

## **ALPHA NURSING® podle Mony Lisy Boyesen**

### **Co dětátko cítí a potřebuje pro zdravý rozvoj**

**Víte, že ...** zdraví a spokojenost vašeho dětátka je ovlivňována způsobem krmení? Když věnujete v prvních měsících dostatek času kojení či krmení, dáváte svému dítěti dobrý předpoklad pro pocit blaha po celý zbytek jeho života. Kojení vašeho dětátka znamená více, než jen dávat mu mléko. Ono „pije“ také lásku a zdraví! Není v tuto chvíli důležité, zda se jedná o kojení nebo zda z různých důvodů musí být miminko krmeno z láhve. A pokud se v dalším textu bude pro jednoduchost mluvit častěji o kojení, týká se to stejnou měrou i krmení.

Dětátko potřebuje sát (z prsu nebo z láhve), až je skutečně spokojené a znovu usne. Pokud ho bude v této době matka, popřípadě otec nebo jiný krmící dospělý ještě láskyplně chovat, bude mimořádně šťastné a zdravé!

V prvních měsících se vše točí kolem krmení. Sání umožňuje dítěti jistější přechod z ochraňujícího matčina břicha do vnějšího světa. Dlouhé, nerušené chování, kdykoliv a jak dlouho dětátko potřebuje, mu propůjčuje téměř nevyčerpatelný potenciál energie, vitality a duševního zdraví.

### **ALPHA NURSING®**



Během prvních měsíců života tráví dítě značný čas tím, že se pohybuje mezi ospalostí a spánkem. Při nošení nebo pokojně ležící ve své postýlce setrvává ve stavu dobrého pocitu. Jestliže při krmení může tak dlouho sát, až je z celého srdce spokojené, může dosáhnout zřetelné fáze uvolnění, a dokonce i stavu podobného meditaci; mozkové vlny převažující v tomto stavu (jak alfa, tak také delta a theta vlny) podporují rozvoj základních neurofyzilogických funkcí.

Další podstatný faktor, který je podporován prostřednictvím nerušeného sání, je tzv. **REM fáze spánku** (Rapid Eye Movement), při které se oči pod zavřenými víčky rychle pohybují sem a tam. Na rozdíl od dospělých, kde tvoří zhruba jen 20% spánkové fáze, u novorozenců zahrnuje až 50%. REM fáze spánku je důležitá pro intenzivní stimulaci centrálního nervového systému a rozhodující pro růst mozku a duševní vývoj dítěte.

Pokud miminko může projít klidně úplným cyklem krmení, můžeme často slyšet jeho extatické, vysoké radostné zvukové projevy. Jeho mimika se fascinujícím způsobem proměňuje: mrká a cuká víčky, dělá grimasy a na jeho tváři se znovu a znovu objevuje blažený úsměv. Koulí očima, někdy ve zvláštním, téměř hrozivě působícím transu. Jeho dech jako by se skoro zastavil.

Kojenec se skutečně pohybuje během kojení neustále mezi bděním a transem, za předpokladu, že tomuto procesu dáváme nezbytný prostor a potřebný čas, kdykoliv to vnější okolnosti dovolují. Vědomě tyto fáze připouštět a podporovat – to je ALPHA NURSING®.

Studie dokládají, že miminka, která mohou sát co nejčastěji tak dlouho, jak chtějí (v prvním měsíci byste k tomu měli dávat příležitost co nejčastěji, později by bylo dobré, aby měla za den většinou jedno dlouhé, nerušené krmení), se rychleji rozvíjejí, jsou veselá a spokojená, lépe spí, málo křičí a jsou méně náchylná k onemocněním. V pozdějších letech jsou tyto děti zřetelně vitálnější a vnímavější, rychlejší v duševním vývoji, kreativnější a nezávislejší.

**Kojení je proto nejen pouhým impulzem pro dítě, ale spíše podstatným faktorem pro jeho celkový vývoj.** Matka, popř. otec nebo jiná pečující osoba, která svému miminku umožňuje dlouhé a rozsáhlé kojení či

krmení z láhve, se tím stará vhodným způsobem o naplňování jeho základních potřeb a dopomáhá tak k vytváření vitálních základů jeho příštího života. Často si lidé málo uvědomují, co to znamená starat se o novorozence, kolik to vyžaduje času a úsilí, jak podstatná je pro dítě mateřská péče, ale také, jak relativně snadné a vděčné to může být, když správně rozpoznáme potřeby kojence.

Význam prvního roku života je všeobecně znám. Přesto se zdá, že jsou ještě pořád velké nedostatky při uplatňování těchto poznatků v každodenní péči o kojence. Mnoho matek instinktivně ví, co je pro jejich dítě důležité, ale nemohou se mu věnovat tak, jak by chtěly, neboť jim chybí podpora okolí. Starají se o starší děti, pečují o domácnost nebo musejí pracovat, aniž by se jim dostalo náležité pomoci. Nemají možnost kojit či krmit své dítě v klidu; v mnoha případech mají sotva příležitost zotavit se dostatečně z namáhavého těhotenství nebo porodu, protože je vyžadována jejich aktivita. Pro otce a celé okolí je to výzva k pomoci.

Na jedné straně je nutné miminku umožnit prodlouženou a nepřerušovanou dobu kojení, na straně druhé poskytnout matce příp. otci či jiné pečující osobě podpůrnou pomoc. Obojí je velmi důležité pro vývoj dítěte, aby „vnější těhotenství“ (až do věku 9 měsíců) mohlo proběhnout tak, že dítě dobře zvládne obtížné přechodové období prvních měsíců.

**Sací reflex ...** Důležité fyziologické a duševní procesy – jak již bylo uvedeno – se odehrávají během krmení. Sací reflex novorozence nesouvisí jenom s příjmem potravy. Příslušné výzkumy naznačují, že chvění jazyka během sání, ať už při kojení nebo při krmení z láhve, přispívá k stimulaci významných nervových buněk v mozku, které mají zase přímý vliv na dýchání. Jelikož plíce novorozence ještě nejsou do 6 měsíců po narození plně rozvinuté, je tento proces podstatný pro rozvoj dýchání.

### **Některé praktické tipy:**

- U kojení či krmení je důležitá pohodlná poloha sezení; vezměte si něco pěkného ke čtení, připravte si něco dobrého k pití. Postarejte se sama, nebo poproste druhé, aby vám pomohli vytvořit optimální podmínky pro nerušené kojení.
- Při krmení z láhve používejte dudlík s dírkami, které dovolují pomalé přijímání potravy a jsou uzpůsobeny tak, aby miminku během pití umožnily vlastní regulaci (jestliže je láhev držena dolů, nemělo by mléko samo od sebe vytékat).
- Jestliže už miminko vyprázdnilo láhev, nebo ho musíte odstavit od prsu dříve, než je naplněna potřeba sání, použijte dudlík; tak může miminko dokončit orální cyklus a pomalu se ubrat ke spánku.
- Když stravovací cyklus umožňuje dítěti pomalé pití, nemusí být krmení přerušováno kvůli odříhnutí; jestliže dítě jemně opřete o sebe, může si to regulovat samo. Při pomalém pití také spolyká jen málo vzduchu.
- Pokud to kojenci příliš nevadí, měla byste mu vyměnit plenku lépe před krmením, než po něm, aby mohlo během kojení v klidu usnout.
- Držte a noste své děťátko během prvních dvou měsíců co možná nejčastěji v horizontální poloze; léčivá REM fáze spánku nastává, **jen když jsou velké šjíové svaly úplně uvolněné**, vzpřímená poloha způsobuje šjíji příliš napětí, dokonce i když je dítě dobře podpíráno. Totéž platí pro šátky na nošení. (Intenzivní tělesný kontakt je důležitý; ale zvláště, když rychle jdete po tvrdé zemi, je to pro dítě vzhledem ke krátkým prudkým otřesům spíše nevýhodou).
- Nenechávejte své starší dítě v prvních 3 měsících krmit kojence, protože REM-aktivita je ještě velmi vysoká.
- U krmení z láhve držte dítě při každém jídle na jiné straně, jednou vpravo, podruhé vlevo (během jídla strany střídat nemusíte). Oční aktivita během REM fáze stimuluje důležité interakce mezi pravou a levou mozkovou hemisférou. Jednostranné držení ruší spontánní oboustrannou mozkovou aktivitu.
- Postarejte se o jemné světlo v dětském pokoji, protože novorozenec svýma očima fixuje zdroj světla; pronikavé světlo působí psychickou a fyzickou újmu.
- Dbejte na materiál oblečení pro miminko; mnoho dětí je alergických na vlnu nebo syntetiku.
- Jestliže je vaše dítě narozeno předčasně a musí ležet v inkubátoru, je fyzický kontakt zvláště důležitý, byť jen rukou. Pokud je to možné, postarejte se o něco, co by dítě mohlo sledovat svým zrakem, pohyblivý závěs apod., jinak se cítí v prostoru jako ztracené. Čerstvě narozené dítě je z hlediska vývoje v tzv. okulární fázi a kromě veškeré jiné vhodné péče je i toto pro něj důležité z hlediska dalšího vývoje.