

Lekcja 4: Potrzeba bliskości i bezpieczeństwa u noworodka

Większość noworodków po urodzeniu bardzo potrzebuje być blisko rodziców – noszone, przytulane, kangurowane.

Dlaczego tak jest?

Przez 9 miesięcy maluch był otoczony ciepłem, czułością i ciemnym, cichym, jednostajnym szumem, bez zbędnych bodźców. Teraz, po przyjściu na świat, musi się zaadaptować do zupełnie innego środowiska. Ważne jest także, że ucho wewnętrzne noworodka dopiero się rozwija, kształtując zmysł równowagi, dlatego maluch tak bardzo potrzebuje pozycji otulających, które nie wywołują uczucia spadania ani lęku grawitacyjnego.

Noworodek potrzebuje noszenia (jeden bardziej drugi mniej, ale każdy potrzebuje) – przez 9 miesięcy był „noszony” w brzuchu matki, co przekłada się na jego potrzebę bujania, przytulania i bliskości.

Sposoby zaspokajania potrzeby bliskości

- **Kangurowanie (kontakt skóra do skóry):**
 - Kładź dziecko brzuchem na swojej klatce piersiowej/brzuchu.
 - Ułóż kolana malucha szeroko w pozycji przypominającej „żabkę”, zgięte, a rączki ułożone po bokach.
 - Głowa dziecka powinna spoczywać na jednym z policzków.
 - Idealnie jest, gdy kangurowanie odbywa się od razu po porodzie (nawet kilka minut, najlepiej więcej), ponieważ kontakt skóra do skóry korzystnie wpływa na regulację układu nerwowego, napięcie mięśniowe oraz funkcje narządów wewnętrznych (jelit, serca, układu oddechowego...).
 - Pozycja ta jest również najlepsza do przystawiania dziecka do piersi.
- **Chustonoszenie (noszenie w chuście lub nosidle):**
 - Dzięki odpowiednio zawiązanej chuście lub dopasowanemu nosidle dziecko jest blisko Ciebie, co zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa.
 - Takie rozwiązanie jednocześnie odciąża kręgosłup i uwalnia ręce rodzica, a dziecko zostaje otulone i wyciszone.
- **Otulanie (swaddling):**
 - Otulaj dziecko przy użyciu naturalnych, oddychających materiałów – może to być bawełniana lub bambusowa pieluszka, specjalny otulacz „tulik”.
 - Pamiętaj, że maluch otulany powinien spać wyłącznie na plecach. Gdy zacznie się obracać na brzuch, należy zrezygnować z otulania.
 - Otulanie pomaga dziecku w wyciszeniu, ale może spowodować głębszy sen i problemy z wybudzaniem na jedzenie i z przybieraniem na wadze. Dlatego warto stosować je z umiarem, obserwując dziecko.
- **Bujanie:**

- Bujanie może być wykonywane ręcznie lub przy użyciu sprzętów, takich jak piłka, wózek, gondola, huśtawka czy hamaczek.
 - Ruchy bujania powinny być łagodne, jednoliniowe (np. bok-bok lub góra-dół), aby nie pobudzać nadmiernie zmysłu równowagi, który jest wrażliwy w pierwszych miesiącach życia.
 - **Szumienie i śpiew:**
 - Mechaniczny lub ustny szum, przypominający dźwięki słyszane w łonie matki, pomaga dziecku się wyciszyć.
 - Głos rodziców – niezależnie od umiejętności śpiewania – jest dla dziecka najpiękniejszym dźwiękiem, który dodatkowo uspokaja.
 - **Ssanie:**
 - Ssanie, zarówno paluszków, piersi, butelki, jak i korzystanie ze smoczka, może być skutecznym sposobem na wyciszenie dziecka.
 - Smoczek warto stosować z umiarem, wybierając odpowiedni smoczek (więcej o smoczkach dowiesz się z **3 lekcji o karmieniu noworodka**)
 - **Pozycja na brzuszku, boczno-brzuszkowa:**
 - W tej pozycji ucho wewnętrzne oraz błędnik jest w takim ułożeniu, w którym maluch czuje się bezpiecznie.
 - Nie występuje lęk grawitacyjny, który w pozycji na plecach może być dużo silniejszy.
 - Jeśli odłożysz śpiące dziecko do spania na brzusek jest większa szansa że się nie przebudzi i będzie spało lepiej.
-

Jak radzić sobie z wymagającym noworodkiem?

Jeśli Twoje dziecko jest szczególnie wymagające, które trudno się uspokaja, spróbuj połączyć kilka wyżej wymienionych punktów.

Według amerykańskiego pediatry połączenie 5 elementów daje duże szanse na ukojenie i wyciszenie płaczącego dziecka (o ile nie doskwiera mu coś innego, np: głód, mokra pieluszka, ból brzucha)

1. Metodę "5×S" (wg pediatry Harvey'a Karpa):
 - Swaddling (otulanie)
 - Swinging (bujanie)
 - Shushing (szumienie)
 - Sucking (ssanie)
 - Side/Stomach position (pozycja boczna/na brzuchu)

Zastosowanie wymienionych punktów możesz zobaczyć w pliku wideo tej lekcji.

Otulanie – dodatkowe uwagi

- **Wpływ otulania na stawy biodrowe:**
 - Stawy biodrowe rozwijają się przez cały pierwszy rok życia.
 - Najlepszą pozycją dla bioder jest „pozycja żabki”, dlatego podczas otulania należy unikać zbyt ciasnego zbliżania nóg – należy skupić się na otulaniu rączek i tułowia, pozostawiając biodra w swobodnej, lekko rozstawionej pozycji.
- **Stopniowe rezygnowanie z otulania:**
 - Zamin dziecko zacznie się samodzielnie przekręcać, warto stopniowo zmniejszać stopień otulania, aby umożliwić swobodny ruch kończyn i klatki piersiowej.
- **Sprzęty pomocnicze przy bujaniu:**
 - Możesz wykorzystać nie tylko ręce, ale także sprzęt – na przykład piłkę, wózek (nawet wprowadzony do mieszkania), huśtawkę czy hamaczek montowany do sufitu.
- **Podsumowanie:**
 - Potrzeba bliskości jest najsilniejsza przez pierwsze 3 miesiące życia, a następnie powinna stopniowo maleć.
 - Zaspokajanie tej potrzeby korzystnie wpływa nie tylko na układ nerwowy i napięcie mięśniowe dziecka, ale również na funkcjonowanie narządów wewnętrznych u malucha i na samopoczucie matki (regulacja hormonalna, powrót narządów do prawidłowej pozycji).
 - Jeśli dziecko jest wyjątkowo wymagające, warto rozważyć konsultację ze specjalistą (fizjoterapeutą lub osteopatą) – czasem nadwrażliwość wynika z napięć w ciele, których warto się pozbyć.