



Nosite svojega otroka

Stavim, da ste ob gornjem naslovu debelo pogledali. Veliko mladih mamic se namreč srečuje s prav nasprotnim nasvetom: "nikar ne nosi otroka tako pogosto, da se ne bo razvadil!" Mnogi starši mislijo, da morajo že majhnega dojenčka naučiti redu in discipline. Ne skrbite! Majhen dojenček se zagotovo ne bo razvadil, če ga boste nosili ob sebi. V mnogih svetovnih kulturah (tudi pri visoko razvitih, npr. Japoncih) upoštevajo dojenčkove potrebe drugače. V prvih tednih in mesecih dojenčki nikoli ne spijo sami in le redkokdaj zapustijo roke odraslih ljudi. V nekaterih kulturah otroke prvih devet mesecev sploh ne položijo v stik s tlemi. Zanimivo je, da prav v teh kulturah ne poznajo kolik.

Mladi starši si pred rojstvom našega prvega otroka kaj radi predstavljamo, da bomo imeli dojenčka, ki bo lepo in tiho ležal v svoji zibelki ali košarici, se igral z vrtiljakom nad njim, dvignili pa le takrat, ko ga bo potrebno podojiti ali previti. Žal so le redki otroci, ki popolnoma ustrezajo takšnim predstavam, večina otrok je precej drugačnih.

Zakaj je treba majhnega dojenčka nositi?

Dojenček znotraj maternice plava v bazenu s toplo amnijsko tekočino, okoli njega so mišične stene, ovit je s svilenimi membranami, masira ga pulzirajoča placenta, na voljo ima neomejeno hrane, pijače in kisika. V središču vsega tega je otrok. Zaščiten je pred lakoto, bakterijami, mrzlim vetrom, hudobnimi živalmi, zvedavimi sorojenci. Toplo mu je in prijetno, ko krčenje mišic nežno masira njegovo telo. Res je, da je znotraj kar precej tesno, zarodek je vgnezden in zvit kot majhen strokovnjak za jogo, a počuti se varno. Zanimivo - kljub tesnemu prostoru, hrupu, nenehnemu premikanju – dojenčka ne vznemirja prav nič. Prav nasprotno - vse to ga še celo pomirja.

Ko otroka porodite, so njegovi čuti bombardirani z novim svetom, z novimi doživetji. Zunaj je mavrica svetlobe, barv, zvokov, občutki mrazu, neugodja ob kakanju,... Večina otrok si ob tem verjetno misli: »pa saj to sploh ne more biti res!« Veliko dojenčkov opravi s temi spremembami nekako mimogrede. A ne vsi. Ti potrebujejo zibanje, gujsanje, tresljaje, sesanje, toploto in tesnost okoli ročic in telesa, šuškajoče zvoke (zanimivo, pri vseh narodih se najdejo besede za pomiritev otrok, ki vsebujejo zvoke ŠŠŠŠŠ). Kje dojenček dobi vse to? Seveda: v maminem in očkovem naročju, kadar jih nosimo! Vsi ti občutki posnemajo okolje maternice, zato so vse kulture na svetu v tisočih letih izumljale metode za pomirjanje dojenčkov. To je tisto, kar dojenčke pomiri, to potrebujejo. Ženske, naše prednice pa tudi večina žensk po celem svetu, so in še vedno že tisočletja nosijo otroke vedno ob sebi.

Moderni starši otrok ne moremo nositi ves čas

Res je. Prvič zato, ker nismo vajeni dolge ure prenašati težkih bremen. Drugič pa tudi zato, ker v današnjem, modernem svetu ni lahko biti hodeča maternica. Nekatero svežo mamico ob petih popoldan opazijo, da so še vedno v pižami in da niso utegnile jesti. To naše bitje nas zaposluje neprenehoma. Zgodi se vam, da se želite stuširati in odložite otroka, ki je prej popolnoma mirno spal v vašem naročju v zibelko. Uaaaaaaaaaaaaa, tudi stuširati mi ne pusti? če bi znal otrok govoriti, bi vam rekel: »Pa saj si me prej devet mesecev nosila neprenehoma, kaj pa je teh nekaj minutk?«

Se spomnite slik mater in otrok iz različnih svetovnih plemenskih skupnosti? Večina ima otroke privezane s kosom blaga ob svoje telo. Neprenehoma. Pri nas najpogosteje vidimo majhne dojenčke v vozičkih ali stolčkih za prenašanje. Le redko srečamo kakšno mamico ali očka, ki nosita dojenčka kar v naročju, v kengurujčku, slingu, ruti ali traku za nošenje.

Če ste blagoslovljeni z zahtevnim otrokom, potem dobro veste, v kakšno pomoč vam je bil kakršenkoli pripomoček za nošnjo dojenčka. Z dojenčkom v slingu lahko vsaj nekaj postorite v gospodinjstvu, skočite po nakupih, na banko, se igrate s starejšimi sorojenci, itd... roke imate proste

Zakaj naj dojenčka nosimo, kakšne so prednosti nošenja?

1. Otroci, ki so več nošeni, jokajo manj

Pogosto srečujem starše, ki pravijo: "dokler imam dojenčka tesno ob sebi ali ga nosim na rokah - je krasen, priden dojenček, takoj ko ga položim v posteljico pa začne jokati". Nošenje je še posebej primerno za dojenčke, ki so bolj zahtevni, imajo kolike in zelo veliko jokajo. Znanstvene raziskave so pokazale, da tisti otroci, ki jih starši pogosteje nosijo, jokajo celo 50% manj.

2. Nošeni otroci se učijo in razvijajo hitreje

Če otroci 50% manj časa jokajo in sitnarijo, kaj počnejo s »preostalim« časom? Učijo se! Otroci, ki so nošeni preživijo več časa v tihi, čuječi fazi. To pa je vedenjska faza, kjer je otrok najbolj zadovoljen in aktivno komunicira z okolico. Znanstvene raziskave so pokazale, da nošeni otroci hitreje in bolje sprejemajo vidne in slušne dražljaje. Otroci, ki je v materinem naročju ima možnost nenehnega opazovanja materinega obraza.

3. Nošenje dojenčke pomiri

Nošenje dojenčka je lažje razumeti, če si predstavljate da je otrok zarodek, ki potrebuje 18 gestacijskih mesecev. Devet mesecev je preživel znotraj vašega telesa, devet mesecev pa zunaj, v vašem naročju. Nošenje v naročju samodejno uravnava otrokov telesni sistem. Kadar se mati hodi z dojenčkom v naročju, ga znani ritem katerega se spomni še iz materinega trebuščka, pomiri. Ko dojenček položi glavico ob materine prsi, sliši znano ritmično bitje materinega srca, se počuti varnega. Pomemben biološki mehanizem, ki ureja tudi dojenčkovega je materino ritmično dihanje.

Kaj se dogaja, če dojenček preživi večino časa leže, na ravni podlagi in ima našo pozornost le v času hranjenja in previjanja, nato pa ga vedno znova ločujemo od matere? Dojenček ima v sebi močno potrebo po rednem, ponavljajočem se dogajanju. Če je prepuščen sam sebi, še bolj razvija neorganizirane in nezrele vedenjske vzorce: kolike, veliko jokajo, anksiozno sesajo palček, neredno dihajo in imajo moten spanec. Otroci, ki se morajo umiriti sami, porabljajo dragoceno energijo za to, namesto da bi rasli in se razvijali.

4. Nošeni dojenčki se prej socializirajo

Z nošenjem je dojenček dejavni udeleženec v našem svetu. Dojenček tako vidi, sliši in čuti kar slišita mamica in očka. Nošeni otroci opazujejo in prepoznavajo obraze, se zavedajo kretenj, ritmičnega zibanja in vonjev, učijo se govora telesa, prepoznavajo govorne vzore in čustva tistih, ki jih nosijo. Če imamo dojenčka v naši neposredni bližini, se bomo k njemu večkrat obrnili, več pogovarjali, se z njim več ukvarjali. Neposredna bližina poveča vzajemno, mesdebojno vplivanje in dojenčki se tako nenehno učijo, kako je biti človek. Če starši nosimo dojenčka in obenem pomivamo posodo, dojenček sliši, vonja, vidi in globoko doživlja

dogajanja v starševskem svetu. Na ta način je nenehoma vključen v dogajanje okoli njega in se nauči več.

5. Nošeni dojenčki so pametnejši

Okoljske izkušnje nenehno stimulirajo dojenčkovo živčevje, ki se razvija in združuje. To je zelo pomembno pri rasti in razvoju možganov. Pravilno nošenje dojenčka spodbuja razvoj možganov, ko se povezave pravilno sestavljajo. Ker je otrok dejavno udeležen z zunanjim svetom, je nenehno stimuliran, a kljub vsemu ravno prav zaščiten (ker je v varnem naročju). Ob ravno pravšnji stimulaciji, kjer dejavno sodeluje, se otrok uči in razvija pomembne vedenjske vzorce. Predstavljajte si, da so dojenčkove izkušnje kratki filmi, ki se ponavljajo in nenehno predvajajo, dojenček pa jih vestno shranjuje v svojo nevrološko knjižnico. Ko je dojenček postavljen v določeno situacijo, jo prepozna in ga spodbuja k pravilnemu odzivu. Matere, ki nosimo dojenčke v slingu ali ruti opazamo, da dojenčki dejavno sodelujejo v naših pogovorih z drugimi ljudmi, ker so v našem naročju so na višini, kjer lahko s sogovornikom vzpostavljajo neposreden očesni stik in so bolj dejavno udeleženi v pogovoru. Obenem se učijo tudi – poslušanja.

Normalni zvoki iz našega okolja, kot so zvoki naših dnevnih aktivnosti, lahko na dojenčka v našem varnem naročju delujejo spodbudno, dojenček se uči. Če pa je dojenček sam, se lahko teh zvokov, ki jih ne vidi in ne prepoznava zelo boji.

Varno nošenje dojenčkov

- Preden se dobro ne navadite na dojenčka in nošnjo v ruti ali slingu, vedno podpirajte dojenčka s svojimi rokami. Ko se boste nošnji privadili, boste imeli lahko prosti obe roki.
- Kadar nosite dojenčka v kuhinji, bodite zelo pazljivi. Dojenčka ne nosite med kuhanjem ali kadar imate opravka z ostrimi in vročimi stvarmi.
- Ko nosite dojenčka ne pojte vročih tekočin. Lahko pa med nošnjo brez skrbi jeste.
- Če nosite dojenčka v ruti ali slingu in se morate prikloniti (kadar npr. obešate perilo), počasi počepnite z zravnanim hrbtom ali pokleknite na kolena, dojenčka v ruti pa podrite z eno roko.
- Če nosite malce večjega dojenčka ali malčka, pazite, da ne bo iz vašega naročja dosegel nevarnih ali lomljivih predmetov.
- Ko greste skozi vrata ali okoli vogalov, pazite, da z dojenčkovim telesom ne zadenete ob rob ali vratno kljuko.
- Ne vozite kolesa po cesti medtem, ko nosite svojega otroka. Slingi in rute niso primerni nosilci ali nadomestki za otroške varnostne avtomobilske sedeže.

Tudi očka lahko nosi dojenčka

Prav je, da dojenčka poskuša nositi tudi očka. Tako očka razbremeni mamico, da se lahko vsaj v miru stušira ali počasi poje kosilo. Mamicam to pomaga, da ne »pregorijo« in da niso prenasočene z nenehno bližino. Ste morda prav vi ena od tistih mamic, ki imate zvečer roke do tal? Pokličite očka na pomoč!

Nošenje dojenčka je lahko tudi eden od načinov, kjer dojenček in očka lahko navežeta tesnejši stik. Očka ima drugačen ritem hoje, kar je dojenčkom lahko zelo všeč. Očka lahko nosi dojenčka tako, da je dojenček pokonci, podprt z očkovo roko in z glavico vgnezen v

vdolbino med očkovim vratom in glavo. Dojenček se z licem stiska v to vdolbino, očka z drugo roko podpira glavico. Če očka pri tem nežno mrmra ali brunda, ta predel nežno vibrira in je lahko to čudovit način uspavanja dojenčka. Ne samo, da dojenčki slišijo brundanje ampak se na tem predelu očkovnega telesa odlično prenašajo vibracije k dojenčkovi glavici.

Drugi način nošenja, nadvse primeren za očka je ta, da ima očka dojenčka v naročju in se stiskata z lici. Topel zrak iz nosnic in ust, ki ga očka ritmično diha na dojenčkovo glavico lahko dojenčka izvrstno pomiri.

Nekateri dojenčki obožujejo mehko, toplo gnezdo na očkovih prsih. Očka naj se uleže na posteljo, dojenčka pa naj položi na svoj trebuh, na trebušček in z glavico v bližini svojega srca. Ritmično bitje srca in dviganje in spuščanje ob dihanju dojenčke zelo pomirja.

Uspavanje z nošenjem

Se vam je že zgodilo, da je ura devet zvečer, vi ste strahovito utrujeni, dojenček pa še veselo raziskuje svet okoli sebe in nima niti najmanjšega namena, da bi zaspal? Namestite ga v ruto ali sling in se sprehodite po hiši, dokler se dojenček ne umiri in zaspi. Pazite, da bo položaj takšen, da bo stimulacije za dojenčka kar najmanj in ga z ritmično nošnjo zazibate v spanec. Poskusite lahko tudi z dojenjem in hkratnim nošenjem.

Dojenje med nošenjem

Matere, ki imamo več otrok ali imamo veliko aktivnosti, časa pa vedno premalo, lahko dojenčke enostavno in mimogrede dojimo kar med nošnjo v slingu ali ruti. Če imamo dojenčka, ki se doji pogosto in dolgo časa, je lahko takšen način naša rešilna bilka, da vseeno kaj postorimo ali namenimo svoj čas tudi sorojencem. Dojenje dojenčka v slingu ali ruti je lahko zelo pripravno tudi kadar smo zunaj hiše. Dojenčku je v slingu udobno, obenem pa smo zaščiteni pred zvedavimi pogledi mimoidočih, če dojimo v javnosti.

Kadar ima dojenček težave z dojenjem ali se med dojenjem krega, svetovalke za dojenje priporočamo mamici, da poskusi z dojenjem otroka med nošnjo. Ritmično nihanje spodbuja dojenčkovo sesanje. Ko se celo dojenčkovo telo sprosti, se sprostijo tudi mišice, ki jih dojenček potrebuje pri sesanju. Temu načinu pa se izogibajte, če imate dojenčka zaspančka!

Skrb za sorojence, ko je dojenček v našem naročju

Kadar imamo starejšega otroka ali več sorojencev, je lahko nošenje otroka v slingu ali ruti zelo dobrodošlo. Pri nas doma smo se največ igrali z lego kockami s starejšima otrokoma tako, da se je dojenček doжил ali je spal v mojem naročju, v slingu. tako sem imela proste roke, da sem lahko enostavno poskrbela tudi za potrebe starejših otrok.

Nošenje otroka, ko smo na poti ali zunaj hiše

Ko nosimo otroka, mu zagotavljamo varnost v tujem, nepoznanem okolju. Ko stojimo v vrsti na banki ali ko nakupujemo, na poti z letalom je z dojenčkom ali majhnim otrokom v slingu bolj enostavno in lažje.

Zunaj hiše lahko sling ali ruto koristno uporabite tudi za naslednje namene:

- namesto blazine. Če dojenček zaspi in ga želimo odložiti.
- kot previjalna podloga. Med previjanjem dojenčka na travi, tleh ali v javnih straniščih (večina že ima previjalnico), ga lahko položite na čisto in varno podlago.
- kot pokrivalo. Spečega dojenčka lahko z ruto ali slingom pokrijemo.
- Ko smo na poti z avtomobilom in dojenček pravkar lepo zaspi, mi pa smo pravkar prispeli na cilj: spečega dojenčka prestavimo v sling ali ruto in nadaljujemo potepanje.

- V restavraciji. Dojenčka lahko pomirimo in diskretno dojimo.
- Na družinskih dogodkih (poroke, srečanja, praznovanja). Dojenčka lahko pomirimo in diskretno dojimo.
- Mamin in očkov večer: kmalu po rojstvu otroka mamici in očku zapaše prijeten večer v dvoje. A kaj, ko je tu dojenček. Nič hudega, namestite ga v sling in si vseeno privoščite prijetno večerjo ali sprehod zunaj v dvoje (ups. v troje).

Nošenje nedonošenčka

Nedonošeni dojenčki, še posebej tisti, ki imajo tudi zdravstvene težave, preživijo dneve, tedne ali celo mesece v oddelkih za intenzivno nego. Njim zadnji tedni v trebuhu še posebej močno manjkajo. Dojenčki, ki so v inkubatorjih ali toplih posteljicah so pri miru, se ne zibajo in ne premikajo. Dojenčki močno potrebujejo bližino, v stalnem stiku z materjo sta otrokov srčni utrip in telesna temperatura bolj stabilna prav zaradi neposrednega stika dojenčkove in materine kože. Zaradi zgoraj navedenih vzrokov na vseh neonatalnih oddelkih in intenzivnih enotah močno spodbujajo starše, da svoje dojenčke in nedonošenčke čimprej kengurujčkajo, če je to medicinsko eveda mogoče. Starše spodbujajo, da imajo dojenčke na svojih golih prsih, z veliko kožnega stika. Dokazano je, da so nedonošenčki ali zelo bolni novorojenčki, ki so se veliko kengurujčkali, ki so se dojili ali ki so dobivali materino mleko mnogo hitreje okrevali in prej zapustili intenzivne enote, kar je posledično močno zmanjšalo tudi stroške bivanja v bolnišnici.

Pri kengurujčkanju mati ali oče lahko več ur držita otroka v naročju ali na golih prsih in ga tako grejeta s svojim telesom, mu nežno prigovarjata in ljubkujeta. Kengurujčkanje je pozitivno tudi za starše: starši so v bližini otroka bolj pomirjeni, dobivajo več natančnih informacij o njegovem stanju. Tako lahko s kengurujčkanjem poleg vse medicinske tehnike nudimo tudi dotik kože, utrip srca matere ali očeta, toplino našega telesa in veliko nežnosti ter ljubezni.

Nošenje telesno in duševno prizadetih dojenčkov

Tako dojenčki kot starši z nošenjem zelo veliko pridobijo. Kljub temu, da je spoznanje, da je z dojenčkom nekaj hudo narobe zelo težko za starše, telesna bližina in stik pripomoreta k lažjemu spoznavanju in navezanosti med njimi. Hendikepirani dojenčki so s pravilno nošnjo pozitivno stimulirani. Veliko nošenja je zelo pozitivno tudi za dojenčke s cerebralno paralizo. Pomembno je, da je nošenje otroka PRAVILNO. O pravilnem nošenju in pravilnem ravnanju z dojenčkom vas bodo podučili strokovnjaki nevrologi in fizioterapevti. Pomembno je, da dojenčka nosite tako, da se ne more usločiti nazaj.

Karmen Mlinar, svetovalka za dojenje pri La Leche League International

Reference

- The baby Book, dr. William Sears, 2003*
- Attachment Parenting, K. Alison Granju, 2003*
- revije Mothering*