

Značaj dodira kožom



Postoji već puno istraživanja koja pokazuju da bi majke i bebe trebalo da budu zajedno, dodirujući se kožom (beba bi trebalo da bude gola, ne umotana u ćebe) kako odmah posle porođaja, tako i kasnije. Beba će tako biti srećnija, temperatura će joj biti stabilnija i normalnija, disanje i rad srca će joj biti stabilniji i normalniji, i šećer u krvi povišen. I ne samo to, direktni dodir, kožom uz kožu odmah posle rođenja znači da će bebina koža biti kolonizovana istim bakterijama koje majčina koža sadrži. Za ovo, kao i za dojenje, se smatra da je veoma važno u prevenciji raznih alergija. Kada je beba u inkubatoru, njena koža i gastrointestinalni trakt često bivaju kolonizovani od strane bakterija koje se razlikuju od onih koje bebina majka ima.

Znamo da je ovo bitno ne samo za bebe koje su rođene na vreme i koje su potpuno zdrave, nego i za one koje su se rodile pre vremena. Direktni dodir kožom može značajno da doprinese zdravlju prerano rođene bebe. Čak i bebe kojima se daje kiseonik mogu da budu tako držane, što će smanjiti njihovu potrebu za dodatnim kiseonikom i generalno, stabilizovati njihovo stanje.

Kako biste razumeli koliko je važno ovako držati bebu što duže moguće u toku prvih nekoliko nedelja njenog života (ne samo u toku dojenja) treba da znate da bebe, kao i svi drugi sisari, imaju prirodno stanište: u blizini majke (ili oca). Kada bebu ili bilo kog sisara, odvedete iz staništa, ona počinje da pokazuje sve fiziološke znake stresa. Beba koja nije u bliskom kontaktu sa majkom (ili ocem), zbog udaljenosti (dok je u inkubatoru ili pod lampom) ili zbog toga što je umotana u ćebe, može da postane veoma pospana ili letargična, kao i potpuno asocijalna ili da počne da plače i da se buni. Kad je beba umotana u ćebe, ne može da komunicira sa majkom kao što bi bilo prirodno. Uz pomoć direktnog dodira kožom, majka i beba razmenjuju čulne informacije koje stimulišu i podstiču „bebeće“ ponašanje: smeštanje i traženje dojke, održavanje bebine mirnoće, normalnog disanja, utopljanje, kao i održavanje bebine temperature i nivoa šećera u krvi.

Što se tiče dojenja, bebe koje majka drži uz kožu barem sat vremena odmah posle porođaja, imaju bolje šanse da počnu da sisaju bez ičije pomoći, kao i da se dobro postave tokom dojenja, pogotovo ako majka nije uzimala nikakve lekove tokom porođaja. Beba koja se dobro postavi za dojenje lakše dolazi do mleka od one koja se lošije postavi. Pogledajte snimke malih beba (starih manje od 48 sati) na sajtu nbc.ca. Ako se beba dobro postavi, smanjuju se šanse da će majku posle dojenja boleti grudi. Kada majka ima puno mleka, beba može loše da se postavi i da ipak dobije dovoljno mleka, iako bi dojenja mogla postati duža ili češća ili i jedno i drugo, dok majka postaje podložnija razvijanju problema poput začepjenja kanala ili mastitisa. Međutim, u toku prvih nekoliko dana, majka ima dovoljno mleka, ali pošto ga nema u izobilju, beba mora dobro da se postavi da bi došla do tog mleka. Da, imate mleka, čak iako vam je neko pumpom pokazao da ga nema. Koliko mleka se izvuče ili ne izvuče pumpom ništa ne dokazuje – potpuno je nebitno. Mnoge majke sa obilnim zalihama mleka imaju poteškoća sa ispumpavanjem većih količina. Takođe je bitno da znate da ne možete stiskanjem grudi da utvrdite da li imate mleka ili ne. Dobro postavljenje dozvoljava bebi da dođe do mleka koje je dostupno. Ukoliko se beba ne postavi dobro, majku bi mogle zaboleti grudi posle dojenja, a ako beba ne uzima mleko kako bi trebalo, želeće da duže bude dojena, što će samo pogoršati bol.

Da rezimiramo, direktni dodir kožom, odmah posle rođenja, koji traje barem sat vremena (i koji bi trebalo održavati koliko god sati je moguće, tokom dana i noći, u toku prvih nekoliko nedelja posle porođaja) ima sledeće pozitivne efekte. Beba:

- ima veće šanse da ranije počme da sisa
- ima veće šanse da se dobro postavi tokom dojenj
- ima stabilniju temperaturu, čak iako je u inkubatoru
- ima stabilniji rad srca, stabilnije disanje i normalan krvni pritisak
- ima više šećera u krvi
- manje plače

- verovatno će samo dojiti
- sama će pokazati majci kada je spremna da sisa

Ne postoji ništa što sprečava većinu majki da drže bebu uz kožu odmah posle porođaja na barem sat vremena. Bolničke rutine, kao što je merenje bebe, ne bi trebalo da budu važnije.

Bebu treba obrisati i dati majci. Niko ne bi trebalo da tera bebu da radi bilo šta; niko ne bi trebalo da pomaže bebi da se postavi za dojenje. Bebu možete vertikalno postaviti na majčin stomak i grudi i ostaviti je da sama nađe dojkicu, dok je majka pridržava, ukoliko je potrebno. Majka, naravno može da pomogne bebi, i treba joj dopustiti da to uradi. Ovo je prvi put da se beba nalazi u spoljnom svetu, i treba je ostaviti da uživa u majčinom društvu. (Naravno, bebu i majku ne treba ostavljati same, posebno ako je majka primala lekove, i veoma je bitno da ne samo majčin partner, nego i medicinska sestra, babica, dula ili lekar budu sa njima – ponekad je nekim bebama potrebna medicinska briga i tada je dobro da u blizini bude neko ko je kvalifikovan da im pomogne). Kapi za oči i injekcije vitamina K mogu da sačekaju nekoliko sati. Dodir kožom se može obezbediti i posle carskog reza, čak i dok je majka još na ušivanju, osim ukoliko postoje zdravstveni razlozi koji to sprečavaju.

Istrživanja su pokazala da se čak i bebama koje su rođene pre vremena i nisu teže od 1200 g stabilizuje metabolizam (uključujući nivo šećera u krvi) i da bolje dišu ukoliko su držane ovako odmah posle porođaja. Kontakt kožom je potpuno kompatibilan sa ostalim merama za održavanje bebinog zdravlja. Naravno, ako je beba veoma bolesna, njeno zdravlje ne sme biti ugroženo, ali svaka prerano rođena beba koja nema problema sa disanjem može biti ovako držana odmah posle porođaja. I kod beba koje su rođene pre vremena, kao i kod onih koje su rođene na vreme, dodir kožom može da smiri ubrzano disanje i dovede ga na normalu.

Čak i ako beba ne počne da sisa u toku prvih nekoliko sati, dodir kožom je bitan za bebu, kao i za majku, iz svih navedenih razloga.

Ukoliko beba ne počne odmah da sisa, ne paničite. Gotovo nikad ne bi trebalo da bude žurbe, pogotovo ne sa bebom koja je rođena na vreme. Jedan od najštetnijih pristupa dojenju novorođenčeta je bizarna ideja da beba mora da se doji svaka tri sata. Bebe treba da sisaju kad pokažu da su spremne za to, a ukoliko je beba pored majke, najlakše će početi kad taj trenutak dođe.

U stvari, nema nimalo dokaza da bebe treba da se doje na svaka tri sata, ili po bilo kom rasporedu, ali zbog takvih ideja, mnoge bebe se teraju na dojenje samo zato što su prošla tri sata od poslednjeg dojenja. Bebe koja još ne želi da sisa bi mogla da počne da se buni, što majku navodi da je još više tera na dojenje, što u većini slučajeva dovodi do toga da beba odbija da sisa upravo zato što je teramo da sisa. Međutim, situacija može da bude i gora. Ukoliko beba nastavi da se buni zato što je teraju na dojenje onda „očigledan sledeći korak“ postaje dohranjivanje. A kad to toga dođe očigledno je šta dalje sledi.

Translated by Jasmina Lolin, La Leche Liga Srbije.