεται.
2. Ανασφαλής δεσμός τύπου αποφυγής: αυτός ο τύπος δεσμού αντιπροσωπεύει το 20% των βρεφών. Τα συγκεκριμένα βρέφη δείχνουν έλλειψη ενδιαφέροντος για την μητέρα τους και δεν είναι ανήσυχα όταν απομακρύνεται αλλά ούτε ανακουφίζονται όταν επανέρχεται.
3. Ανασφαλής δεσμός τύπου αντίστασης: αυτό το είδος δεσμού εμφανίζεται στο 10% των βρεφών. Τα βρέφη τείνουν να ενδιαφέρονται υπερβολικά για την μητέρα τους και ασχολούνται συνεχώς μαζί της, με αποτέλεσμα να μειώνεται αισθητά η διάθεση τους για εξερεύνηση. Η απομάκρυνση της τους προκαλεί έντονο άγχος και ανησυχία αλλά όταν επανέρχεται εκφράζουν έντονο θυμό και αποφεύγουν την συναναστροφή μαζί της.
4. Αποδιοργανωμένος -αποπροσανατολισμένος δεσμός: τα βρέφη που εμπίπτουν σε αυτή την κατηγορία συμπεριφέρονται με παράξενο και αντιφατικό τρόπο. Άλλες φορές πλησιάζουν την μητέρα τους και άλλες φορές την αποφεύγουν επίμονα. Το ποσοστό των βρεφών με αυτό τον τύπο είναι περίπου 15%.

Σύμφωνα με την Crockenberg (1981) υπάρχουν τρεις βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν την διαμόρφωση ασφαλούς δεσμού: η αλληλεπίδραση μητέρας-βρέφους, η ιδιοσυγκρασία του βρέφους και το κοινωνικό πλαίσιο της μητέρας.

Σχετικά με την αλληλεπίδραση μητέρας-βρέφους, τα βρέφη με μητέρες που ανταποκρίνονται άμεσα στο κλάμα τους, τα κρατούν με μεγαλύτερη τρυφερότητα και προσοχή και εκδηλώνουν μεγαλύτερη ευαισθησία κατά την έναρξη και λήξη του φαγητού, τείνουν να δημιουργούν ασφαλή δεσμό. Αυτό συμβαίνει γιατί μαθαίνουν

να περιμένουν ευαισθησία και ανταπόκριση στα σήματα που στέλνουν και προσδοκούν ότι οι φροντιστές τους θα συνεχίσουν να απαντούν με τον ίδιο τρόπο, με αποτέλεσμα να εγκαθιδρύεται ο ασφαλής δεσμός. Αντιθέτως, η μη ανταπόκριση από την πλευρά της μητέρας φαίνεται να είναι ο μηχανισμός που ενεργοποιεί την δημιουργία ανασφαλούς δεσμού.

Ως προς την ιδιοσυγκρασία φαίνεται τα χαρακτηριστικά του βρέφους να επηρεάζουν τον τρόπο που συμπεριφέρονται οι μητέρες απέναντι τους και ακολούθως να επηρεάζεται και η ποιότητα της αλληλεπίδρασης τους. Για παράδειγμα, η μητέρα ενός ευερέθιστου μωρού μπορεί να μην ανταποκρίνεται πάντα στις ανάγκες του, με αποτέλεσμα το βρέφος να αναπτύξει ανασφαλή δεσμό απέναντι στη μητέρα του.

Τέλος, το κοινωνικό πλαίσιο φαίνεται να είναι ο σημαντικότερος παράγοντας διαμόρφωσης ασφαλούς δεσμού. Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται ότι η επαρκής κοινωνική στήριξη από τον σύντροφο, του συγγενείς και τους επαγγελματίες υγείας να σχετίζεται άμεσα με το χαμηλό στρες της μητέρας και με την διαμόρφωση ασφαλούς δεσμού με το βρέφος. Αντιστρόφως, η ελλιπής κοινωνική στήριξη σχετίζεται με υψηλή αποφυγή και με ανασφαλή δεσμό τύπου αντίστασης.

Ο τρόπος που συνδέεται και σχετίζεται το βρέφος με τους σημαντικούς άλλους τα πρώτα χρόνια ζωής, επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο με τον οποίο θα σχετίζεται με άλλους ως ενήλικας (Davies, 2005). Το παιδί σταδιακά δημιουργεί ένα μοντέλο εργασίας για τον δεσμό το οποίο παραπέμπει στον τρόπο που το έχουν φροντίσει και ανταποκριθεί στις ανάγκες του (Davies, 2005). Το μοντέλο αυτό σταθεροποιείται τα πρώτα χρόνια ζωής και θέτει τα κριτήρια για το πως οφείλουν να είναι οι μελλοντικές σχέσεις, τι να περιμένει δηλαδή κάποιος από τους άλλους όσον αφορά στην ανταπόκριση και την φροντίδα (Davies, 2005). Ταυτόχρονα, διαμορφώνονται αναπαραστάσεις για τον εαυτό μέσα σε μια σχέση (Davies, 2005). Το παιδί εσωτερικεύει υποθέσεις για το πόσο αποτελεσματικά χρησιμοποιεί τις σχέσεις, πόσο εκτιμάται μέσα σε μια σχέση και πόσο αξίζει την περιποίηση των άλλων. Τα βρέφη που μεγαλώνουν σε ένα πλαίσιο ανταπόκρισης των αναγκών τους, μαθαίνουν ότι οι άλλοι θα τους συμπεριφέρονται με ενδιαφέρον, ενσυναίσθηση και νοιάξιμο. Επίσης ένα παιδί με ιστορικό ασφαλούς δεσμού, είναι πιθανό να

αναπτύξει και θετική εικόνα για τον εαυτό του, ενώ τα ανασφαλή παιδιά είναι πιο πιθανό να έχουν διαστρεβλωμένη εικόνα για τον εαυτό τους και να δυσκολεύονται να διατηρήσουν την αυτοεκτίμηση τους (Davies, 2005). Τα μοντέλα εργασίας περιλαμβάνουν επίσης την ιδέα που έχει κάποιος για την ικανότητα του να ρυθμίζει την διέγερση και να διαχειρίζεται το στρες (Davies, 2005). Τα βρέφη που δέχτηκαν αποτελεσματική βοήθεια για να αποκαταστήσουν την ένταση τους, αναπτύσσουν αποτελεσματικές εσωτερικευμένες κοινωνικές στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες (Davies, 2005). Μόλις εγκαθιδρυθούν τα μοντέλα εργασίας, γίνονται ασυνείδητα και λειτουργούν σαν ένα φίλτρο για την αντίληψη των παιδιών σχετικά με τις σχέσεις. Είναι ένας τρόπος εκτίμησης του τι συμβαίνει στις σχέσεις και ποιοι είναι οι κοινωνικά αποδεκτοί τρόποι συμπεριφοράς. Για παράδειγμα ένα παιδί τριών ετών με ασφαλή δεσμό τείνει να περιμένει ότι ο φροντιστής του θα είναι υποστηρικτικός, διαθέσιμος και περιποιητικός, ενώ ένα παιδί με ανασφαλή δεσμό πιθανό να είναι επιφυλακτικό και καχύποπτο ως προς τις προθέσεις των άλλων για φροντίδα.

Περίληπτικά, ο δεσμός αποτελεί τον θεμέλιο λίθο για την φυσιολογική κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Πρόκειται για μια σχέση που χτίζεται σταδιακά ανάμεσα στο βρέφος και τον γονέα, με το βρέφος να χρησιμοποιεί τον γονέα σαν μια βάση ασφαλείας για να ικανοποιήσει τις βιολογικές και συναισθηματικές του ανάγκες. Στην περίπτωση που ο γονέας είναι διαθέσιμος και ανταποκρίνεται θετικά και άμεσα στα σήματα του βρέφους, το βρέφος μαθαίνει να εμπιστεύεται τους άλλους και συνδέεται με τον γονέα με έναν ασφαλή τρόπο. Ο λόγος που δίνεται τόση μεγάλη βαρύτητα στον δεσμό είναι γιατί ο τρόπος με τον οποίο συνδέεται το βρέφος με τους γονείς του αντανακλά τον τρόπο που θα συνδέεται ως ενήλικας με τους ερωτικούς του συντρόφους, τους συναδέλφους ή ακόμα και με τους φίλους του.

## 2.2. Πατρική εμπλοκή

Η σημερινή κοινωνία προσδοκά από τους άντρες να έχουν ενεργό ρόλο κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, του τοκετού και του μεγαλώματος των παιδιών. Καθώς όμως το ζευγάρι κινείται από την σύλληψη στην εγκυμοσύνη και μετά στην περιγεννητική περίοδο αντιμετωπίζει περιορισμούς που δημιουργούν ένταση μεταξύ τους (Father Institute, 2010). Ένας βασικός λόγος έντασης είναι ότι αυτή η μετάβαση από την ερωτική σχέση στην γονεϊκή χαρακτηρίζεται από αλλαγές στην αντίληψη τόσο του εαυτού όσο και της σχέσης. Για παράδειγμα, η μετάβαση στην πατρότητα σχετίζεται με μείωση της σεξουαλικής ζωής του ζευγαριού, χαρακτηριστικό ζωτικής σημασίας για τους άντρες που νιώθουν ότι το χάνουν μέσα από την ανάληψη του νέου τους ρόλου (O'Leary, 2012).

Σύμφωνα με τους Fogarty & Evans (2009) ο όρος «πατρική εμπλοκή» σημαίνει ενεργητική στάση απέναντι σε κάθε πτυχή της ζωής του παιδιού, από το παιχνίδι και την ευθύνη της ανατροφής μέχρι την διαθεσιμότητα του πατέρα κάθε φορά που το παιδί τον χρειάζεται.

Ο τρόπος με τον οποίο οι άντρες εμπλέκονται στην φροντίδα των παιδιών επηρεάζεται από πολλαπλούς παράγοντες οι οποίοι δρουν σε διάφορα επίπεδα (Lamb, 2004). Τέτοιοι παράγοντες είναι ψυχολογικοί όπως τα κίνητρα, η αυτοεκτίμηση και οι δεξιότητες του πατέρα, τα ατομικά χαρακτηριστικά του παιδιού όπως η ιδιοσυγκρασία του και το φύλο, η κοινωνική στήριξη, η σχέση δηλαδή με τη σύντροφο και οι πολιτισμικές επιδράσεις όπως οι κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες και η ιδεολογία κάθε ατόμου (Lamb, 2004). Οι καθοριστικοί παράγοντες της πατρικής εμπλοκής είναι η ανάληψη ευθυνών γύρω από το νοικοκυριό και την φροντίδα των παιδιών, ο χρόνος που περνάει ο πατέρας με τα παιδιά κατά την διάρκεια της εβδομάδας και τα σαββατοκύριακα και το είδος των δραστηριοτήτων που κάνει με τα παιδιά (feldman, 2000). Από την άλλη πλευρά οι Doherty, Kouneski & Erickson (1998) προτείνουν πέντε βασικές κατηγορίες παραγόντων που επηρεάζουν την πατρική εμπλοκή: το παιδί, την μητέρα, τον ίδιο τον πατέρα, την γονεϊκή σχέση και το πλαίσιο μέσα στο οποίο ζουν. Τέλος, ένας σημαντικός παράγοντας εμπλοκής είναι η αντίληψη που έχουν οι γυναίκες για τους

άντρες ως πατέρες. Μερικές γυναίκες είναι επιφυλακτικές ως προς το ποσοστό και το είδος της πατρικής εμπλοκής είτε γιατί ανησυχούν για τις ικανότητες τους ως φροντιστές, είτε γιατί φοβούνται ότι ενδέχεται να χάσουν τον έλεγχο πάνω σε ένα πεδίο που νιώθουν δυνατές είτε τέλος γιατί δεν θέλουν να αλλάξουν τον τρόπο που λειτουργούν στο σπίτι και στην φροντίδα των παιδιών. Με άλλα λόγια, η πατρική εμπλοκή εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πόσο επιτρέπουν οι γυναίκες την ανάμειξη των συντρόφων τους (Allen & Daly, 2007).

Οι Sarkadi et al.(2007) αναφέρουν τρεις διαστάσεις πατρικής εμπλοκής: την δυνατότητα προσέγγισης, την αφοσίωση και την υπευθυνότητα.

Η δυνατότητα προσέγγισης σχετίζεται με την ποσότητα του χρόνου που αφιερώνουν οι μπαμπάδες στα παιδιά ή στην διαθεσιμότητα τους ως προς την ικανοποίηση των επιθυμιών και των αναγκών του παιδιού.

Η αφοσίωση περιλαμβάνει τον πραγματικό χρόνο που αφιερώνει ο πατέρας στα παιδιά, την φύση και την ποιότητα της αλληλεπίδρασης.Πρόκειται για την άμεση επαφή με τα παιδιά και τις δραστηριότητες όπως το διάβασμα, το παιχνίδι, οι έξοδοι (Sarkadi et al., 2007).

Τέλος, η υπευθυνότητα αναφέρεται στην έκταση που ο πατέρας είναι υπεύθυνος για το παιδί, όπως η συμμετοχή του στην λήψη αποφάσεων για την ανατροφή και την διαπαιδαγώγηση του (Sarkadi et al., 2007).

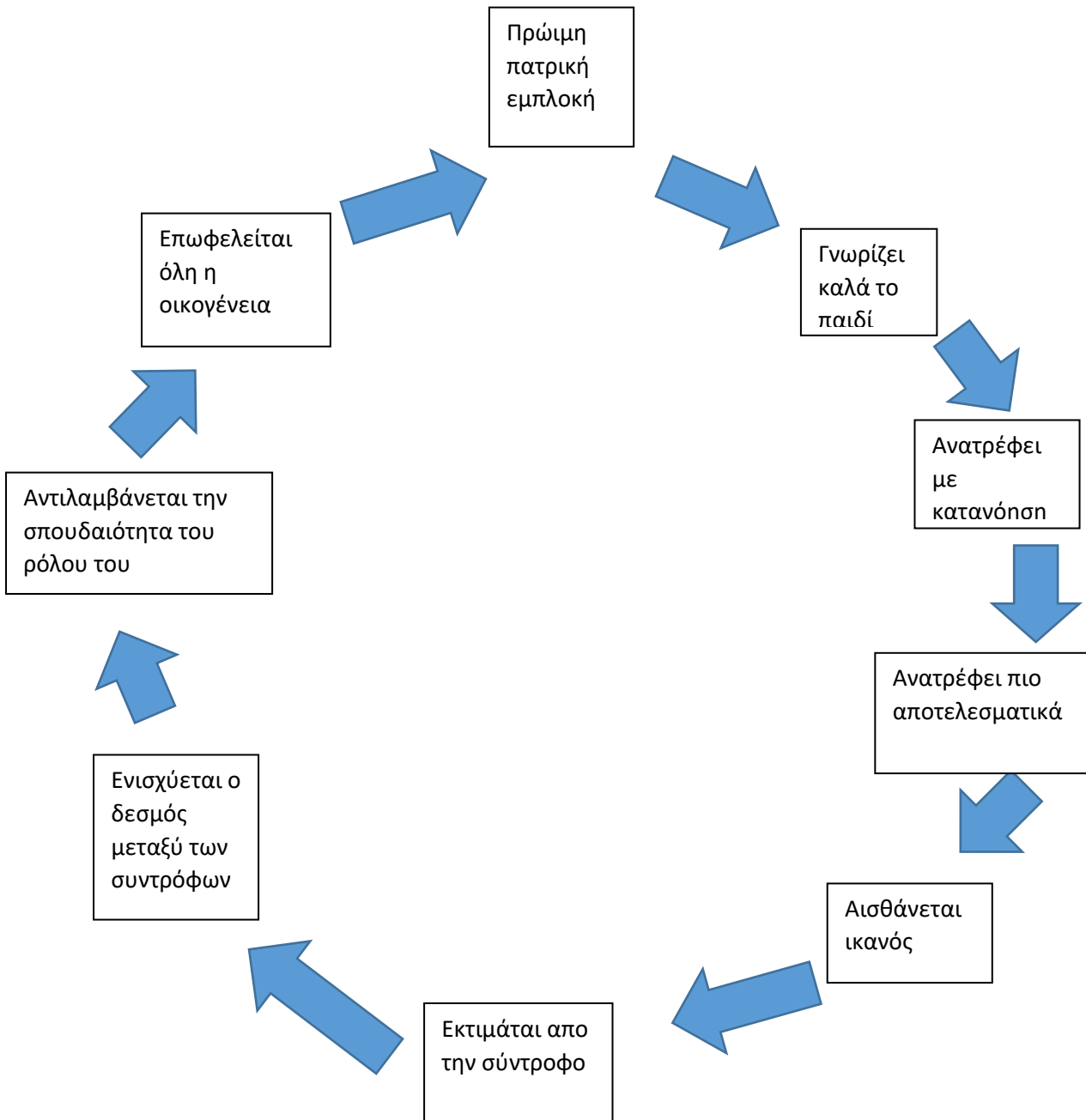
Η εμπλοκή των μελλοντικών μπαμπάδων στη ζωή των παιδιών είναι ιδιαίτερα σημαντική για την μεγιστοποίηση της σωματικής και ψυχικής υγείας του παιδιού, με πολλαπλά οφέλη στην συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική τους ανάπτυξη (Lamb, 2004).

Παράλληλα, αυτό που αποδεικνύουν οι έρευνες είναι ότι όταν οι άντρες συμμετέχουν ενεργά στη ζωή των παιδιών τους, τα οφέλη επεκτείνονται σε τρεις βασικούς τομείς: στον ίδιο τον πατέρα, στο ζευγάρι και στη κοινωνία (O'Leary, 2012). Πιο συγκεκριμένα, η πατρική εμπλοκή φαίνεται να λειτουργεί καθοριστικά για την εξέλιξη της οικογένειας, συμβάλλοντας σε όλα τα σχεσιακά υποσυστήματα,

δηλαδή στη σχέση πατέρα-παιδιού, μητέρας-παιδιού και στη συντροφική-συζυγική σχέση (Feldman, 2000).

Ο O'Leary (2012) προτείνει έναν θετικό σχεσιακό φαύλο κύκλο που πηγάζει από την ενεργητική στάση του πατέρα και έχει ως εξής: οι εμπλεκόμενοι πατέρες γνωρίζουν καλά τα παιδιά τους και τα ανατρέφουν με μεγαλύτερη κατανόηση. Αυτή η στάση έχει θετικό αντίκτυπο πάνω στα παιδιά, με αποτέλεσμα να νιώθουν ότι είναι ικανοί γονείς και να εμπιστεύονται τις ικανότητες τους. Κατ' επέκταση το αίσθημα της αξίας ως πατέρες, τους ενισχύει στο να είναι ακόμα πιο ενεργητικοί απέναντι στην φροντίδα των παιδιών .

Το ίδιο ισχύει και για τη σχέση του με τη μητέρα. Όσο πιο ενεργητική στάση δείχνει ο πατέρας απέναντι στην ανατροφή των παιδιών, τόσο μεγαλύτερη εκτίμηση λαμβάνει από την σύντροφο του. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να ενισχύεται η επιθυμία του για εμπλοκή και να αποδεσμεύει την μητέρα από το άγχος του μεγαλώματος των παιδιών (O'Leary, 2012). Στο παρακάτω διάγραμμα απεικονίζεται ο θετικός κύκλος ενεργητικής πατρότητας.



Διάγραμμα 1. Θετικός κύκλος ενεργητικής πατρότητας (O'Leary, 2012).

Η συμβολή του πατέρα στα υποσυστήματα πατέρα-παιδιού, μητέρας-παιδιού και συζυγικής σχέσης περιγράφονται αναλυτικά στο δεύτερο μέρος της εργασίας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### 3.1. Η επίδραση της πατρικής εμπλοκής στην ανάπτυξη των παιδιών

Πριν μερικές δεκαετίες επικρατούσε η ιδέα ότι οι άντρες ήταν αποστασιοποιημένοι από το μέγιστο των παιδιών και την φροντίδα την είχαν κυρίως οι μητέρες (Newman, 2013). Ο ρόλος τους ήταν να παρέχουν αγαθά στην οικογένεια, να προστατεύουν και να διαμορφώνουν τους κανόνες του σπιτιού. Στη σύγχρονη εποχή, με την είσοδο της γυναίκας στην αγορά εργασίας, η δυναμική της οικογένειας έχει αλλάξει και όλο και περισσότεροι άντρες παίζουν ουσιαστικό ρόλο στην φροντίδα των παιδιών και στη λήψη αποφάσεων για την ανατροφή τους (Newman, 2013). Σε μια περίοδο επομένως που οι αντρικοί και γυναικείοι ρόλοι αλλάζουν συνεχώς, είναι σημαντικό να διερευνηθεί η σημασία και η σπουδαιότητα του ρόλου του πατέρα στην ανάπτυξη των παιδιών όταν δεν είναι μόνο «προμηθευτής-κουβαλητής» αλλά και δάσκαλος, φροντιστής, πρότυπο ή σύντροφος στο παιχνίδι (Newman, 2013).

Μια σημαντική επίδραση της πατρικής εμπλοκής αποτελεί η επιρροή της στην συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Η αφοσίωση του πατέρα στην φροντίδα του μωρού σχετίζεται θετικά και σημαντικά με την δημιουργία ασφαλούς δεσμού και εμπιστοσύνης απέναντι στους άλλους. Πιο συγκεκριμένα, τα μωρά που οι πατέρες τους εμπλέκονταν τακτικά στην φροντίδα τους, πέτυχαν υψηλότερα σκορ σε κλίμακες αξιολόγησης ασφαλούς δεσμού, έδειχναν μεγαλύτερη περιέργεια στο να εξερευνήσουν το περιβάλλον και συνδέονταν με πιο ώριμο τρόπο με τους ξένους από τα μωρά με λιγότερο εμπλεκόμενους πατέρες (Caldera, 2004). Παρομοίως, σε μια έρευνα των Cox et al. (1992) φάνηκε ότι η θετική αλληλεπίδραση του πατέρα στο παιχνίδι, των αντρών δηλαδή που επιδεικνύουν ευαισθησία, τρυφερότητα, ζωντάνια και επιβράβευση, με μωρά τριών μηνών, προέβλεπαν ασφαλή δεσμό σε ηλικία 12 μηνών, ενώ οι άντρες που περνούσαν λιγότερο χρόνο με τα μωρά, είχαν λιγότερες πιθανότητες να συνδεθούν ασφαλώς μαζί τους. Γενικά, φαίνεται ότι το παιχνίδι παίζει κεντρικό ρόλο στη διαμόρφωση δεσμού μεταξύ πατέρα-παιδιού, ενώ για τη σχέση μητέρας-παιδιού ο πιο σημαντικός δείκτης φαίνεται να είναι η ευαισθησία της μητέρας απέναντι στα



σήματα που στέλνει το μωρό (Hoffmann, 2011). Αυτός είναι και ένας λόγος που οι άντρες συνήθως εμπλέκονται με τα παιδιά σε δραστηριότητες που βασίζονται στη δράση, καθώς νιώθουν ότι είναι ιδιαίτερα καλοί σε αυτόν τον τομέα.

Άλλες σημαντικές επιδράσεις της πατρικής εμπλοκής στην συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών αποτελούν η αυξημένη ενσυναίσθηση, η αυτοεκτίμηση και η ψυχική ευεξία (Fogarty & Evans, 2009). Μέσα από το παιχνίδι με τον μπαμπά, τα παιδιά μαθαίνουν να ρυθμίζουν τα συναισθήματα και τις ενορμήσεις τους, να είναι λιγότερο παρορμητικά, να έχουν ανεπτυγμένο αίσθημα αυτοελέγχου και να επιδεικνύουν μεγαλύτερη προσαρμοστικότητα σε διάφορες περιστάσεις (Allen & Daly, 2007). Επιπρόσθετα, βασιζόμενοι σε σχετικές έρευνες, οι Allen & Daly υποστηρίζουν ότι « η πατρική εμπλοκή σχετίζεται θετικά με την γενικότερη ικανοποίηση των παιδιών από τη ζωή, με λιγότερα ποσοστά κατάθλιψης και άγχους αλλά και λιγότερες εκδηλώσεις αρνητικών συναισθημάτων όπως φοβίες ή ενοχές».

Στην φάση της εφηβείας, τα παιδιά τείνουν να έχουν στενή σχέση με τους μπαμπάδες τους γιατί ήταν παρόντες καθ' όλη την διάρκεια της ανάπτυξης τους. Επίσης, δεν νιώθουν την ανάγκη να επαναστατήσουν καθώς λαμβάνουν αποδοχή και υποστήριξη από τους μπαμπάδες τους (O'Leary, 2012).

Σε κοινωνικό επίπεδο, τα παιδιά εμπλεκόμενων μπαμπάδων είναι πιο πιθανό να έχουν θετικές κοινωνικές συναναστροφές με συνομηλίκους, να είναι ιδιαίτερα δημοφιλή και συμπαθή. Επίσης, είναι λιγότερο επιθετικά, εκδηλώνουν μεγαλύτερη γενναιοδωρία και φιλική διάθεση, ενώ εμπλέκονται σε λιγότερες συγκρούσεις και διαμάχες (Allen & Daly, 2007).

Έχει διαπιστωθεί ότι οι πατέρες επηρεάζουν τα παιδιά όχι μόνο άμεσα μέσω της συμπεριφοράς και των μηνυμάτων που τους μεταβιβάζουν αλλά και έμμεσα μέσα από τις κοινωνικές τους συναναστροφές και τον τρόπο που αλληλεπιδρούν με τους άλλους (Lamb, 2004).

Μια έμμεση επίδραση αποτελεί η ποιότητα της σχέσης μεταξύ των γονέων. Μια καλή σχέση με τη μητέρα αυξάνει τις πιθανότητες να είναι ο άντρας πιο ενεργός και να αφιερώνει περισσότερο χρόνο στο παιδί, απαλλάσσοντας την μητέρα από έναν

μεγάλο φόρτο εργασιών (Lamb, 2004). Η καλή σχέση μεταξύ τους εκπέμπεται στα παιδιά και λειτουργεί σαν πρότυπο για τις μελλοντικές τους σχέσεις (Rosenberg & Wilcox, 2006). Πιο συγκεκριμένα, οι άντρες που φέρονται με σεβασμό στην σύντροφο τους και αντιμετωπίζουν τις συγκρούσεις με ώριμο τρόπο, είναι πιο πιθανό να μεγαλώσουν αγόρια που γνωρίζουν να συμπεριφέρονται σε μια γυναίκα με σεβασμό και να εκδηλώνουν λιγότερη επιθετικότητα απέναντι τους (Rosenberg & Wilcox, 2006). Αντίστοιχα, τα κορίτσια που μεγαλώνουν με πατέρες που δείχνουν συναισθηματική υποστήριξη και σεβασμό απέναντι στις γυναίκες, προσδοκούν οι σύντροφοι τους να συμπεριφέρονται με παρόμοιο τρόπο (Rosenberg & Wilcox, 2006). Τέλος, η McClure (2000) αναφέρει ότι οι επιτυχημένες γυναίκες είχαν μπαμπάδες που εκτιμούσαν την θηλυκότητα, ενίσχυαν θετικά τις ικανότητες τους και υποστήριζαν τις προσπάθειες τους για αυτονομία.

Η υψηλή πατρική εμπλοκή φαίνεται να έχει αντίκτυπο και στην γνωστική ανάπτυξη των παιδιών. Παιδιά με εμπλεκόμενους και ενεργούς μπαμπάδες χαρακτηρίζονται από αυξημένη γνωστική ικανότητα καθώς δέχονται ποικίλα ερεθίσματα και από τους δυο γονείς, η οποίοι έχουν διαφορετικό τρόπο συμπεριφοράς (Lamb, 2004). Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά εμπλεκόμενων μπαμπάδων πετυχαίνουν καλύτερα σκορ σε γνωστικές δοκιμασίες και στη γλωσσική ικανότητα (Fogarty & Evans, 2009) όπως επίσης εμφανίζουν και υψηλότερο IQ από ότι παιδιά λιγότερο ανταποκρίσιμων ή ενεργών μπαμπάδων (Rosenberg & Wilcox, 2006). Συγκριτικά με τις μητέρες, οι μπαμπάδες χρησιμοποιούν περισσότερες ερωτήσεις τύπου «που, πότε, πως, τι» όταν επικοινωνούν με τα νήπια, γεγονός που τα ενθαρρύνει να μιλούν περισσότερο και να επεκτείνουν το λεξιλόγιο τους (Allen & Daly, 2007).

Οι βελτιωμένες γνωστικές ικανότητες σχετίζονται με υψηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις, με περισσότερες πιθανότητες εισαγωγής σε ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα, λιγότερες πιθανότητες αποβολής ή παραίτησης από το σχολείο και με περισσότερες επαγγελματικές επιτυχίες (Fogarty & Evans, 2009). Επιπρόσθετα, τα παιδιά νηπιακής ηλικίας επιδεικνύουν μεγαλύτερη σχολική ετοιμότητα, είναι πιο υπομονετικά και αντιμετωπίζουν το σχολικό άγχος πιο εύκολα (Rosenberg & Wilcox, 2006).

Από την άλλη πλευρά φαίνεται ότι όταν ο πατέρας δεν είναι παρών ή ενεργός στη ζωή του παιδιού, αυτό μπορεί να έχει επιπτώσεις στην δημιουργία ταυτότητας του παιδιού, στο μορφωτικό του επίπεδο, στις οικογενειακές σχέσεις και στις κοινωνικές του δεξιότητες ή ακόμα και να δυσκολεύεται να συνδεθεί με άντρες με έναν υγιή τρόπο (Newman, 2013). Η απουσία του πατέρα δημιουργεί αισθήματα εξιδανίκευσης και αυτοκατηγορίας στο παιδί, το οποίο μπορεί να εμφανίσει μέχρι και σημάδια θρήνου, συμπεριφορές δηλαδή που συνήθως παρατηρούνται σε παιδιά που έχουν χάσει τον πατέρα τους (Newman, 2013). Επίσης, φαίνεται ότι τα παιδιά με απόντες μπαμπάδες τείνουν να ζουν σε κοινότητες με περιορισμένες εκπαιδευτικές, ιατρικές και κοινωνικές παροχές και εκδηλώνουν συμπεριφορικά και συναισθηματικά προβλήματα όπως διακοπή σχολικής φοίτησης, βίαιη συμπεριφορά και πρόωρη σεξουαλική συμπεριφορά από ότι παιδιά που ζουν και με τους δυο γονείς (Newman, 2013).

Τέλος, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η πατρική εμπλοκή είναι μια αμφίδρομη διαδικασία. Αυτό σημαίνει ότι η συμμετοχή του πατέρα στην ανατροφή ενισχύει την παιδική ανάπτυξη και ευεξία αλλά ταυτόχρονα ενισχύεται και ο ίδιος μέσα από την ενασχόληση του με τα παιδιά (Ball, Moselle & Pedersen, 2007). Όσο πιο εμπλεκόμενος είναι, τόσο μεγαλύτερη θετική ενίσχυση παίρνει για τον ρόλο του ως πατέρας με αποτέλεσμα να νιώθει ικανοποιημένος, να μαθαίνει πώς μπορεί να είναι αποτελεσματικός πατέρας, να απολαμβάνει την διαδικασία και να παραμένει ενεργός στην ανατροφή των παιδιών (Ball, Moselle & Pedersen, 2007). Επιπλέον, οι άντρες που συμμετέχουν ενεργά στο μέγαλωμα των παιδιών, αναφέρουν λιγότερο άγχος, περισσότερη αυτοπεποίθηση και γενικά καλύτερη ψυχική ευεξία (Ball, Moselle & Pedersen, 2007).

### 3.2. Η επίδραση της πατρικής εμπλοκής στη συζυγική σχέση

Η μετάβαση στην γονεϊκότητα αποτελεί μια στρεσογόνα περίοδο και σε μερικές περιπτώσεις προκαλεί δυσπροσαρμοστικές αλλαγές στα ζευγάρια. Οι Cowan & Cowan (2000) ισχυρίζονται ότι περίπου το 1/5 των συντρόφων αναφέρει συζυγική δυσχέρεια κατά την διάρκεια των 18 πρώτων μηνών μετά την γέννηση του παιδιού αλλά και αυξημένες συγκρούσεις μεταξύ των συντρόφων.

Αντιθέτως, η άδεια πατρότητας από Σουηδούς μπαμπάδες σχετίζεται με χαμηλότερα ποσοστά χωρισμού ή διαζυγίου καθώς υπάρχει η αίσθηση στα ζευγάρια ότι μοιράζονται τους ρόλους. Επιπρόσθετα, σύμφωνα με τους Fogarty & Evans (2009) μερικά από τα πλεονεκτήματα της πατρικής εμπλοκής για την οικογένεια αποτελούν η αρμονική συμβίωση, η ελαχιστοποίηση των συγκρούσεων, η καλύτερη επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας και η μεγαλύτερη αίσθηση δέσμευσης στην οικογένεια.

Όταν υπάρχουν συζυγικές συγκρούσεις, οι άντρες δυσκολεύονται περισσότερο να εμπλακούν στην ανατροφή των παιδιών, το οποίο με τη σειρά του αποδυναμώνει τη σχέση πατέρα-παιδιού (Doherty et al., 1998). Φαίνεται ότι οι άντρες με ασταθή ή εχθρική σχέση με την μητέρα του βρέφους, είναι πιο πιθανό να είναι αμέτοχοι και να αλληλεπιδρούν με αρνητικό τρόπο με τα παιδιά τους (Shannon et al., 2005). Από την άλλη πλευρά, οι άντρες που αισθάνονται ότι λαμβάνουν υποστήριξη από τη σύντροφο τους στον ρόλο τους ως μπαμπάδες, επιδεικνύουν πιο άμεσες, με μεγαλύτερη ευαισθησία και θετικές συμπεριφορές με τα παιδιά τους (Shannon et al., 2005).

Οι έρευνες γύρω από την επίδραση της πατρικής εμπλοκής στη σχέση του ζευγαριού εστιάζουν κυρίως στις συνέπειες που έχει στην συζυγική σταθερότητα και στη συζυγική ικανοποίηση. Ο όρος συζυγική σταθερότητα είναι ένα χαρακτηριστικό της σχέσης και αναφέρεται στην πιθανότητα ενός μελλοντικού διαζυγίου, ενώ η συζυγική ικανοποίηση είναι ένα ατομικό χαρακτηριστικό που αναφέρεται στον τρόπο που ο κάθε σύντροφος αξιολογεί τον γάμο (Kalmijn, 1999).

Η μείωση της συντροφικής ικανοποίησης μετά την γέννα σχετίζεται σημαντικά με τον χρόνο που μεσολαβεί ανάμεσα στην έναρξη της σχέσης και τη σύλληψη, την μη ικανοποιητική σχέση πριν την εγκυμοσύνη και με το αίσθημα των μητέρων ότι δεν λαμβάνουν υποστήριξη (Father Institute, 2010). Επίσης, έρευνες δείχνουν ότι η σχεσιακή ικανοποίηση έχει άμεση συνάφεια με την εμπλοκή των νέων μπαμπάδων στην νεογνική φροντίδα (Lee & Doherty, 2007). Όσο μεγαλύτερη είναι δηλαδή η εμπλοκή των αντρών στην φροντίδα των βρεφών, τόσο μεγαλύτερη είναι και η ικανοποίηση από τις σχέσεις (Lee & Doherty, 2007).

Σύμφωνα με τους Parke & Beitel (1988) η ποιότητα της συντροφικής σχέσης επηρεάζει την ανάπτυξη του μωρού όμως υποστηρίζουν ότι το σχεσιακό υποσύστημα πατέρα-παιδιού χαρακτηρίζεται από μικρότερη εσωτερική ρύθμιση και για αυτό εξαρτάται από το συζυγικό υποσύστημα για να λάβει εξωτερική προστασία. Αυτό σημαίνει ότι ενώ η σχέση μητέρας-παιδιού είναι βιολογικά καθορισμένη, ο δεσμός πατέρα-παιδιού απαιτεί έναν υποστηρικτικό γάμο και μια ουσιαστική ενασχόληση για να ανθίσει. Έχοντας ως βάση την υπόθεση ότι υπάρχει άμεση σύνδεση ανάμεσα στην ανατροφή και τη συζυγική σχέση, τα προγράμματα εκπαίδευσης ή συμβουλευτικής γονέων τυγχάνουν ιδιαίτερης προσοχής καθώς μπορούν να συμβάλλουν στην προώθηση καλύτερων σχέσεων και πρακτικών διαπαιδαγώγησης (Father Institute, 2010).

Οι έρευνες, επίσης, δείχνουν μια διαφορά στον τρόπο που αντιδρούν στις αλλαγές τα δύο φύλα. Για παράδειγμα, οι μητέρες τείνουν να εκδηλώνουν απότομες αλλαγές στην ικανοποίηση τους από την σχέση, ενώ οι άντρες εμφανίζουν πιο σταδιακές μεταπτώσεις (Grote & Clark, 2001).

Ως προς την συζυγική σταθερότητα, τα ζευγάρια που συγκατοικούν και έχουν μαζί ένα μωρό, πιστεύουν ότι η πατρική εμπλοκή παίζει σημαντικό ρόλο στην σταθερότητα ανάμεσα στο ζευγάρι (Hoffmann, 2011). Οι υψηλά εμπλεκόμενοι πατέρες τείνουν να έχουν πιο σταθερούς γάμους γιατί οι γυναίκες είναι πιο ικανοποιημένες από τον γάμο τους και δεν χρειάζεται να σηκώνουν όλο το φορτίο των υποχρεώσεων και των ευθυνών μόνες τους (Kalmijn, 1999). Πιο συγκεκριμένα, οι εμπλεκόμενοι άντρες διατηρούν πιο ικανοποιητικούς γάμους, συμμετέχουν στις

δουλειές του νοικοκυριού και στη φροντίδα των παιδιών και αναπτύσσουν πιο ευαίσθητες σχέσεις με τα βρέφη σε σύγκριση με αποστασιοποιημένους άντρες που διαχωρίζουν τον εαυτό τους από την σύζυγο, το σπίτι και το παιδί (Feldman, 2000).

### 3.3. Η επίδραση της πατρικής εμπλοκής στη μητρότητα

Στον σύγχρονο τρόπο ζωής και συμβίωσης, η συντροφική σχέση παρέχει την πιο σημαντική και σε μερικές περιπτώσεις την μοναδική πηγή κοινωνικής στήριξης. Η επαρκής κοινωνική στήριξη είναι απαραίτητη για όλες τις μητέρες και ιδίως για αυτές που αποκτούν το πρώτο τους παιδί. Σε μια έρευνα της Fox (2009) οι γυναίκες με ανεπαρκή στήριξη από τις οικογένειες τους, έτειναν να είναι λιγότερο θετικές απέναντι στη μητρότητα και ένιωθαν πιο κατακλυσμένες από γονεϊκές ευθύνες. Το εύρημα που είναι ιδιαίτερα σημαντικό από αυτή την έρευνα (Fox, 2009) είναι ότι ενώ οι γυναίκες εκτιμούσαν κάθε βοήθεια ή στήριξη που λάμβαναν από συγγενείς και στενούς φίλους, πίστευαν ότι η πιο σημαντική στήριξη ήταν αυτή των συντρόφων τους. Όταν οι άντρες στηρίζουν συναισθηματικά τις συντρόφους τους κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και του τοκετού, οι γυναίκες τείνουν να έχουν πιο υγιείς κυήσεις χωρίς προβλήματα αλλά και πιο εύκολους τοκετούς (O' Leary, 2012).

Η βελτίωση του μητρικού ρόλου μέσω της συντροφικής υποστήριξης αποδεικνύεται από διάφορες έρευνες. Ένας καλά προετοιμασμένος πατέρας έχει θετική επίδραση στην σύντροφο του κατά την διάρκεια του τοκετού. Φαίνεται ότι η οι γυναίκες που έχουν την υποστήριξη του συντρόφου τους στη γέννα, τείνουν να ζητούν λιγότερα παυσίπονα, ενώ η συναισθηματική και πρακτική στήριξη συμβάλλει σε επιτυχημένο θηλασμό (O' Leary, 2012). Σε μια μεγάλη δειγματοληπτικά έρευνα (Rempell & Rempell, 2004) φάνηκε ότι οι πεποιθήσεις των αντρών σχετικά με τον θηλασμό, είχε σημαντική επίδραση στη χρονική διάρκεια του θηλασμού παρά της χρονικές προθέσεις της ίδιας της μητέρας.

Οι γυναίκες με υποστηρικτικούς συντρόφους και καλές συζυγικές σχέσεις, είχαν καλύτερο ρυθμό θηλασμού και ήταν πιο ικανές στην αναγνώριση των σημάτων που έστελνε το βρέφος καθώς και αύξηση της πατρικής εμπλοκής κατά τον πρώτο χρόνο μετά την γέννηση του παιδιού, προκαλεί θετικές αλλαγές στη μητρική ευαισθησία και στη μείωση του μητρικού άγχους (Pederson, 1975). Αναφορικά με την μητρική ευαισθησία, ο Feldman (2000) θεωρεί ότι η υποστηρικτική στάση του πατέρα τον πρώτο χρόνο μετά την γέννηση του μωρού, αυξάνει την μητρική ευαισθησία κατά

την διάρκεια του παιχνιδιού και άλλων κοινωνικών αλληλεπιδράσεων με τα βρέφη. Τέλος, όσο περισσότερο εμπλέκονται οι μπαμπάδες στην φροντίδα του μωρού, τόσο πιο ευαίσθητες τείνουν να είναι η μητέρες απέναντι στα βρέφη (Feldman, 2000).

Η συζυγική στήριξη φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο και στην ανάπτυξη ασφαλούς δεσμού μεταξύ μητέρας και βρέφους. Οι Durett, Otaki & Richards (1984) απέδειξαν ότι οι μητέρες που είχαν διαμορφώσει ασφαλή δεσμό με τα βρέφη τους, ανέφεραν υψηλότερα ποσοστά συζυγικής υποστήριξης από ότι μητέρες ανασφαλών βρεφών.

Περίπου ένας στους 15 νέους πατέρες έχουν συντρόφους που πάσχουν από επιλόχεια κατάθλιψη και άγχος. Η φτωχή σχέση με τον σύντροφο σχετίζεται με την κατάθλιψη τόσο πριν όσο και μετά την γέννα αλλά και με την εξέλιξη της κατάθλιψης σαν χρόνια κατάσταση (Crockenberg & McClusky, 1986). Η εμπλοκή του πατέρα λειτουργεί θετικά στην ψυχική υγεία της μητέρας καθώς όταν οι γυναίκες αντιλαμβάνονται τον σύντροφο τους ως υποστηρικτικό, έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη ή αν έχουν εμφανίσει, τα συμπτώματα υποχωρούν πιο γρήγορα (Fisher, Feekery, & Rowe-Murray, 2002). Αντιθέτως, η επιλόχεια κατάθλιψη φαίνεται να σχετίζεται με φτωχή σχέση με τον πατέρα του παιδιού και αρνητική συμπεριφορά από μέρους του όπως την απουσία του κατά την γέννα, ανεπαρκή ψυχολογική στήριξη, περιορισμένη ανάμειξη στην φροντίδα του μωρού, επικριτική ή βίαιη συμπεριφορά (Burgess, 2013). Επίσης, οι διαφωνίες, οι συγκρούσεις, η συζυγική δυσαρμονία και η έλλειψη συντροφικότητας παίζουν σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση της επιλόχειας κατάθλιψης (Dennis & Ross, 2006). Σε γενικές γραμμές, η έλλειψη συναισθηματικής και πρακτικής υποστήριξης από τον σύντροφο μπορεί να οδηγήσει ή να διατηρήσει τα συμπτώματα της κατάθλιψης ενώ όταν ο άντρας είναι φροντιστικός, βοηθάει στην φροντίδα του μωρού και ακούει τις ανησυχίες της γυναίκας, φαίνεται να προλαμβάνεται η εκδήλωση επιλόχειας κατάθλιψης (Dennis & Ross, 2006).

Οι γυναίκες με υψηλό μορφωτικό και επαγγελματικό επίπεδο τείνουν να έχουν λιγότερο σταθερούς γάμους, πιθανώς λόγω της οικονομικής τους ανεξαρτησίας.



Από την άλλη όμως πλευρά η ισότιμη κατανομή των οικογενειακών υποχρεώσεων, ενδυναμώνει τους γάμους καθώς οι γυναίκες παίρνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από την σχέση τους με τον σύντροφο (Kalmijn, 1999). Σε συνέχεια της διαπίστωσης του Kalmijn (1999) ο Feldman ισχυρίζεται ότι για τις εργαζόμενες μητέρες η πατρική εμπλοκή είναι διπλά σημαντική. Σε περίπτωση ενεργής συμμετοχής, το ζευγάρι μοιράζεται τις ευθύνες του νοικοκυριού και η γυναίκα επιβαρύνεται με λιγότερες ευθύνες, ενώ σε περίπτωση μη ανάμειξης του πατέρα, η απογοήτευση που απορρέει από την άνιση κατανομή καθηκόντων, είναι ιδιαίτερα υψηλή (Feldman, 2000). Με άλλα λόγια, η θέληση των αντρών να αναλάβουν περισσότερα καθήκοντα σε σχέση με τη φροντίδα των παιδιών, απαλλάσσει τις μητέρες από ένα κομμάτι ευθυνών και υποχρεώσεων, με αποτέλεσμα να βιώνουν λιγότερο άγχος και περισσότερη ικανοποίηση από την συζυγική τους σχέση (Father Institute, 2010).

### **3.4. Ενίσχυση του πατρικού ρόλου μέσα από την βρεφική χειροπρακτική**

Η μετάβαση στην γονεϊκότητα αποτελεί ένα αναπτυξιακό ορόσημο που πολλές γυναίκες και άντρες αναλαμβάνουν κατά την διάρκεια της ζωής τους (Sanders et al., 2010). Αν και θεωρείται μια φυσιολογική εξέλιξη στη ζωή των ανθρώπων, δεν παύει να είναι ιδιαίτερα στρεσογόνα, καθώς φέρνει αλλαγές σε προσωπικό και σχεσιακό επίπεδο (Sanders et al., 2010). Έρευνες έχουν δείξει ότι τα περισσότερα ζευγάρια βιώνουν μια μείωση της συζυγικής ικανοποίησης με την ανάληψη του γονεϊκού ρόλου. Αυτή η μετάβαση ίσως είναι ακόμα πιο δύσκολη για τους άντρες που δεν έχουν τα ίδια σωματικά, συναισθηματικά και κοινωνικά αποθέματα με τις γυναίκες για να διαχειριστούν την νέα κατάσταση (Sanders et al., 2010). Για παράδειγμα η μητέρα έχει την δυνατότητα να συνδεθεί συναισθηματικά με το μωρό μέσα από μια φυσιολογική διαδικασία όπως αυτή του θηλασμού, ενώ ο άντρας πρέπει να επινοήσει ή να μάθει άλλους τρόπους για να δημιουργήσει μια ζεστή και στενή σχέση μαζί του (McClure, 2000).

Τα τελευταία χρόνια τα προγράμματα εκπαίδευσης ή συμβουλευτικής γονέων τυγχάνουν ιδιαίτερης προσοχής, καθώς μπορούν να συμβάλλουν στην προώθηση καλύτερων σχέσεων μεταξύ γονέων και παιδιών αλλά και αποτελεσματικών πρακτικών διαπαιδαγώγησης (Father Institute, 2010). Παραδείγματος χάριν, μια συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας από τους Magill-Evans et al. (2006) έδειξε ότι οι μπαμπάδες που συμμετείχαν σε προγράμματα προσχολικής αγωγής, βρεφικής χειροπρακτικής ή σε ομάδες γονέων, εκδήλωναν πιο θετική αλληλεπίδραση με τα παιδιά τους.

Αν και οι άντρες δεν συνδέονται συναισθηματικά με το μωρό με τον ίδιο τρόπο όπως οι γυναίκες, είναι εξίσου ικανοί να αναπτύξουν μία στενή σχέση με το μωρό τους (Cheng, Volk & Marini, 2011). Ένας τρόπος ανάπτυξης δεσμού αποτελεί η χρήση τροφοδοτικής αφής και η βρεφική χειροπρακτική στην οποία μπορούν να εκπαιδευτούν οι νέοι μπαμπάδες.

Ανατρέχοντας κανείς στην διεθνή βιβλιογραφία, θα διαπιστώσει ότι οι έρευνες γύρω από την εμπλοκή των αντρών στην βρεφική χειροπρακτική είναι ελάχιστες.

Ένας λόγος μπορεί να είναι η απροθυμία τους να εμπλακούν σε οτιδήποτε καινοτόμο ή στην μη επαρκή πληροφόρηση τους γύρω από τα οφέλη της χειροπρακτικής (Mackereth, 2003). Επίσης, είναι λιγότερο προετοιμασμένοι για την ανάληψη του πατρικού ρόλου και έχουν περιορισμένη ενημέρωση γύρω από την τυπική ανάπτυξη των παιδιών, γεγονότα που μπορεί να οφείλονται σε διάφορους παράγοντες όπως στον τρόπο που μεγάλωσαν στις δικές τους πατρικές οικογένειες, σε περιορισμένες κοινωνικές συναναστροφές ή σε έλλειψη στήριξης από φορείς κοινωνικής πρόνοιας. Κάτι παρόμοιο συνέβη και με την παρουσία τους στον τοκετό. Ενώ πριν μερικά χρόνια αποκλείονταν από την διαδικασία της γέννας, σήμερα το 90% των αντρών στις ΗΠΑ και στο Ηνωμένο Βασίλειο παρευρίσκονται στον τοκετό (Mackereth, 2003). Αυτό είναι ένα αισιόδοξο μήνυμα που δείχνει ότι ίσως χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να εξοικειωθούν με καινούριες διαδικασίες και κατ' επέκταση να συμμετέχουν σε έρευνες που διερευνούν την επίδραση της βρεφικής χειροπρακτικής στον ρόλο τους ως γονείς και στη σχέση τους με τα μωρά (Mackereth, 2003).

Η πιο σημαντική διαδικασία που λαμβάνει χώρα κατά την διάρκεια της χειροπρακτικής από τον πατέρα είναι ο δεσμός που δημιουργείται ανάμεσα τους όταν μια ιδιαίτερα ευαίσθητη πλευρά του βρέφους ενώνεται με την φροντιστική πλευρά του πατέρα (McClure, 2000). Οι έρευνες που περιγράφονται παρακάτω φωτίζουν κυρίως αυτή τη διάσταση και παρέχουν πληροφορίες για τον τρόπο που η βρεφική χειροπρακτική επηρεάζει την μεταξύ τους σχέση.

Μια μελέτη περίπτωσης του Mackereth (2003) φανέρωσε την δημιουργία μιας δυνατής σχέσης μεταξύ πατέρα και βρέφους ύστερα από μια παρέμβαση βρεφικής χειροπρακτικής. Ο πατέρας μέσα από την χειροπρακτική ένιωσε ότι συμβάλλει σε κάτι που δεν έχει μόνο σωματικά οφέλη για την κόρη του αλλά ενίσχυε και τον δεσμό μεταξύ τους.

Σε μια έρευνα των Scholz & Samuels (1992) μελετήθηκαν 32 άντρες που έγιναν μπαμπάδες για πρώτη φορά ως προς την επίδραση της βρεφικής χειροπρακτικής στην σχέση πατέρα-βρέφους. Τέσσερις εβδομάδες μετά την γέννα η πειραματική ομάδα εκπαιδεύτηκε στο χαλαρωτικό μπάνιο για νεογνά (Burleigh Relaxation Bath). Η συγκεκριμένη θεραπεία περιλαμβάνει βυθιζόμενο μπάνιο διάρκειας

περίπου 15 λεπτών το οποίο γίνεται ύστερα από παραδοσιακή βρεφική χειροπρακτική. Στην ομάδα ελέγχου δεν δίδαξαν κάποια τεχνική αλλά έκαναν μια γενική ενημέρωση γύρω από την βρεφική ανάπτυξη. Επίσης, ζητήθηκε από όλες τις οικογένειες να κρατήσουν ένα ημερολόγιο όπου θα ανέφεραν ποιος γονέας εφάρμοζε την τεχνική και για πόσο χρονικό διάστημα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα μωρά που δέχτηκαν χειροπρακτική ανταποκρίνονταν στους μπαμπάδες με περισσότερη βλεμματική επαφή, χαμόγελα και επιφωνήματα και εκδήλωναν λιγότερη αποφευκτική συμπεριφορά. Επίσης, οι άντρες που ενεπλάκησαν στην διαδικασία έδειξαν μεγαλύτερη ανάμειξη με τα μωρά τους από ότι οι άντρες που δεν εκπαιδεύτηκαν. Από την έρευνα φάνηκε ότι ο ποιοτικός χρόνος παίζει σημαντικότερο ρόλο στην εμφάνιση θετικών αλληλεπιδράσεων μεταξύ πατέρα-βρέφους από ότι ο πραγματικός χρόνος και η εκπαίδευση σε συγκεκριμένες τεχνικές έχει μεγάλη επίδραση στην ποιότητα της σχέσης μεταξύ τους.

Οι Cullen, Field, Escalona, & Hartshorn, (2000 ) ήθελαν να διερευνήσουν αν η εκπαίδευση των μπαμπάδων στη βρεφική χειροπρακτική σχετίζεται με βελτιωμένες θετικές αλληλεπιδράσεις και αφιέρωση περισσότερου χρόνου στη φροντίδα του μωρού. Σε αντίθεση με την έρευνα των Scholz & Samuels (1992) οι ερευνητές χρησιμοποίησαν ως δείγμα μόνο μπαμπάδες και έναν τύπο παρέμβασης που περιλάμβανε μόνο τεχνικές χειροπρακτικής χωρίς μπάνιο. Οι άντρες της πειραματικής ομάδας αφού εκπαιδεύτηκαν στην χειροπρακτική, τους ζητήθηκε να εφαρμόσουν τις κινήσεις για 15 λεπτά κάθε μέρα πριν από τον ύπνο του βρέφους για διάστημα ενός μήνα. Από τους άντρες τις ομάδας ελέγχου ζητήθηκε να συνεχίσουν την ρουτίνα του ύπνου για το ίδιο χρονικό διάστημα. Οι ερευνητές παρατήρησαν και κωδικοποίησαν τις αλληλεπιδράσεις πατέρα-βρέφους κατά την διάρκεια του παιχνιδιού πριν και μετά την παρέμβαση για να μετρήσουν τυχόν αλλαγές στη σχέση τους. Βρήκαν ότι οι μπαμπάδες που ενεπλάκησαν στην χειροπρακτική ήταν πιο εκφραστικοί, ζεστοί με περισσότερη αποδοχή απέναντι στα μωρά τους. Και από αυτή την έρευνα φαίνεται ότι η διδασκαλία βρεφικής χειροπρακτικής αποτελεί αποτελεσματικό μέσο σύνδεσης του πατέρα με το βρέφος.

Οι δυο έρευνες που αναφέρθηκαν παραπάνω είχαν κάποιους περιορισμούς όπως η έλλειψη θεωρητικού πλαισίου μέσα στο οποίο μπορούν να δικαιολογηθούν και να

συζητηθούν οι ερευνητικές ερωτήσεις και τα αποτελέσματα (Keller, 2014). Επιπλέον, τα άρθρα δεν παρείχαν πληροφορίες για τα προσόντα των εκπαιδευτών και για το πρωτόκολλο που ακολουθήθηκε στα προγράμματα εκπαίδευσης βρεφικής χειροπρακτικής (Keller, 2014). Τέλος, κάποια ελλείματα στην δειγματοληψία δεν επιτρέπουν την γενίκευση των αποτελεσμάτων σε όλους τους άντρες ή σε πραγματικές συνθήκες εφαρμογής (Keller, 2014).

Μεταγενέστερα, μια έρευνα των Cheng et al. (2011) αποσκοπούσε στην διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της βρεφικής χειροπρακτικής ως προς την αύξηση του δεσμού μεταξύ πατέρα-βρέφους και την μείωση του γονεϊκού άγχους. Πρόκειται για μια πιλοτική έρευνα με 12 δυάδες μπαμπάδων-βρεφών στην πειραματική ομάδα και αντίστοιχο αριθμό δειγμάτων στην ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η βρεφική χειροπρακτική είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος μείωσης του στρες που σχετίζεται με αισθήματα αναξιότητας ως γονέας, απομόνωσης και κατάθλιψης. Η διδασκαλία της βρεφικής χειροπρακτικής σε μπαμπάδες αύξησε την εμπλοκή τους με το βρέφος και βελτίωσε το αίσθημα αποτελεσματικότητας τους ως γονείς. Το 42% των μπαμπάδων ανέφεραν ότι τα μωρά είχαν την ικανότητα να κάνουν περισσότερα πράγματα ως αποτέλεσμα της αναπτυσσόμενης σχέσης τους. Όπως και στην έρευνα του Mackereth (2003) οι μπαμπάδες αντιμετωπίζουν την βρεφική χειροπρακτική σαν ένα εργαλείο διαμόρφωσης δεσμού με το μωρό και σαν ένα τρόπο να νιώσουν πιο άνετα και ευχάριστα με τα μωρά τους. Ένας περιορισμός της συγκεκριμένης έρευνας είναι το σύντομο χρονικό διάστημα ανάμεσα στις μετρήσεις πριν και μετά την παρέμβαση, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει την συνέπεια των αποτελεσμάτων μέσα στο χρόνο (Cheng et al., 2011). Επίσης, το μικρό μέγεθος του δείγματος αλλά και η αδυναμία εφαρμογής τυχαίας δειγματοληψίας, δημιουργούν αμφιβολίες για το κατά πόσο μπορούν να γενικευτούν τα αποτελέσματα (Cheng et al., 2011).

Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε και η Darell (2009) η οποία θέλησε να μελετήσει κατά πόσο η βρεφική χειροπρακτική επηρεάζει τους πατέρες ως προς το γονεϊκό άγχος. Είκοσι τέσσερις μπαμπάδες με τα μωρά τους παρακολούθησαν μαθήματα βρεφικής χειροπρακτικής από πιστοποιημένο εκπαιδευτή και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συγκεκριμένη δραστηριότητα μειώνει το γονεϊκό στρες.

Σύμφωνα με τους Keller & Rehm (2015) η βρεφική χειροπρακτική αυξάνει την συχνότητα και την ποιότητα των δραστηριοτήτων των μπαμπάδων με τα μωρά τους. Στην έρευνα τους πέντε μπαμπάδες εκπαιδεύτηκαν στη βρεφική χειροπρακτική από πιστοποιημένους εκπαιδευτές και στην επόμενη φάση έκαναν καθημερινά χειροπρακτική στα μωρά τους επί τρεις εβδομάδες και βιντεοσκοπούσαν την διαδικασία. Οι μπαμπάδες ανέφεραν ότι απόλαυσαν το γεγονός ότι συνέβαλαν στο μέγιστο του μωρού του και στην ανακούφιση της μητέρας. Εξέφρασαν την επιθυμία να περνάνε περισσότερο χρόνο με το μωρό, να ανακουφίζουν την μητέρα από τα καθήκοντα και να συμβάλλουν στην ανατροφή. Επίσης παρατηρήθηκε ότι η χειροπρακτική συνέβαλε στην βλεμματική επαφή πατέρα –βρέφους γεγονός που ενισχύει τον δεσμό και την συναισθηματική επαφή μεταξύ τους.

Η Keller (2013, 2014, 2015) προσπάθησε να συνοψίσει τις βασικότερες διαδικασίες που λαμβάνουν χώρα κατά την διάρκεια της χειροπρακτικής από τους μπαμπάδες και διαπίστωσε ότι μέσα από αυτή τη τεχνική οι μπαμπάδες επικοινωνούν τα εξής:

1. Δυνατότητα συναναστροφής με το μωρό: οι μπαμπάδες έχουν ελάχιστο χρόνο να ασχοληθούν με τα μωρά γιατί ιδίως τα νεογέννητα περνούν πολλές ώρες θηλάζοντας. Η χειροπρακτική είναι μια ευκαιρία να περάσουν χρόνο με το μωρό.
2. Κινητοποίηση: η βρεφική χειροπρακτική λειτουργεί σαν ένα κίνητρο για τους μπαμπάδες να εμπλακούν περισσότερο με τα μωρά τους. Αυτή η διαδικασία έχει πολλαπλά οφέλη και για τον ίδιο τον πατέρα που συνδέεται συναισθηματικά με το μωρό και για την μητέρα που έστω και για λίγη ώρα απαλλάσσεται από την ευθύνη της φροντίδας του μωρού.
3. Δεσμός: η βρεφική χειροπρακτική είναι ένας τρόπος ανάπτυξης δεσμού μεταξύ πατέρα και μωρού, ειδικά στις περιπτώσεις που είτε απουσιάζει αρκετές ώρες λόγω δουλειάς είτε είναι απών λόγω διαζυγίου.
4. Αναγνώριση συνεισφοράς: οι μπαμπάδες απολαμβάνουν που συνειδητοποιούν ότι μέσω της χειροπρακτικής συμβάλλουν στην σωματική και ψυχική ευεξία του μωρού. Χαρακτηρίζουν την διαδικασία ως διασκεδαστική καθώς νιώθουν ότι επικοινωνούν με το βρέφος.

5. Ευαισθησία: οι άντρες επιδεικνύουν ευαισθησία απέναντι στις σωματικές και συναισθηματικές ανάγκες του βρέφους, απαντώντας άμεσα στα σήματα που στέλνουν. Για παράδειγμα, τα βρέφη επικοινωνούν μέσω των ήχων της φωνής τους ή των κινήσεων του σώματος τους για να δείξουν ποιο σημείο του σώματος προτιμούν για χειροπρακτική ή τότε επιθυμούν να σταματήσει η διαδικασία.
6. Ικανότητα και περηφάνια: όταν οι μπαμπάδες παρακολουθούσαν την βιντεοσκόπηση των συνεδριών με τα μωρά τους, ανέφεραν ότι ήταν περήφανοι για τον εαυτό τους και παρατήρησαν ότι είχαν βελτιώσει τις δεξιότητες τους ως γονείς. Επίσης, ένιωθαν ικανοποίηση για τις γνώσεις που είχαν αποκτήσει και αυξημένη αυτοπεποίθηση για τις ικανότητες τους.

Ανακεφαλαιώνοντας, τα οφέλη που αναφέρουν οι μπαμπάδες για τον εαυτό τους περιλαμβάνουν αυτοπεποίθηση για την ικανότητα ως γονείς, συνεισφορά, διασκέδαση, ευκαιρία για δυαδική αλληλεπίδραση, δημιουργία δεσμού και σχέσης και αντιμετώπιση του στρες (Keller & Rehm, 2015).

Ως προς τα οφέλη που αναφέρουν οι μπαμπάδες για τα μωρά τους είναι ότι η βρεφική χειροπρακτική λειτουργεί χαλαρωτικά, διευκολύνει τον ύπνο τους, βελτιώνει την λεκτική και μη λεκτική τους επικοινωνία και βοηθάει στην δημιουργία δεσμού μαζί τους (Keller, 2013).

Από τις παραπάνω έρευνες φαίνεται ότι η βρεφική χειροπρακτική έχει άμεσα οφέλη για τους γονείς όπως είναι η αύξηση την γονεϊκής ικανότητας, της συχνότητας και της ποιότητας των φροντιστικών δραστηριοτήτων και των δυο γονέων με τα μωρά τους (Cheng et al., 2011). Παράλληλα, αυτή η πρώιμη παρέμβαση φαίνεται να έχει και έμμεσα πλεονεκτήματα. Για παράδειγμα, η απασχόληση του πατέρα με το βρέφος και η απαλλαγή της μητέρας από κάποια καθήκοντα, μπορεί να επηρεάσει θετικά την συζυγική τους σχέση (Keller, 2013). Επίσης, η παρακολούθηση μαθημάτων βρεφικής χειροπρακτικής από μπαμπάδες, δίνει την ευκαιρία στους άντρες να γνωρίσουν άλλους μπαμπάδες, να μοιραστούν εμπειρίες, να συζητήσουν κοινά θέματα και προβληματισμούς και να λάβουν ψυχολογική υποστήριξη (Cheng et al., 2011).

Από την άλλη πλευρά, καμία έρευνα μέχρι σήμερα δεν έχει αποκαλύψει αρνητικά αποτελέσματα για γονείς, φροντιστές ή για τα μωρά από την παροχή βρεφικής χειροπρακτικής (Keller, 2013). Αυτός είναι ένας λόγος που η χειροπρακτική θα όφειλε να περιλαμβάνεται σαν πρόγραμμα σε όλες τις δομές και τους φορείς βρεφικής φροντίδας ή πρόνοιας καθώς είναι μια εύκολη και χωρίς κόστος διαδικασία (Keller, 2013). Με άλλα λόγια, η οικονομική επένδυση είναι ιδιαίτερα μικρή σε σύγκριση με τα πολυάριθμα οφέλη που μπορεί να έχει για ολόκληρη την οικογένεια.

Όπως αναφέρθηκε και στην αρχή οι μελέτες γύρω από την εμπλοκή του πατέρα στην βρεφική χειροπρακτική είναι ελάχιστες. Ο περιορισμένος αριθμός ερευνών φανερώνει την ανάγκη για επέκταση της γνώσης γύρω από την βρεφική χειροπρακτική εκ μέρους του πατέρα ώστε να διερευνηθούν οι εμπειρίες τους, οι στάσεις και οι πεποιθήσεις τους γύρω από αυτή τη δραστηριότητα. Επίσης, προτείνεται να διενεργηθούν follow-up έρευνες που θα εξετάζουν αν οι μπαμπάδες συνεχίζουν την βρεφική χειροπρακτική μετά το πέρας των ερευνών, ποια είναι η μακροχρόνια επίδραση της χειροπρακτικής στη δυαδική σχέση πατέρα-παιδιού αλλά και στην γενικότερη ανάπτυξη του.

Τέλος, ένας τρόπος για να συμμετέχουν περισσότεροι άντρες σε προγράμματα βρεφικής χειροπρακτικής και να ενημερωθούν για τα πολλαπλά οφέλη αυτής της τεχνικής, είναι η προσαρμογή των προγραμμάτων στις ανάγκες τους. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η εκπαίδευση συνήθως γίνεται κατά την διάρκεια της εβδομάδας, σε ώρες που οι άντρες αδυνατούν να παρακολουθήσουν τα μαθήματα λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων (Mackereth, 2003). Μια πρόταση είναι ο σχεδιασμός ομάδων κατά την διάρκεια του σαββατοκύριακου ή τις βραδινές ώρες ώστε να συμμετέχουν οι εργαζόμενοι μπαμπάδες.



## Συζήτηση-Συμπεράσματα

Η παρούσα εργασία αποσκοπούσε στην θεωρητική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας γύρω από την βρεφική χειροπρακτική, σαν ένα μέσο ενίσχυσης του δεσμού μεταξύ πατέρα-βρέφους και στη διερεύνηση της επίδρασης της πατρικής εμπλοκής στο παιδί και την οικογένεια.

Η εφαρμογή της βρεφικής χειροπρακτικής φαίνεται να αυξάνεται τις τελευταίες δεκαετίες στις χώρες του δυτικού κόσμου είτε για να διευκολύνει την ανάπτυξη των πρόωρων βρεφών είτε για να προωθήσει την αλληλεπίδραση μεταξύ φροντιστή και βρέφους (Underdown, Norwood & Barlow, 2013). Αυτή η άυξηση αντανακλά την αναγνώριση της βρεφικής χειροπρακτικής ως ένα σημαντικό εργαλείο για την ανάπτυξη της πρώιμης επαφής με το μωρό μέσω της τροφοδοτικής αφής, της βλεμματικής επαφής, της φωνής και των εκφράσεων του προσώπου (Underdown et al., 2013).

Τα οφέλη της βρεφικής χειροπρακτικής για την σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη των βρεφών, όπως παρουσιάστηκαν σε προηγούμενα κεφάλαια, είναι αναρίθμητα. Ενδεικτικά, ως προς την φυσιολογική ανάπτυξη των βρεφών φαίνεται ότι η βρεφική χειροπρακτική είναι ευεργετική για την αύξηση του βάρους (Pelaez, 2014), για την μείωση των αερίων και των κολικών και την βελτίωση του ύπνου (Allen, 2011), ενώ ως προς την συναισθηματική τους υγεία η βρεφική χειροπρακτική μεσολαβεί στη διαμόρφωση ασφαλούς δεσμού με τον φροντιστή (Allen, 2011) και στη μείωση του άγχους (Hernandez-Reif et al., 2007).

Τα οφέλη της βρεφικής χειροπρακτικής αποτυπώνονται και στην ψυχολογική ευεξία των γονέων. Από τις έρευνες φαίνεται ότι η βρεφική χειροπρακτική είναι μια αποτελεσματική τεχνική για την μείωση του άγχους (Field et al., 1998), την αύξηση της αυτοπεποίθησης και της ικανότητας ως γονείς, την μείωση της επιλόχειας κατάθλιψης (Onozawa et al., 2011) και την ενίσχυση της επικοινωνίας μεταξύ φροντιστή και βρέφους.

Αν και το ενδιαφέρον των ερευνητών γύρω από την βρεφική χειροπρακτική είναι ιδιαίτερα αυξημένο, παρατηρούνται αρκετοί περιορισμοί στις ήδη υπάρχουσες

έρευνες. Ένας περιορισμός της βιβλιογραφίας είναι η έλλειψη διαχρονικών μελετών, με αποτέλεσμα να μην είναι επαρκώς γνωστά τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της βρεφικής χειροπρακτικής στην ψυχική και συναισθηματική υγεία των παιδιών. Για αυτόν τον λόγο, είναι σημαντικό οι μελλοντικές μελέτες να χρησιμοποιήσουν ένα διαχρονικό ερευνητικό μοντέλο, ώστε να καθοριστεί αν η βρεφική χειροπρακτική έχει επίδραση στα παιδιά όταν φτάσουν στη φάση εφηβείας και της ενηλικίωσης.

Ένας δεύτερος περιορισμός μερικών ερευνών είναι ότι δεν περιγράφουν αναλυτικά το πρωτόκολλο που ακολουθήθηκε ως προς την εφαρμογή της βρεφικής χειροπρακτικής, με αποτέλεσμα να μην είναι γνωστός ο τρόπος που έγινε η παρέμβαση και ποιες τεχνικές χρησιμοποιήθηκαν ώστε να είναι σε θέση ο αναγνώστης να εξάγει έγκυρα συμπεράσματα για την αποτελεσματικότητα της διαδικασίας. Συνίσταται, λοιπόν, μια πιο λεπτομερής περιγραφή του περιεχομένου της διαδικασίας που υιοθετεί κάθε ερευνητής.

Ένας σημαντικός περιορισμός σχετίζεται με την έλλειψη ερευνών που αφορούν αποκλειστικά στη βρεφική χειροπρακτική από τους μπαμπάδες. Οι περισσότερες έρευνες χρησιμοποιούν ως δείγμα μητέρες και οι αναφορές στην επίδραση που έχει η βρεφική χειροπρακτική από άντρες είναι ελάχιστες. Ένας πιθανός λόγος είναι οι αυξημένες επαγγελματικές υποχρεώσεις των αντρών που δεν τους επιτρέπουν να παρακολουθούν προγράμματα εκμάθησης βρεφικής χειροπρακτικής και κατ' επέκταση να συμμετέχουν σε σχετικές έρευνες. Ένας άλλος λόγος ίσως είναι η περιορισμένη πληροφόρηση των αντρών ως προς την θετική τους επίδραση στην βρεφική ανάπτυξη. Βάσει των παραπάνω, προκύπτουν δυο βασικές ανάγκες. Αρχικά, φαίνεται αναγκαίο να παρέχονται μαθήματα βρεφικής χειροπρακτικής σε μέρες και ώρες που θα εξυπηρετούν καλύτερα το πρόγραμμα των αντρών όπως για παράδειγμα βραδινές ώρες ή κατά την διάρκεια του σαββατοκύριακου. Δεύτερον, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να λάβουν οι άντρες περισσότερη ενημέρωση και πληροφόρηση απο επαγγελματίες υγείας σχετικά με την θετική συνεισφορά τους στην βρεφική ανάπτυξη μέσω της βρεφικής χειροπρακτικής. Οι ανθρώπινες σχέσεις θα επωφελούνταν σημαντικά αν αναγνωρίζαμε και εκτιμούσαμε περισσότερο την συμβολή των αντρών στην ανατροφή των παιδιών. Όσο νωρίτερα εμπλακούν οι

άντρες στο μέγεθος των παιδιών, τόσο περισσότερες και πιο διαχρονικές θα είναι οι συνέπειες για όλη την οικογένεια (Keller, 2014). Οι έρευνες λοιπόν με τους μπαμπάδες είναι αναγκαίες ώστε να καταλάβουν ότι ο ρόλος τους ως γονείς είναι εξίσου σημαντικός με τον ρόλο της μητέρας.

Ένας τελευταίος περιορισμός των ερευνών είναι η χρήση μικρού δείγματος συμμετεχόντων, γεγονός που περιορίζει την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων ως προς την γενίκευση τους στον ευρύτερο πληθυσμό. Προτείνεται λοιπόν η δειγματοληψία να περιλαμβάνει μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων, ώστε τα αποτελέσματα να είναι εφαρμόσιμα στο ευρύ κοινό.

Παρά τους περιορισμούς των ερευνών, είναι γενικά αποδεδειγμένο ότι η αφή είναι απαραίτητη για την ψυχοσωματική ανάπτυξη του ανθρώπου και ιδίως η βρεφική χειροπρακτική είναι ευεργετική για την ευεξία τόσο των βρεφών όσο και των φροντιστών. Η χρήση της βρεφικής χειροπρακτικής θα ήταν καλό να προτείνεται σε όλους τους γονείς από παιδιάτρους, μαίες και επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Οι γονείς, μελλοντικοί ή εν ενεργεία, θα επωφεληθούν από την εκπαίδευση γύρω από τα οφέλη της βρεφικής χειροπρακτικής, την εκμάθηση των τεχνικών μάλαξης και την σπουδαιότητα της συγκεκριμένης διαδικασίας στην επικοινωνία και συναισθηματική επαφή με το βρέφος. Η ενημέρωση και η εκπαίδευση συνίσταται να ξεκινάει κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης ή το συντομότερο δυνατό μετά την γέννηση του μωρού. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η πρωταρχική λειτουργία της βρεφικής χειροπρακτικής είναι η διευκόλυνση της δημιουργίας δεσμού των γονέων με τα μωρά τους (Mackereth, 2013). Αυτή η θεμελιώδης διαδικασία για την ομαλή συναισθηματική ανάπτυξη του βρέφους προωθείται μέσω της βρεφικής χειροπρακτικής η οποία μπορεί να διδαχθεί σε όλους τους γονείς με ένα πολύ χαμηλό οικονομικό κόστος.

Στο δεύτερο μέρος της εργασίας παρουσιάστηκε η επίδραση της πατρικής εμπλοκής στα παιδιά, στη μητέρα και στη συζυγική σχέση καθώς επίσης και η ενίσχυση του πατρικού ρόλου μέσα από την βρεφική χειροπρακτική. Αν και στη σύγχρονη εποχή ο ρόλος του άντρα δεν περιορίζεται μόνο στην παροχή υλικών αγαθών αλλά επεκτείνεται στην ουσιαστική, ποιοτική και ενεργή συμμετοχή του στην ανατροφή

των παιδιών, από τις έρευνες φαίνεται ότι ακόμα και σήμερα υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που αναστέλλουν την μεγαλύτερη εμπλοκή του.

Για παράδειγμα, ο περιορισμένος ελεύθερος χρόνος και οι απαιτήσεις της καθημερινότητας, εμποδίζουν τους μπαμπάδες από την εμπλοκή τους στην ανατροφή των παιδιών. Συνήθως οι άντρες εργάζονται περισσότερες ώρες από ότι οι γυναίκες, με αποτέλεσμα να απουσιάζουν από τις εξωσχολικές δραστηριότητες των παιδιών και να μην έχουν την ευκαιρία να περάσουν ποιοτικό χρόνο μαζί τους.

Επίσης, η μητέρα παίζει καθοριστικό και ενίοτε ηγετικό ρόλο κατά την έναρξη ανάληψης του γονεϊκού ρόλου. Οι πεποιθήσεις των γυναικών για την ικανότητα των αντρών ως γονείς, επηρεάζει τον τρόπο που οι άντρες διαμορφώνουν τον δικό τους ρόλο αλλά και την εμπλοκή τους με τα παιδιά. Η ενθάρρυνση τους δίνει το κίνητρο για να εμπλακούν ή να συμμετέχουν πιο ενεργά στην ανατροφή των παιδιών, ενώ η επιφυλακτικότητα της μητέρας απέναντι στην αποτελεσματικότητα τους ως μπαμπάδες, δρα αποθαρρυντικά και αρνητικά στον ρόλο τους. Με βάση τα παραπάνω, κρίνεται σημαντικό να δοθεί βαρύτητα στην ενίσχυση του πατρικού ρόλου, στην ενθάρρυνση και την στήριξη της μητέρας ώστε να επωφεληθούν όλοι: οι μεν άντρες να συνδεθούν συναισθηματικά με τα παιδιά τους και να συμβάλλουν στην ψυχική τους ανάπτυξη και ευεξία, οι δε γυναίκες να επωμιστούν λιγότερες ευθύνες και να έχουν περισσότερο χρόνο για τον εαυτό τους. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με το να μεταβιβάσει η μητέρα τις γνώσεις της γύρω από την φροντίδα των παιδιών στον πατέρα

Τέλος, οι άντρες είναι λιγότερο προετοιμασμένοι ψυχολογικά, συναισθηματικά και πρακτικά για την ανάληψη του πατρικού ρόλου, γεγονός που μπορεί να περιορίσει ή να δυσκολέψει την εμπλοκή τους με τα παιδιά. Ένας τρόπος να καλύψουν τα κενά στις γνώσεις τους είναι η παρακολούθηση προγραμμάτων ψυχοεκπαίδευσης όπου θα έχουν την δυνατότητα να ενημερωθούν για την βρεφική και τη παιδική ανάπτυξη αλλά και για τα οφέλη της συμβολής του στην ψυχοσύνθεση των παιδιών. Επίσης, μπορούν να παρακολουθήσουν προγράμματα γονεϊκών ή επικοινωνιακών δεξιοτήτων ώστε να βελτιώσουν και να εμπλουτίσουν τις πατρικές τους ικανότητες.

Μέχρι πρότινος τα προγράμματα κοινωνικής πρόνοιας διαμορφώνονταν γύρω από τις ανάγκες της μητέρας, η οποία επιβαρύνονταν κυρίως και ίσως αδίκως με τον ρόλο και την ευθύνη της ανατροφής των παιδιών. Η αυξανόμενη συμμετοχή της γυναίκας στην αγορά εργασίας και η μεγαλύτερη εμπλοκή των αντρών στην φροντίδα των παιδιών, δημιουργεί την ανάγκη για σχεδιασμό και υλοποίηση προγραμμάτων που θα είναι εστιασμένα και προσανατολισμένα στον άντρα και στον πατρικό ρόλο. Τα προγράμματα αυτά θα μπορούσαν να απευθύνονται τόσο σε μπαμπάδες που έχουν μια αρμονική σχέση με την σύντροφο τους, όσο και σε άντρες που δέχονται λιγότερη υποστήριξη από τον κοινωνικό περίγυρο για διάφορους λόγους όπως μπορεί να είναι ένας χωρισμός, οι οικονομικές δυσκολίες κ.α. Τα προγράμματα αποκλειστικά για μπαμπάδες επιτρέπουν επίσης σε άντρες να γνωρίσουν άλλους μπαμπάδες, να συζητήσουν και να επιλύσουν κοινούς προβληματισμούς, να μοιραστούν ανησυχίες και δυσκολίες, να λάβουν και να παρέχουν υποστήριξη και συμπαράσταση. Τέλος, μπορούν να συμμετάσχουν σε προγράμματα μαζί με το παιδί τους ώστε να αναπληρώσουν τον χρόνο που λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων είναι απόντες. Τέτοια προγράμματα είναι η βρεφική κολύμβηση, η βρεφική χειροπρακτική, η family yoga κ.α.

Τα οφέλη της πατρικής εμπλοκής για τα παιδιά όπως έχουν παρουσιαστεί σε προηγούμενα κεφάλαια είναι πολλαπλά. Συνοπτικά, η πατρική εμπλοκή συμβάλλει θετικά στην γνωστική τους λειτουργία (Lamb, 2004), στις ακαδημαϊκές επιδόσεις (Allen & Daly, 2007), στη δημιουργία ασφαλούς δεσμού (Shannon et al., 2005) και στις κοινωνικές τους συναναστροφές με συνομηλίκους (Allen & Daly, 2007). Επίσης τα παιδιά εμπλεκόμενων πατέρων σημειώνουν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, λιγότερο άγχος, λιγότερες παραβατικές συμπεριφορές, μεγαλύτερη συμμόρφωση με κανόνες, λιγότερη κατάχρηση ουσιών και θετικά σημάδια ενσυναίσθησης (Shannon et al., 2005).

Οι περισσότερες έρευνες που προσπαθούν να κατανοήσουν την συμβολή του πατέρα στην σωματική και ψυχική υγεία του παιδιού αναφέρουν τις παραπάνω θετικές επιδράσεις. Παρ' όλα αυτά, αυτές οι σημαντικές πληροφορίες δεν φαίνεται να έχουν επικοινωνηθεί επαρκώς ή επιτυχώς σε ζευγάρια, μελλοντικούς γονείς, σε υπηρεσίες δημόσιας υγείας ή κοινωνικής πρόνοιας. Οι δημόσιοι φορείς

εξακολουθούν να εστιάζουν την προσοχή τους στην θετική επίδραση μόνο της μητέρας και να προσφέρουν κυρίως «μητερο-κεντρικές» υπηρεσίες, αποκλείοντας την πολύτιμη συμβολή των αντρών. Ένας πιθανός λόγος θα μπορούσε να θεωρηθεί η εστίαση των ερευνών στην επίδραση της πατρικής απουσίας και όχι της συμμετοχής τους. Επίσης, οι περισσότεροι ερευνητές πίστευαν ότι η σημαντικότερη συνεισφορά του άντρα είναι η ψυχολογική υποστήριξη της μητέρας και οι μητέρες είναι αυτές που παρέχουν πληροφορίες για το πως αντιλαμβάνονται την υποστήριξη των συντρόφων τους σε προσωπικό και οικογενειακό επίπεδο.

Η έρευνα με τους μπαμπάδες είναι ιδιαίτερα σημαντική ώστε να κατανοήσουν οι άντρες ότι ο ρόλος τους ως πατέρες είναι εξίσου σπουδαίος με τον ρόλο της μητέρας. Μέσω μίας αισθητηριακής εμπειρίας όπως είναι η βρεφική χειροπρακτική οι άντρες έχουν την ευκαιρία να συνδεθούν με τα μωρά τους και να συμβάλλουν στην ανάπτυξη της κοινωνικής και συναισθηματικής τους ευεξίας (Keller, 2014). Παρ'όλα αυτά, ενώ οι σύγχρονες έρευνες προσπαθούν να αλλάξουν την υπόθεση ότι μόνο οι μητέρες συνδέονται συναισθηματικά με τα μωρά τους, το κάνουν με λάθος τρόπο (Keller, 2014). Οι ερευνητές κατέληξαν ότι οι άντρες δεν συνδέονται με τα μωρά τους με τον ίδιο τρόπο όπως οι μητέρες, γεγονός που κάνει επιτακτική την ανάγκη να δημιουργηθούν νέες κλίμακες που θα μετρούν την σχέση πατέρα-βρέφους (Keller, 2014).

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, προτείνεται οι έρευνες να επικεντρωθούν στους τρόπους με τους οποίους οι άντρες επηρεάζουν τα παιδιά, το πόσο διαχρονικές και ισχυρές είναι οι επιπτώσεις της πατρικής εμπλοκής πάνω τους και ποιοι παράγοντες μεσολαβούν στην μεγιστοποίηση της εμπλοκής τους. Με αυτόν τον τρόπο, ενδέχεται να αυξηθεί η πληροφόρηση των αντρών γύρω από τον πατρικό τους ρόλο.

## Βιβλιογραφία

- Allen, S. M., & Daly, K. J. (2007). *The effects of father involvement: An updated research summary of the evidence*. Centre for Families, Work & Well-Being, University of Guelph.
- Allen, T. (2011) *Infant Massage: A Nurturing Intervention for Early Infant Mental Health*. [Online] Available from: <http://liddlekidz.com/articles.html> [accessed 20 April 2016].
- Argyle, M.(1988).*Bodily Communication*. London: Routledge.
- Ball, J., Moselle,K., & Pedersen,S.(2007). *Father's involvement as a determinant of child health*. Ottawa,ON: Public Health Agency of Canada, Population Health Branch. [Online]Available from [http:// www.ecdip.org/reports](http://www.ecdip.org/reports) [accessed 25 April 2016].
- Burgess, A. (2013). *Maternal mental health and infant development: the father's role*. [Online] Available from: [www.childreninwales.org.uk/.../Adrienne-...](http://www.childreninwales.org.uk/.../Adrienne-...) [Accessed 20 April 2016].
- Caldera, Y. M. (2004). Paternal involvement and infant-father attachment: A Q-set study. *Fathering, 2*(2), 191.
- Charisi, A., Mantziou,S., Pontikou,M. (2013).Parents Infant Massage Classes as a Function of Adult Education. [Online] Available from: <http://appliedinnovationresearch.blogspot.gr/> [Accessed 8 February 2015].
- Cheng, C. D., Volk, A. A., & Marini, Z. A. (2011). Supporting fathering through infant massage. *The Journal of perinatal education, 20*(4), 200-209.
- Cox, M. J., Owen, M. T., Henderson, V. K., & Margand, N. A. (1992). Prediction of infant-father and infant-mother attachment. *Developmental Psychology, 28*(3), 474.
- Cowan, C.P.& Cowan, P.A.(2000). *When partners become parents: The big life change for couples*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates .
- Crockenberg, S. B. (1981). Infant irritability, mother responsiveness, and social support influences on the security of infant-mother attachment. *Child development, 52*, 857-865.
- Crockenberg, S.B., & McClusky, K. (1986). Change in maternal behavior during the baby's first year of life. *Child Development, 57*, 746–753.
- Cullen, C., Field, T., Escalona, A., & Hartshorn, K. (2000). Father-infant Interactions are Enhanced by Massage Therapy. *Early Child Development and Care, 164*(1), 41-47.
- Darell, C. (2009) *Supporting Fathering Through Infant Massage\_* [Online] Available from:[https://dr.library.brocku.ca/bitstream/handle/10464/2953/Brock\\_Darrell\\_Carolynn\\_2009.pdf?sequence=1](https://dr.library.brocku.ca/bitstream/handle/10464/2953/Brock_Darrell_Carolynn_2009.pdf?sequence=1) [accessed 17 August 2016].

- Davies, D. (2005). Introduction to Attachment. *The Infant Crier*, 109, 4-7.
- Dennis, C. L., & Ross, L. (2006). Women's perceptions of partner support and conflict in the development of postpartum depressive symptoms. *Journal of Advanced Nursing*, 56(6), 588-599.
- Dieter, J. N., Field, T., Hernandez-Reif, M., Emory, E. K., & Redzepi, M. (2003). Stable preterm infants gain more weight and sleep less after five days of massage therapy. *Journal of pediatric psychology*, 28(6), 403-411.
- Doherty, W. J., Kouneski, E. F., & Erickson, M. F. (1998). Responsible fathering: An overview and conceptual framework. *Journal of Marriage and the Family*, 277-292.
- Durrett, M., Otaki, M., Richards, P. (1984). Attachment and the mothers' perception of support from the father. *International Journal of Behavioral Development*, 7, 167-176.
- Dykas, M. J., Ziv, Y., & Cassidy, J. (2008). Attachment and peer relations in adolescence. *Attachment & human development*, 10(2), 123-141.
- Εργαστήριο Έρευνας και Εφαρμογής Βρεφικής Αφής. (2013) [Online] Available from: <http://ece.ioa.teiep.gr/index.php/2013-12-10-09-38-25/2013-12-10-09-52-14>
- Fatherhood Institute. (2010) *Smoothing the path: fatherhood and couple relationships across the transition to parenthood*. [Online] Available from: <http://www.fatherhoodinstitute.org/2010/fatherhood-institute-shares-couple-relationships-briefing-with-coalition-taskforce/> [accessed 20 April 2016].
- Feldman, R. (2000). Parents' convergence on sharing and marital satisfaction, father involvement, and parent-child relationship at the transition to parenthood. *Infant mental health journal*, 21(3), 176-191.
- Ferber, S. G., Kuint, J., Weller, A., Feldman, R., Dollberg, S., Arbel, E., & Kohelet, D. (2002). Massage therapy by mothers and trained professionals enhances weight gain in preterm infants. *Early human development*, 67(1), 37-45.
- Field, T. M. (1998). Massage therapy effects. *American Psychologist*, 53(12), 1270.
- Field, T. (Ed.). (2004). Touch and massage in early child development. San Francisco: Johnson & Johnson Pediatric Institute.
- Field, T., Hernandez-Reif, M., Diego, M., Feijo, L., Vera, Y., & Gil, K. (2004). Massage therapy by parents improves early growth and development. *Infant Behavior and Development*, 27(4), 435-442.
- Fisher J.R., Feekery C.J. & Rowe-Murray H.J. (2002). Nature, severity and correlates of psychological distress in women admitted to a private mother-baby unit. *Journal of Paediatrics and Child Health* 38, 140–145.



- Fogarty, K., & Evans, G. D. (2009). *The hidden benefits of being an involved father*. Department of Family, Youth and Community Sciences, Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida.
- Fox, B. (2009). *When Couples Become Parents: The Creation of Gender in the Transition to Parenthood*. Toronto: University of Toronto Press.
- Grote, N. K., & Clark, M. S. (2001). Perceiving unfairness in the family: cause or consequence of marital distress?. *Journal of personality and social psychology*, 80(2), 281.
- Hernandez-Reif, M., Field, T., Largie, S., Diego, M., Manigat, N., Seoanes, J., & Bornstein, J. (2005). Cerebral palsy symptoms in children decreased following massage therapy. *Early Child Development and Care*, 175(5), 445-456.
- Hernandez-Reif, M., Diego, M., & Field, T. (2007). Preterm infants show reduced stress behaviors and activity after 5 days of massage therapy. *Infant Behavior and Development*, 30(4), 557-561.
- Hoffman, J. (2011). *Father factors: What social science research tells us about fathers and how to work with them*. Father Involved Research Alliance.
- Honig, A. S. (2002). Twenty Tips for Growing a Baby's Brain. Paper presented at the 2002 National Association for the Education of Young Children (NAEYC).
- Horowitz, J. A., Bell, M., Trybulski, J., Munro, B. H., Moser, D., Hartz, S. A., ... & Sokol, E. S. (2001). Promoting responsiveness between mothers with depressive symptoms and their infants. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(4), 323-329.
- Horwitz S.,M, Irwin, J.R, Briggs-Gowan, M.J., Heenan, J.M.B, Mendoza, J., & Carter, A.S.(2003). Language delay in a community cohort of young children. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42, 932–940.
- Huhtala, V., Lehtonen, L., Heinonen, R., & Korvenranta, H. (2000). Infant massage compared with crib vibrator in the treatment of colicky infants. *Pediatrics*, 105(6).
- International Association of Infant Massage (2005). *Certified infant massage instructor teaching guide*. Ventura, CA.
- International Association of Infant Massage (IAIM). (2013) *Handouts for Parents*. [Online] Available from: [www.iaim.net](http://www.iaim.net) [accessed 17 August 2016].
- International Association of Infant Massage (IAIM). (2016) *Take an Infant Massage Class*. [Online] Available from: <http://www.iaim.net/massage-your-baby/faqs-for-parents/> [accessed 1 November 2016].
- Johnson Pediatric Institute. (2005) *The importance of touch*. [Online] Available from: <http://www.baby.com/jjpi/infant-massage/The-Importance-of-Touch.pdf> [accessed 17 August 2016].

- Κάκουρος, Ε., & Μανιαδάκη, Κ. (2002). *Ψυχοπαθολογία παιδιών και εφήβων: Αναπτυξιακή προσέγγιση*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Kalil, A., Ziol-Guest, K.M., & Coley, R.L. (2005). Perceptions of father involvement patterns in teenage-mother families: Predictors and links to mothers' psychological adjustment. *Family Relations*, 54, 197-211.
- Kalmijn, M. (1999). Father involvement in childrearing and the perceived stability of marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 409-421.
- Kar, S. S., Dube, R., & Mahapatro, S. (2011). Developmental Care-Newborn Massage. *Indian Journal of Clinical Practice*, 21(11).
- Keller, M. K. (2013). *An exploratory case study of fathers who massaged their infants* (Doctoral dissertation). Retrieved from: [http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/37869295/An\\_Exploratory\\_Case\\_Study\\_of\\_Fathers\\_Who\\_Massaged\\_Their\\_InfantsMKKeller.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1476700911&Signature=66dl%2Bfj4GqJCBMTFgaErcr2HLIA%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DDissertation\\_An\\_exploratory\\_case\\_study\\_o.p df](http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/37869295/An_Exploratory_Case_Study_of_Fathers_Who_Massaged_Their_InfantsMKKeller.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1476700911&Signature=66dl%2Bfj4GqJCBMTFgaErcr2HLIA%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DDissertation_An_exploratory_case_study_o.p df).
- Keller, M. (2014). *Massaged Your Baby Today? Study Says Massage Good for Baby & Dad*. [Online] Available from: <http://www.fatherhood.org/fatherhood/massage-your-baby> [accessed 20 April 2016].
- Keller, M., & Rehm, M. (2015). A qualitative case study: Fathers' experiences massaging their infants. *Journal of Behavioural and Social Sciences*, 2, 29-39.
- Kyse, C., Pryle, A., Simmons, G., & Telder, T. *Effects of Infant Massage on Stress Levels of Mothers Living in a Homeless Shelter*.
- Lamb, M. E. (Ed.). (2004). *The role of the father in child development*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Lee, C.Y.S., & Doherty, W.J. (2007). Marital satisfaction and father involvement during the transition to parenthood. *Fathering*, 5(2), 75
- Lehner, J. (2010) A Comprehensive Review of Literature Associated With the Impact of Infant & Child Massage On Human Development\_. [Online] Available from: <http://www2.uwstout.edu/content/lib/thesis/2010/2010lehnerj.pdf> [accessed 17 August 2016].
- Levy-Shiff, R. (1994). Individual and contextual correlates of marital change across the transition to parenthood. *Developmental Psychology*, 30, 591-601.
- Mackereth, P. A. (2003). A minority report: teaching fathers baby massage. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery*, 9(3), 147-154.

Magill-Evans, J., Harrison, M. J., Rempel, G., & Slater, L. (2006). Interventions with fathers of young children: systematic literature review. *Journal of Advanced nursing*, 55(2), 248-264.

Μαράτου-Αλιπράντη,Λ. (2002). Οικογένειες και κράτος πρόνοιας στην Ευρώπη: Τάσεις και προκλήσεις στον εικοστό πρώτο αιώνα. Αθήνα:Gutenberg.

McClure, V. S. (2010). *Infant Massage--Revised Edition: A Handbook for Loving Parents*. Bantam.

Moberg, K. U. (2003). *The oxytocin factor: Tapping the hormone of calm, love, and healing*. Cambridge,MA: Da Capo Press.

Molloy, C.O.(1997).Tender touch for premature infants. *Massage Magazine*, 68,55-62.

Newman, M. (2013). *Applying infant massage with fathers*. [Online] Available from: <http://www.gofsd.org.uk/free-articles/latest-news/93-applying-infant-massage> [accessed 20 April 2016].

O'Leary, T. (2012) *A report into the benefits of father involvement*. [Online] Available from:[http://www.childhoodinstitute.org.au/Assets/187/1/Involved\\_fathers\\_report1TimothyOLeary.pdf](http://www.childhoodinstitute.org.au/Assets/187/1/Involved_fathers_report1TimothyOLeary.pdf) [accessed 17 August 2016].

Onozawa, K., Glover, V., Adams, D., Modi, N., & Kumar, R. C. (2001). Infant massage improves mother–infant interaction for mothers with postnatal depression. *Journal of Affective Disorders*, 63(1), 201-207.

Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, Ε. (2012) *Η σιωπηλή γλώσσα των συναισθημάτων, Η μη λεκτική επικοινωνία στις διαπροσωπικές σχέσεις*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Parke, R.D., & Beitel, A. (1988). Disappointment: When things go wrong in the transition to parenthood. *Marriage and Family Review*, 12, 221–265.

Pedersen, F. A. (1975). *Mother, father and infant as an interactive system*. Paper presented at the 83rd annual meeting of the American Psychological Association, Chicago.

Pelaez, M. (2014). *Infant massage workshop*. [Online] Available from: [http://www.internationalmidwives.org/assets/uploads/documents/JNJ%20Touch/ICM%20infant%20massage%20workshop%20slides%20\(English\).pdf](http://www.internationalmidwives.org/assets/uploads/documents/JNJ%20Touch/ICM%20infant%20massage%20workshop%20slides%20(English).pdf) [accessed 17 August 2016].

Perez,H. & Gerwitz,J.L.(2004). Maternal touch affects on infant behavior. *Touch and massage in early child development*, 39-48.

Perry, B. D. (2001). Bonding and attachment in maltreated children. *The Child Trauma Center*, 3, 1-17.

Powell, L., Gilchrist, M., & Stapley, J. (2008). A journey of self-discovery: an intervention involving massage, yoga and relaxation for children with emotional and

behavioural difficulties attending primary schools. *European Journal of Special Needs Education*, 23(4), 403-412.

Rempel, L.A., Rempel, J.K. (2004). Partner influence on health behavior decision-making: Increasing breastfeeding duration. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 92-111.

Richmond, V.P., McCroskey, J.C., & Payne, S.K. (1991). *Nonverbal behavior in interpersonal relations*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Rosenberg, J., & Wilcox, W. B. (2006). *The importance of fathers in the healthy development of children*. US Department Health and Human Services, Administration for Children and Families, Administration on Children, Youth and Families, Children's Bureau, Office of Child Abuse and Neglect.

Sanders, M. R., Dittman, C. K., Keown, L. J., Farruggia, S., & Rose, D. (2010). What are the parenting experiences of fathers? The use of household survey data to inform decisions about the delivery of evidence-based parenting interventions to fathers. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(5), 562-581.

Sarkadi, A., Kristiansson, R., Oberklaid, F., & Bremberg, S. (2008). Fathers' involvement and children's developmental outcomes: A systematic review of longitudinal studies. *Acta paediatrica*, 97(2), 153-158.

Schneider, E.F. (1996). The power of touch: Massage for infants. *Infants & Young Children*, 8(3), 40-55.

Scholz, K., & Samuels, C. A. (1992). Neonatal bathing and massage intervention with fathers, behavioural effects 12 weeks after birth of the first baby: The Sunraysia Australia Intervention Project. *International Journal of Behavioral Development*, 15(1), 67-81.

Shannon, J. D., Tamis-LeMonda, C. S., & Margolin, A. (2005). Father involvement in infancy: Influences of past and current relationships. *Infancy*, 8(1), 21-41.

Thompson, R. A. (2000). The Legacy of Early Attachments. *Child Development*, 71(1), 145-152.

Touch Research Institute. (2016). *History of the Touch Research Institute*. [Online] Available from: <http://www6.miami.edu/touch-research/> [accessed 17 August 2016].

Underdown, A., Norwood, R., & Barlow, J. (2013). A realist evaluation of the process and outcomes of infant massage programs. *Infant Mental Health Journal*, Vol 34(6), 483-495.

Vickers, A., Ohlsson, A., Lacy, J., & Horsley, A. (2004). Massage for promoting growth and development of preterm and/or low birth weight infants. *Cochrane Database Syst Rev*, Vol.2.