

NOŚ, TUL, KOŁYŚZ.

Dotyk w życiu noworodka



EKSPERT RADZI

AGNIESZKA MIŃKO, POŁOŻNA
AMBASADORKA KAMPANII SPOŁECZNO-EDUKACYJNEJ „POŁOŻNA NA MEDAL”

Dotyk odgrywa bardzo istotną rolę w życiu nowo narodzonego dziecka. Daje maluszkowi poczucie ciepła, bliskości i bezpieczeństwa, a także uczy, wychowuje i przynosi ulgę w dolegliwościach. Dla mamy i dziecka to idealny sposób na zbudowanie więzi – dlatego noś, tul i kołysz swojego maluszka jak najczęściej!

Nie od dziś wiemy, że zmysły takie jak wzrok czy słuch rozwijają się już w życiu płodowym. Ze wszystkich zmysłów to właśnie dotyk jest tym, który rozwija się najwcześniej. Dziecko rosnąc jeszcze w brzuchu mamy, jest niemal przez cały czas poddawane wrażeniom dotykowym. Otoczone płynem owodniowym wprawianym w ruch, otulane jest nim choćby poprzez rytm oddechu. Także dotyk z zewnątrz, np. głaskanie powolnym, spokojnym ruchem dłoni, może być odczuwalne przez maluszka.

Poród to dla noworodka wręcz „feeria” doznań czuciowych. Zaraz po nim, zamiast miłego, delikatnego ciepła, pojawiają się inne, nie całkiem przyjemne bodźce – szorstkość tkanin, suchość powietrza. Reakcją są płacz i krzyk. Nie wiadomo, dlaczego większość z nas odczytuje to jako wyraz głodu. Dlaczego wciąż wydaje się nam, że noworodek do pełni szczęścia potrzebuje wyłącznie suchej pieluszki i pełnego brzuszka? Dlaczego płacz maluszka 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 – to dzięki temu czuje się bezpiecznie!

Skóra do skóry

Tuż po urodzeniu noworodek powinien znaleźć się na brzuchu mamy – nazywa się to kontaktem „skóra do skóry”. W tym momencie buduje się pierwsza więź, maluszek odnajduje drogę do piersi, by podczas pierwszego posiłku znaleźć ukojenie po wyczerpującym porodzie. To tu wycisza się, rozluźnia, dostarczając zarówno sobie, jak i mamie euforii, jaką niosą pierwsze wspólne chwile. To tu rozpoczynają już oddzielną, ale wciąż wspólną drogę życia, w której mama jest przewodniczką dziecka. Już w szpitalu powinna mieć kontakt z dzieckiem, kiedy tylko oboje tego zechcecie i w takim stopniu, w jakim będziecie tego potrzebować. Bliskość mamy to idealne środowisko zaspokajające potrzeby malucha, adaptującego się w zewnętrznym świecie. Daje ciepło, pozwala usłyszeć bijące serce, szmer oddechu – tak

dobrze znanego dziecku z wcześniejszego życia w łonie matki. Zwykle, nawet tylko leżąc przy piersi, noworodek spokojnie śpi.

W ramionach mamy

Naturalnym odruchem rodzica, gdy usłyszy płacz dziecka, jest wzięcie malucha w ramiona i utulenie. Nie obawiajmy się nosić dzieci. Noszenie, wbrew powszechnym opiniom, niesie za sobą wiele korzyści. Koi płacz, uczy zadowolenia, rozwija ciekawość świata. Dzieci często noszone mniej płaczą, uczą się, że mogą w każdej chwili polegać na rodzicu. Noszenie doskonale buduje więź między dorosłym a dzieckiem. Nie ma powodów, aby tkwić w stereotypach. Łammy je, wychowując świadome, pewne siebie i mądre pokolenia.

Kołysanie

Łagodne kołysanie w regularnym rytmie także i nas dorosłych uspokaja, wycisza, zapewnia wytchnienie. Noworodkowi natomiast kołysanie przyniesie ulgę w wielu dolegliwościach, m.in. w kolce niemowlęcej.


Kołysanie jest znane dziecku od poczęcia, zanim jeszcze to sobie uświadomi. Nie powinniśmy obawiać się, że maluch zanadto przyzwyczai się do kołysania czy że będzie rozpieszczony. Wręcz przeciwnie – regularnie kołysane niemowlę czuje się bezpiecznie i pewnie, więc z łatwością pokona trudy pierwszych dni życia.

Kojąca moc masażu

Regularny masaż noworodka wpływa korzystnie na rytm snu, rozluźnia napięcia w ciele, wzmacnia mięśnie, poprawia koordynację i rozwój motoryczny. Ma ogromne znaczenie dla budowania więzi, poprawia także funkcje życiowe organizmu. Wzmacnia

odporność, reguluje pracę układu pokarmowego, łagodząc wzdęcia i bóle brzuszka u dziecka.

Nie należy zapominać także o korzyściach dla mamy. Chwile spędzone na masażu malucha pozwalają zbudować zaufanie i osiągnąć harmonię, utwierdzają w kompetencjach macierzyńskich. Pamiętajmy, by masować ciało dziecka spokojnie, najlepiej w rytmie oddechu. Róbmy to w ciepłym pomieszczeniu, podgrzanym olejkiem. Należy powstrzymać się od masażu, gdy dziecko jest chore, po szczepieniu, tuż po posiłku czy w chwilach, kiedy wyraża zdecydowany sprzeciw. Również gdy mama jest zestresowana, zmęczona lub w złym nastroju.



Noszenie doskonale buduje więź między dorosłym a dzieckiem. Nie ma powodów, aby tkwić w stereotypach. Łammy je, wychowując świadome, pewne siebie i mądre pokolenia!

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