

Komunikácia je univerzálnym javom ľudskej spoločnosti a regulátorom úrovne medziľudských vzťahov, bez nej nemôže existovať žiadna sociálna skupina, je prostriedkom na začlenenie jednotlivca do skupiny. Od najrannejšieho štádia dieťaťko komunikuje rôznymi formami plaču, smiechu, úsmevov, a v polovici prvého roka už aj gestikuláciou alebo inými znakmi. Primárnym mechanizmom, ktorý používa novorodenec na komunikáciu s okolitým prostredím je plač. Plač je pre dieťaťko životne dôležitý nástroj, ktorým dáva najavo svoje potreby. Predpokladá sa, že deti, ktoré viac plačú, dosiahnu častejšie uspokojenie svojich potrieb ako deti, ktoré dávajú najavo svoju nespokojnosť miernejšou formou. Už od narodenia sa dieťaťko plne sústreďuje na osobu, ktorá sa mu prihovára, pozerá jej priamo do očí a snaží sa porozumieť slovám.

**Kľúčové slova:** Novorodene. Rodičia. Sestra. Neverbálna komunikácia. Ošetrovateľská starostlivosť.

**Sociálna komunikácia** je proces, ktorý sa uskutočňuje v určitom časovom slede, prostredím a za určitých podmienok. Je to spôsob komunikácie, pri ktorom vystupuje do popredia jej neverbálna zložka.

Komunikácia má význam nielen pre poznávanie (odovzdávanie si informácií, vzdelávanie), ale aj pre emocionálny a sociálny vývin človeka.

**Zdravý novorodenec** si vytvára sofistikovaný repertoár rôznych druhov plaču, ktorými vyjadri svoje pocity, napríklad upozorní na hlad, nudu alebo únavu. Je schopný: učiť sa a získavať rýchle nové skúsenosti rozlišovať a integrovať informácie z dobrých podmienok sa vytvára pozitívny vzťah (súhra) medzi matkou a dieťaťom.

**Neverbálna komunikácia**

**Haptika – dotyk** významný prvok komunikácie medzi matkou a dieťaťom, medzi ošetroujúcim personálom.

Dotyk je pre dojča základným zmyslom a čím viac ho podporujeme, tým ľahšie sa dieťa podľa neho orientuje vo svete.

**Dotyky ľudských rúk** nás sprevádzajú od narodenia. Môžu potešiť, liečiť, pomôcť.

Je to najjednoduchší a najprirudzenejší spôsob ľudskej neverbálnej komunikácie.

Neverbálna komunikácia lepšie sprostredkuje pocity človeka ako slová, je súčasťou každodenného života.

**Proxemika, teritorialita** – priestorová vzdialenosť medzi komunikujúcimi

**Mimika** – výraz tváre

**Pohľady** - pohľad, pohyb očí

**Gestika** - pohyb rúk

**Haptika** - dotyk

**Posturika** - spôsob držania tela a jeho pohyb (súlady, ...)

**Kinetika** - pohyb tela (rýchlosť, pomalosť, uvoľnenosť, napätie,...)

**Vzhľad a úprava** - výzor



**Pohľady**

Zrakový kontakt je asi najdôležitejší prejav, ktorý používame v komunikácii. Pohľad očí je dôležitý najmä preto, že nám umožňuje spätnú väzbu, modifikovať vlastné správanie v interakcii s matkou a dieťaťom.

Za dobrých podmienok sa vytvára **pozitívny vzťah** (súhra) medzi matkou a dieťaťom. Matka s ním rozpráva pomaly, ľuďne, dôležitá je jej mimika tváre a pohľad "z očí do očí".

**Očný kontakt** má byť vo vzdialenosti 20 - 25 cm, zatiaľ čo pri ošetrovateľských činnostiach je tvár matky vzdialenejšia.

**Sluch** je prvým zmyslom, ktorý sa začína rozvíjať a ktorý funguje už v prenatálnom období.

Ľuďné a známe zvuky poskytujú plodu podmienky pre harmonický vývoj. Nové výskumy potvrdzujú, že s dieťaťom môžeme nadviazať intenzívny intímny vzťah skôr než ho po prvýkrát zoberieme do náručia.

**Chutové poháriky** sa začínajú v ústach plodu vytvárať od 4-tého mesiaca tehotenstva, kde dieťa pije plodovú vodu, ktorá obsahuje glukózu ktorá chutí sladko, sodík, ktorý chutná jemne slano a vlastný moč, ktorý je horký. Prevláda sladká plodová voda a preto má novorodenec rád sladké. Izraelskí vedci zistili, že na rozvoj chuti má vplyv i strava matky v tehotenstve. Dieťa má potom po narodení sklon k chuti potraviny, ktorú si obľúbila jeho matka.

Na **dotykové podnety** je novorodenec dobre pripravený: už v šiestom týždni tehotenstva má dieťa vyvinutý hmatový zmysel, čo je skôr, než sa rozvine zrak a sluch, sú dôležité pre rast, pocit pohody, pre získavanie skúsenosti a vnímania okolitého sveta. Práve **kontakt matky** s dieťaťom už v prvých minútach, hodinách po pôrode je pre úspešnú interakciu veľmi dôležitý.

**Polohovanie** - má novorodencovi pomôcť sprostredkovať informácie o vlastnom tele, umocniť jeho vnímanie a navodiť pocit bezpečia.

**Kinetika** - novorodenci sú vystavení obrovskej záťaži a musia vynaložiť veľké úsilie a námahu k orientácii a zvládaniu zmien. Na trhavé pohyby a prudké zdvíhanie reagujú zvýšeným telesným napätím, úzkosťou a strachom. Preto je dôležité, ak je dieťa uložené v inkubátore, na zlepšenie komfortu má mať zabezpečenú fetálnu polohu.

**Jenným hladením** dieťaťa získava matka sebadôveru a nebojí sa ho dotýkať, otcovi pomáha dotyk udržať citové puto, ktoré medzi ním a dieťaťom vzniklo, vzniká pocit spolupatričnosti, úzkosť a bolesť sa pomaly uvoľňujú.

**Interakcia dieťaťa a rodiča**

**Čo získavajú rodičia?**

Dotykom sa vytvára citová väzba a vzťah dôvery, matke aj otcovi prináša dotyk dieťaťa podporu a povzbudenie, aby aj oni mohli spracovať svoje pocity strachu a bolesti. Väzba matka - dieťa je primárnym sociálnoemocionálnym procesom, ktorý na rozdiel od ostatných je prirudzenny, daný chemickými zmenami v tele matky a neskôr podporovaný správaním sa matky voči dieťaťu a dojčením.

**Cielené dotyky:** uvoľňujú napätie, zdravému novorodencovi poskytujú podporu chorému dieťaťu pomáhajú dotyky pri spoznávaní sa s matkou a okolím. Prenikavý a výrazný plač väčšinou oznamuje bolesť a ťažko si ho zmyť s inými druhmi plaču.

**Zavinovanie po pôrode** (podľa niektorých zahraničných odborníkov) deti nepociťujú ako negatívny zážitok a obmedzenia, naopak je im to príjemné. Nezrelé deti majú väčšiu tendenciu k úľakovým reakciám, majú veľa voľného priestoru okolo seba a nevedia čo s ním. Dávajú prednosť obmedzenému priestoru, na ktorý sú zvyknutí z maternice. Obmedzený priestor im dodáva pocit bezpečného úkrytu a vďaka nemu si tiež novorodenci uvedomujú svoje telo. Môžu sa v stiesnenom priestore pohybovať, ale hlavne vnímajú upokojujúco teplo.

**Ošetrovateľská starostlivosť**

Ošetrovateľská starostlivosť o detského pacienta je zameraná na zabezpečenie jeho fyzického, psychického emocionálneho, sociálneho a osobnostného rozvoja.

**Základné princípy komunikácie pri starostlivosti o matku a dieťa**

- 1. priamosť** - aktívne zapojenie rodičov do starostlivosti už od prvých dní života
- 2. rešpektovanie partnera** rešpektovanie individuality novorodenca v šetrnom prostredí a v tesnom kontakte s matkou
- 3. spoločná zodpovednosť** - spolupráca s rodičmi pri zisťovaní rodinnej anamnézy dieťaťa, aby sa získané informácie čo najlepšie využili v ošetrovateľskej starostlivosti
- 4. zameranie sa na cieľ** - starostlivosť orientovaná na vzťahy: novorodenec – rodičia – zdravotnícky tím

**Hospitalizácia** ešte **umocňuje** u dieťaťa **pohybový deficit**. Stále rovnaké prostredie nemocničnej izby a pohybová inaktivita má za následok **podnetovú depriváciu**.

Pokiaľ je **okolité prostredie** z akýchkoľvek dôvodov málo podnetné, dochádza k senzorickej deprivácii. Pri ošetrovaní novorodenca je potrebné vytvoriť **vhodné podmienky** k častému a prirudzennému styku matky s jej dieťaťom.

Dobré podmienky vytvára **systém "rooming - in"**: matka s dieťaťom je spolu na izbe po celých 24 hodín.



Poskytovanie ošetrovateľskej starostlivosti na **základe zásad nežnej starostlivosti a pozitívnych dotykov** znižuje stres a diskomfort novorodencov, menej ich zaťažuje a podporuje ich ďalší vývoj.

**Komunikácia medzi sestrou a rodičmi novorodenca**

Už od narodenia je potrebné venovať veľa pozornosti a snažiť sa napomáhať u novorodenca k uspokojovaniu jeho bio-psycho-sociálnych potrieb.

Dieťa potrebuje k zdravému vývinu v prvom rade vrelý rodičovský cit a lásku.

**Bazálna stimulácia** - humánny prístup v ošetrovateľskej praxi.

Sestra pri stretnutiach s matkou si musí uvedomiť, čo chce dosiahnuť, cieľ stretnutia, vysvetliť a prípadne ponúknuť podporu a pomoc rodičom.

**Literatúra:**

KRISTOVÁ, J. 2004. *Komunikácia v ošetrovateľstve*. Martin : Osveta, 2004. ISBN 8080631603  
 HARTLEY, M. 2004. *Reč tela v praxi. Teorie, cvičení, modelové situace*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-844-9  
 ŠPATENKOVÁ, N. - KRALOVÁ, J. 2009. *Základné otázky komunikácie*. Praha : Galen, 2009. ISBN 978-80-7262-599-7