

Noś, tul, kołysz...

Dlaczego dotyk mamy jest ważny dla noworodka – wyjaśnia położna Agnieszka Mińko, ambasadorka kampanii społeczno-edukacyjnej „**Położna na Medal**”.

Nie od dziś wiemy, że zmysły takie jak wzrok czy słuch rozwijają się już w życiu płodowym. Dotyk jest ze wszystkich zmysłów tym, który rozwija się najwcześniej. Dziecko, rosnąc jeszcze w brzuchu mamy, jest poddane wrażeniom dotykowym niemal przez cały czas. Wewnątrz, otoczone płynem owodniowym wprawianym w ruch, otulane jest nim choćby poprzez rytm oddechu. Z zewnątrz często głaskany spokojnym, powolnym ruchem dłoni.

Poród to eksplozja doznań czuciowych u dziecka, a zaraz po tym pustka: zamiast przyjemnego, delikatnego ciepła – szorstkość tkanin, suchość powietrza. I pojawia się płacz i krzyk (przez większość odczytywany głównie za wyraz głodu).

Dlaczego wciąż wydaje się nam, że noworodek do pełni szczęścia potrzebuje suchej pieluszki i pełnego brzuszka? Dlaczego płacz interpretowany jest jako objaw choroby? Czy bliski kontakt nie jest ważny dla młodego człowieka? Otóż jak każdy człowiek, również ten nowo narodzony potrzebuje ciepła drugiej osoby, bliskości, dotyku – dzięki temu czuje się bezpiecznie.

KONTAKT „SKIN TO SKIN”

Już po porodzie wskazane jest położenie noworodka na brzuchu mamy, dzięki czemu odnajduje on drogę do piersi, by w procesie ssania znaleźć ukojenie po wyczerpującym porodzie. To tu wycisza się, rozluźnia,

„Dotyk odgrywa bardzo istotną rolę w życiu nowo narodzonego dziecka. Daje poczucie ciepła, bliskości i bezpieczeństwa, a także uczy, wychowuje i przynosi ulgę w dolegliwościach. Ma nieocenioną wartość w życiu codziennym matki i jej dziecka. Nie może być bagatelizowany, ponieważ przynosi obojgu wiele korzyści”

dostarczając zarówno sobie, jak i mamie euforii, jaką niosą pierwsze wspólne chwile. To tu rozpoczynają już oddzielną, ale wciąż wspólną drogę życia.

KARMIE NIE PIERSIĄ

Nie ma potrzeby ograniczania kontaktu dziecka z mamą, jeśli tylko oboje tego chcą, kiedy chcą i ile chcą. Mama jest idealnym środowiskiem na potrzeby adaptacji malucha w zewnętrznym świecie. Niesie z sobą ciepło, odgłos bijącego serca, szmer oddechu tak dobrze znanego dziecku z wcześniejszego życia w łonie matki. Zwykle, nawet tylko leżąc przy piersi, noworodek spokojnie śpi.

NOSZENIE

Naturalnym odruchem rodzica na płacz dziecka jest wzięcie go w ramiona i utulenie. Nie obawiamy się nosić dzieci. Noszenie, wbrew powszechnym opiniom, daje wiele korzyści: koi płacz, uczy zadowolenia

Dotyk ma nieocenioną wartość w życiu młodej mamy i jej dziecka. Rozwija, daje poczucie bliskości, ciepła i bezpieczeństwa. Skoro tak niewielkim wkładem możemy tak bardzo przyczynić się do prawidłowego rozwoju naszych dzieci, wzmocnić je pod względem zarówno fizycznym, jak i emocjonalnym, cóż innego nam pozostaje? Nośmy, tulmy, głaszczmy na zdrowie.



Zdjęcie: Heima

i rozwija ciekawość świata. Dzieci noszone mniej płaczą, a także uczą się, że mogą w każdej chwili polegać na rodzicu. Rodzicom daje to świadomość i poczucie troski, ułatwia funkcjonowanie w domowej rzeczywistości, również podróżowanie. Doskonale buduje więź między dorosłym a dzieckiem. Nie ma powodów, aby tkwić w stereotypach. Łammy je, wychowując świadome, pewne siebie i mądre pokolenia.

KOŁYSANIE

Kołysanie regularnym rytmem nas samych wprawia w spokój, daje wytchnienie.

Noworodkowi przyniesie ulgę w wielu dolegliwościach, m.in. w kolce niemowlęcej. Dziecko kołysane jest od poczęcia, zanim jeszcze to sobie uświadomi, więc nie powinniśmy obawiać się przyzwyczajenia czy rozpieszczenia dziecka. Kołysane niemowlę czuje się bezpiecznie i pewnie, więc z łatwością pokona trudy pierwszych dni życia.

MASAŻ

Kojąca moc dotyku znana jest nie od dziś. Nie trzeba tłumaczyć, że regularny masaż wpływa korzystnie na rytm snu, rozluźnia napięcia w ciele, wzmacnia mięśnie, poprawia koordynację i rozwój motoryczny. Ma także ogromne znaczenie dla budowania więzi, a także poprawia funkcje życiowe organizmu. Wzmacnia odporność, reguluje funkcje układu pokarmowego, łagodząc wzdęcia i bóle brzuszka dziecka.

Nie należy zapominać o korzyściach masażu niemowlęcia dla mamy. Pomaga budować harmonię i zaufanie, utwierdzając w kompetencjach macierzyńskich. Należy jednak pamiętać, by masować spokojnie, najlepiej w rytmie oddechu, w ciepłym pomieszczeniu, z podgrzany olejkiem. Należy powstrzymać się od masażu, gdy dziecko jest chore, jest po szczepieniu, tuż po posiłku, wyraża zdecydowany sprzeciw bądź gdy mama jest zestresowana, zmęczona lub w złym nastroju.