

BONDING AKO PÔRODNÁ RADOSŤ

Jana Kaščáková

Jana Pinčáková

Perinatologické centrum FNsP J. A. Reimana Prešov

**XVIII. CELOSLOVENSKÁ KONFERENCIA SESTIER PRACUJÚCICH
V NEONATOLÓGII s medzinárodnou účasťou Košice, 20.-21.9.2022**

ÚVOD

BONDING

- z ang. – lepenie, pripútanie

➤ V širšom poňatí:

- proces, kedy sa po pôrode vytvára vzťah medzi matkou a dieťaťom

➤ V užšom poňatí:

- označenie prvých pár hodín po pôrode, kedy má matka s dieťaťom možnosť v tejto jedinečnej chvíli vytvoriť základy nového vzťahu a spoznávať sa.

BONDING

- automatická, prirodzená, vzájomná reakcia dvoch organizmov – **matky a dieťaťa**
- rešpektovanie a maximálne podporovanie
- koža na kožu „**skin to skin**“ – osídlenie baktériami a vytvorenie prvej obranyschopnosti
- matkina hrud' - schopnosť sa **termoregulačne** prispôbiť potrebám dieťaťa.

PÔROD

- **Proces pôrodu** je nedobrovoľný proces, ktorému sa nedá napomáhať, ale aj nenarušovať ho.
- Novorodenec by mal prísť na svet čo najšetrnejšie, v príjemnom teplom prostredí, za tlmeného svetla.
- Po prvom nádychu by mal počuť len tlkot matkinho srdca a láskavý šepot prítomných ľudí.
- Dnes vieme, že táto „túžba po blízkosti“ je telesná a emočná potreba zdieľaná matkami a deťmi.

MINULOSŤ

- pôrody doma, v kruhu žien
- pôrodné baby
- dieťa vložené do náručia matky
- prevládal názor, že pôrod je bolestivá a stresujúca záležitosť
- Od počiatku vekov ženy potrebovali a chceli mať svoje dieťa blízko, v náručí tesne po pôrode.
- **Bonding bol teda praktizovaný už v dobe, keď sa nevedelo o oxytocíne ani o endorfínoch.**

SÚČASNOSŤ

- pôrody v nemocniciach
- prítomnosť blízkej osoby pri pôrode
- dostupná zdravá výživa/hygiena
- Na jednej strane bolesť, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou pôrodu, na druhej strane – radosť, prirodzená súčasť pôrodu.

Dieťa

- ❖ má tesne po pôrode neobyčajný behaviorálny potenciál, ktorý mu umožňuje počúvať, vidieť a dokonca sa pohybovať do rytmu slov hovorených matkou (tzv. oslavný tanec zrodu), takže je biologicky pripravené nadviazať vzťah s matkou.

Matka

- ❖ prvé hodiny po pôrode veľmi dôležité obdobie, vzhľadom k procesu integrácie „mentálneho obrazu dieťaťa“ s obrazom skutočného novorodenca.

„ZLATÁ HODINA“

- **Hodina po pôrode** jedna z najdôležitejších fáz v ľudskom živote
- Naša povinnosť – umožniť dieťaťu šetrný, kludný a príjemný štart do života (aj za pomoci bondingu).
- **Bonding** – najjednoduchší spôsob adaptácie, keď poskytneme dieťaťu dost' tepla, bezpečia, blízkosti a pocit útulného hniezdočka.
- **Dieťa a matka** sú nasýtené endorfínmi (účinnok podobný opiátom) vytvárajúcimi závislosť, ktorá sa môže prejaviť vo vytvorení blízkeho vzťahu medzi matkou a dieťaťom.
- U matky sa vyplavuje **oxytocín**, ktorý dieťa popri dojčení prijíma spolu s mliekom, čím je podporený vznik zamilovanosti medzi ním a matkou – určovaný teplom, náklonnosťou, pachom, srdečným rytmom a telesným kontaktom

-
- U novorodenca je tesne po pôrode vysoká hladina katecholamínov – bdelosť , doširoka otvorené oči s rozšírenými zreničkami.
 - Bonding spolu s oxytocínom má utišujúci účinok na dvojicu po pôrode a lieči traumy, ktorou bol pôrod.

PRIEBEH BONDINGU

- ❑ najlepšie miesto - **brucho matky** - teplo, plnosť, mäkkosť a dvíhanie a klesanie v rytme dýchania
- ❑ novorodenec - **bruškom dole**
- ❑ matka sa ho najprv **jemne dotýka** a následne si ho vezme do náručia
- ❑ matka sa s dieťaťom zoznamuje – **prihovára sa mu**. Dieťa pozná matkin hlas a vie ju identifikovať aj podľa pachu.
- ❑ novorodenec pohybuje perami, obracia sa a **hľadá prsník**.

ŠTÁDIA INŠTINKTÍVNEHO SPRÁVANIA

1. **popôrodný plač** - umožňuje novorodencovi rozvinúť pľúca .
2. **relaxácia** - nastáva po skončení prvého plaču. Novorodenec je pokojný,
3. **prebudenie** – prvým otvorením očí, pohnutím úst a pohybmi rúk a pliec (8-9 min. dieťa čulé, pohybuje hlavou a ramienkami)
4. **aktívnosť** - cicanie, zvýšená aktivita
5. **oddych** - kľudové štádium

-
- 6. plazenie** – 35 min. po pôrode býva dieťa na vrchole svojej aktivity, plazí sa k prsníku, hľadá bradavku
 - 7. spoznávanie** – 45 min. po pôrode, dieťa už spoznáva matku, olizuje/hladká prsník
 - 8. cicanie** – dochádza k optimalizácii hladiny glukózy v krvi
 - 9. spánok** – 1,5-2 hodiny po narodení, je ospalé, zaspáva.

PODPORA BONDINGU PODĽA M. MROWETZ

1. Položenie **nahého novorodenca** na nahé bruchu matky bezprostredne po pôrode.
2. Základné ošetrenie novorodenca a všetky ostatné **vyšetrenia previesť na tele matky**.
3. Umožnenie a podporovanie **vizuálneho kontaktu** – pohľad z očí do očí matky a dieťaťa
4. **Samoprisatie** – tzv. Breast crawl (do 30-60min.)
5. Matka a novorodenec sú v kontakte „**skin to skin**“ – koža na kožu
6. Zaistenie príjemného, kludného a intimného **prostredia** zo strany personálu – zaistiť pohodlie pre matku.
7. **Eliminácia techniky** – fotoaparát, videokameru, mobil
8. Všetky **vyšetrenia** vrátane odber, vizity prevádzať za prítomnosti matky
9. **Transport** do iného zariadenia – podporiť matky a transportovať ich spolu
10. Pri **pôrode mŕtveho** dieťaťa či úmrti, podporiť matku v kontakte s novorodencom.

ZÁVER

V súčasnej dobe existuje veľké množstvo štúdií, ktoré potvrdzujú, že matka a dieťa by mali byť spolu, koža na kožu ihneď po narodení.

Význam bondingu:

- ❑ **skorší nástup laktácie** – tvorba prolaktínu
- ❑ **matka a dieťa** - uvoľňovanie oxytocínu
- ❑ **termoregulácia** – stabilizovanie telesnej teploty
- ❑ **pocit bezpečia** – vôňa a hlas matky
- ❑ **zníženie stresu dieťaťa** – regulácia dýchania, hladiny glykémie, akcia srdca, telesná teplota
- ❑ **prirodzená imunita** – baktérie na tele matky, prevencia alergických ochorení
- ❑ **znížený výskyt popôrodných depresíí**

ĎAKUJEME ZA POZORNOST

LITERATÚRA

- ✘ MROWETZ, Michaela, 2013. Podpora raného kontaktu jako nepodkročitelná norma – chiméra či realita budoucnosti In: *Pediatric pro praxi* [online]. Olomouc, Dostupné z: http://pediatricpropraxi.cz/artkey/ped201303-0017_Podpora_raneho_kontaktu_jako_nepodkrocitelna_norma_8211_chimera_ci_realita_budoucnosti.php
- ✘ Geisel, E. (2004). *Slzy po porodu: jak překonat depresivní nálady*. Praha: One Woman Press.
- ✘ EZROVÁ, Magdaléna a Kateřina RATISLAVOVÁ. 2011. Podpora vztahu matky a novorozence po porodu. *Sestra*. roč. 21, č. 3, s. 36-37. ISSN 1210-0404.
- ✘ LABUSOVÁ, Eva. Podpora raného kontaktu matek a dětí pomáhá uzdravit společnost jako celek. © 2006–2014. Eva Labusová [online]. Praha, 9/2012 [cit. 2013-12-28]. Dostupné z: http://www.evalabusova.cz/rozhovory/m_mrowetz3.php
- ✘ WIDSTROM A.M., LILJA G., AALTOMAA-MICHALIAS P., et al. *Newborn behaviour to locate the breast when skin-to-skin: A possible method for enabling early self-regulation*. *Acta Paediatr.* 2010; 100