

Vedenje pri novorojenčku

KNJIŽICA ZA STARŠE



PRVI KORAKI
DRUŠTVO ZA POMOČ BOLNIM NOVOROJENČKOM

univerzitetni
klinični
center
ljubljana



Ljubljana, 2015

Pediatrična klinika
Klinični oddelek za neonatologijo

Zahvala

Zahvaljujemo se Zarji, Klei, Mikuli, Karlu, Anžetu, Lori, Davidu in njihovim staršem za dragocene trenutke, ki so jih delili z nami.

- Avtorice:** izr. prof. dr. Darja Paro Panjan, dr. med., doc. dr. Jana Kodrič, univ. dipl. psih. Albina Gubanc, dipl. m. s.
- Lektorica:** Jasna Zupan, univ. dipl. slovenistka
- Urednica:** izr. prof. dr. Darja Paro Panjan, dr. med.
- Fotografije:** starši otrok, Darja Paro Panjan, Domen Robek, Adrijana Borovac, Anita Štih, Jure Gubanc in iStockPhoto
- Izdajatelj:** Univerzitetni klinični center Ljubljana, Pediatrična klinika, Klinični oddelek za neonatologijo in PRVI KORAKI - Društvo za pomoč bolnim novorojenčkom
- Naklada:** 500 izvodov

Uvod

Čeprav novorojenčki ne govorijo, nam s svojim vedenjem zelo intenzivno sporočajo svoje občutke, ki so povezani z njihovo notranjostjo in z zunanjim okoljem. Vedenje novorojenčka je preplet fizioloških, gibalnih in socialnih odzivov ter odzivov na področju uravnavanja čuječnosti, s katerimi nam le-ta sporoča o svoji sposobnosti obvladovanja določenega okolja in vključevanja vanj. Govorica novorojenčka je jasna in nedvoumna: sporoča nam glasno, z jokom (pomagaj mi) ali le z mrščenjem obrvi, s spremembo barve ali mimike obraza, zadržanjem diha ali razprtimi prsti na rokah (to je preveč in preintenzivno zame). Jasen pogled v njegovih očeh nam govori, da ga stvari zanimajo, umik pogleda pa, da potrebuje tišino in mir. Novorojenček nam pove vse to in še veliko več. Njegovo vedenje lahko prepoznamo intuitivno ali s prebiranjem zapisanega; vse več je namreč tudi znanstveno podprtih spoznanj o delovanju možganov pri novorojenčkih. Vedno pa velja, da je vsak novorojenček osebnost zase, s sebi lastnim vedenjem, temperamentom, potrebami in zmožnostmi. Mi moramo vstopiti v njegov svet in se z njim pogovoriti, mu z odzivanjem na njegove potrebe ponuditi ljubezen in tako potreben občutek varnosti, ki mu bo opora za vse življenje.

Upamo, da bo ta knjižica v pomoč in spodbudo vsem, ki vstopajo v vlogo staršev. Nastala je namreč z željo, da bi z uglašnim sožitjem med otroki in starši prav vsak otrok imel priložnost, da ga razumemo že na začetku njegove poti in mu s tem omogočimo, da izrazi vse naravne danosti.

Novorojenčkovo vedenje je svojevrstna govorica, s katero izraža svojo sposobnost vzpostavljanja ravnovesja med svojimi potrebami in izzivi okolja. Glede na telesno aktivnost, zapiranje in odpiranje oči, mimiko obraza, uravnavanje dihanja, oglašanje in odzivanje na notranje in zunanje dražljaje ločimo šest različnih stanj čuječnosti (mirno in aktivno spanje, dremavost, mirno budnost, nemir, jok), ki so natančno opisana v knjižici **Spanje in stanja čuječnosti pri novorojenčku**. Organizacija teh stanj in otrokovo odzivanje na okolje je odraz medsebojnega delovanja zahtevnih fizioloških, biokemičnih in nevrološko-vedenjskih procesov.

Razumevanje pomena posameznega vedenjskega vzorca je v pomoč staršem pri ustreznem odzivanju na otrokove potrebe in nudenju opore pri njegovem razvoju. V nadaljevanju so opisane temeljne značilnosti zaznavanja, gibanja ter socialnega razvoja in učenja pri novorojenčku; sledi opis značilnosti spanja in vedenjskih vzorcev v budnosti s poudarkom na tistih, na katere se morajo starši še posebej primerno odzvati.

Zaznavanje

Novorojenček odkriva svet z vidom, sluhom, vonjem, okusom in dotikom.

Tip je čut, ki je ob rojstvu najbolj razvit, saj znaki občutljivosti za dotik okrog ust obstajajo pri plodu že pri dveh mesecih nosečnosti, pri 33 tednih pa so za dotik občutljivi vsi deli telesa. Dotik med vami in otrokom je izjemno pomemben za zadovoljevanje otrokovih socialnih in čustvenih potreb. Dokazali so, da rahla masaža novorojenčkovega telesa izboljša organizacijo spanja, zniža raven stresnega hormona kortizola in izboljša pridobivanje telesne



Slika 1: Dotik s kožo – kengurujčkanje.

teže. Dotik s kožo – kengurujčkanje – nedonošenčkom pomaga pri uravnavanju telesne temperature in pozitivno vpliva na sodelovanje s starši (*slika 1*). Po drugi strani se moramo zavedati, da novorojenček občuti bolečino in da mu pri spoprijemanju z njo lahko pomagamo z nežnim dotikanjem in zibanjem, kar mu daje občutek varnosti.

Tudi vonj in okus se začneta razvijati že v maternici. Novorojenčki se hitro učijo razlikovanja vonjav: razlikujejo med vonjem materinega mleka in vonjem mleka drugih žensk. Ob rojstvu jim ugajajo sladki okusi in okušanje sladke vode umiri njihov jok. Vrojena želja po sladkem pomaga otroku pri prilagajanju na zunanje okolje in služi preživetju, saj je materino mleko sladko, medtem ko so grenke stvari pogosto strupene.



Slika 2: Odziv na glas.

Zaznavanje zvoka je prav tako razvito že pred rojstvom. Plod se začne na močne zvoke odzivati v šestem mesecu nosečnosti, do devetega pa razlikuje med različnimi frekvencami. Vaš glas ali drug zvok bo pri otroku lahko povzročil umirjanje, spremembo obrazne mimike, prenehanje sesanja (*slika 2*). Ritmično ponavljanje zvoka bo povzročilo, da bo otrok postopoma pričel iskati izvor zvoka, sprva z očmi, nato z obratom glave. Ugotovili so, da novorojenčki materin glas razlikujejo od glasov drugih žensk, materni jezik od drugih jezikov in nove glasove v govoru od tistih, ki jih že poznajo. Pri enem mesecu pa že razlikujejo med podobnimi glasovi, kot. npr. ba-pa. Zaznavanje frekvence zvoka v govornem območju je izjemno pomembno za otrokov zgodnji socialni in govorni razvoj, zato je pomembno, da se z otrokom pogovarjate, mu požete, pripovedujete.

Vid je ob rojstvu v primerjavi z drugimi čuti najmanj razvit, saj pred rojstvom otrok nima priložnosti za pridobivanje vidnih izkušenj. V primerjavi z vidom odraslega imajo novorojenčki manjšo zmožnost razlikovanja kontrastov in barv, manjšo vidno ostrino, manj učinkovito sledijo premikajočim se predmetom, manj učinkovit je njihov periferni vid in manj učinkovito zaznavajo globino in oddaljene predmete. V prvih mesecih razvoja se njihove vidne funkcije hitro povečujejo. Zaradi šibkejših sposobnosti vidnega zaznavanja pa niso omejeni, saj dovolj dobro zaznavajo stvari v okolju, ki so zanje pomembne. Novorojenček najbolje razlikuje predmete z razdalje 20–30 cm, kar je navadno razdalja med obrazoma novorojenčka in osebe, ki ga drži v naročju, in verjetno predstavlja prilagoditev, ki pospešuje navezovanje z mamo in očetom (*slika 3*).



Slika 3: Opazovanje obraza.

Znano je, da novorojenčki raje gledajo zaokrožene linije kot ravne, kompleksne vzorce kot enostavne, tridimenzionalne predmete pa raje kot dvodimenzionalne; najraje gledajo obraze, močne barve ali črno-bele kontraste. Vaš obraz ali rdeča žoga oz. črno-bela tarča bo na primerni razdalji pritegnila pozornost vašega otroka: osredotočil se bo z očmi, umiril obraz, njegovo dihanje in bitje srca se bosta upočasnila, ko bo z očmi in obratom glave sledil premikajočemu se predmetu, ki ga zanima.

Kmalu po rojstvu se začne združevanje čutnih zaznav: na to kaže že dejstvo, da novorojenček gleda k izvoru zvoka in s tem povezuje sluh in vid. Proces se z razvojem nadaljuje in otroku omogoča vse bolj izostreno povezovanje in s tem učenje in spoznavanje sveta.

Zaznavne sposobnosti novorojenčku od rojstva dalje omogočajo učinkovito vzpostavljane odnosa z okoljem in ljudmi v njem. Človeški glasovi, obrazi in dotiki predstavljajo zanj najpomembnejši vir izkušenj. V uglaseni izmenjavi pogledov in glasov, s spreminjanjem obraznih izrazov, pogovarjanjem in dotikom novorojenček spoznava sebe, druge ljudi in svet okoli sebe.

Gibanje

V obdobjih mirne budnosti leži zdrav novorojenček v napol pokrčenem položaju z rokami, upognjenimi v komolcih, in nogami, upognjenimi v kolkih in kolenih. Čeprav lahko zadrži središčni položaj glave, dviguje noge v kolkih ter jih približa ali se dotakne s stopali, se v legi na hrbtu pogosto namesti v t. i. položaj sabljača: glavo obrne v eno smer in iztegne in odroči roko ter stegne nogo na strani, kamor gleda (*slika 4*). Če je bil prej nekoliko vznemirjen, ga tak položaj lahko umiri.



Slika 4: Položaj sabljača.

Ko se giblje, lahko opazujemo gibanje rok, nog, vratu in trupa: gib začne v enem delu telesa in se kot val razširi na vse telo ter postopno, kot je začel, tudi preneha. Gibanje je gladko, elegantno, z veliko krožnimi gibi in normalno je videti, da novorojenček v njem uživa; z lahkoto obvladuje silo teže, ki je tako drugačna kot v vodnem okolju maternice.



Slika 5: Razprte dlani, palec je odmaknjen od ostalih prstov.

Prsti na rokah so večinoma rahlo pokrčeni, a jih občasno razpre in palec za hip odmakne od preostalih prstov (*slika 5*).



Sliki 6 a in b: Stisk dlani.



Slika 7: Sesanje prsta.



Slika 8: Dotik obraza.

Čeprav je največ čutil za dotik okoli ust, jih je veliko tudi na dlaneh: ko boste svoj prst položili v novorojenčkovo dlan, ga bo, če je buden, refleksno stisnil (*sliki 6 a, b*). Pogosto se z roko približa ustom, ob čemer, zlasti kadar potrebuje tolažbo, začne sesati prste (*slika 7*). Čeprav začne otrok zavestno posegati po predmetih šele okoli četrtega meseca starosti, se zdi, kot da se predmetu včasih z rokami sicer hipno in nekoordinirano približa; tako se bo morda dotaknil vašega obraza ali dojke oz. stekleničke ob hranjenju (*slika 8*).

Podobno kot stisne pest, če mu v dlan položite prst, pokrči tudi stopalo – kot bi se ga hotel oprijeti – če se stopala dotaknete s prstom ali se sam s stopalom dotakne podlage. Tak gib je sicer refleks, a hkrati tudi znak sposobnosti gibalnega uravnavanja: predstavlja novorojenčkovo sposobnost omejevanja prostora, v katerem se giblje in nanj deluje pomirjevalno. Če pa se bo vaš otrok dotaknil podlage ob tem, ko ga boste držali v pokončnem položaju pod rameni in rahlo nagnili naprej, boste lahko opazovali refleks hoje – prve korake, ki vas bodo navdušili in opomnili na pot, ki jo boste v prihodnosti prehodili s svojim otrokom (*slika 9*).

Svoje gibalne spretnosti vam bo otrok pokazal tudi v položaju na trebuhu: glavo bo dvignil in jo položil na stran, s čimer si bo zagotovil prosto dihalno pot; ob tem bo pokrčil roki v komolcih in nogi v koljenih, kot bi se plazil. Ta refleksi so opazili pri novorojenčkih takoj po rojstvu: ko so jih položili materam na trebuh, so naredili ta gib na poti do dojke.

Socialni in čustveni razvoj

Stik z očmi

Novorojenček je socialno bitje, ki od rojstva dalje kaže večje zanimanje za ljudi kot za druge stvari v okolju in se rodi opremljen z vedenjskimi vzorci, s katerimi vzpostavi komunikacijo z vami. Ima neverjetne sposobnosti odzivanja na izraz vašega obraza; vašo pozornost zna pritegniti z obrazno mimiko, pritegniti vaš pogled z očmi, čeprav le za kratek hip. Nihče ne pozabi trenutka, ko ga otrok pogleda v oči, kot bi ga prepoznal. V tem kratkem trenutku je zbrana vsa otrokova pozornost in izraz obraza ob tem govori o njegovih občutjih. Z razvojem otroka so trenutki komunikacije z očmi vse daljši in pogostejši, razumevanje med vama pa jasnejše (*slika 10*).

Komunikacija

Novorojenček se z vami sporazumeva z izmenjavo čustvenih izrazov, to je z izmenjavo glasov, obraznih izrazov in vedenj. Z jokom, očesnim stikom, nasmehom, glasovi, gibi in drugimi vedenjskimi izrazi vam sporoča, kaj potrebuje in česa si želi. Ko je pripravljen na komunikacijo z vami in si je želi, široko odpre oči, opazuje okolje, sledi predmetom in obrazom, njegovo telo in gibanje pa sta pri tem sproščeni. Kadar mu je dovolj in si želi počitka, vam to pokaže z umikom pogleda, zapiranjem oči ali gibom rok, s katerim se želi zaščititi pred nadaljevanjem (*slika 11*). Pozorno opazovanje otrokovega vedenja in znakov, s katerimi nam sporoča svoje želje in potrebe, omogoča uglaseno odzivanje na otrokove potrebe in s tem oblikovaje varnega in stabilnega odnosa med novorojenčkom in vami.



Slika 9: Refleks hoje.



Slika 10: Komunikacija z očmi – pogled v oči.



Slika 11: Umik pogleda v komunikaciji.

Hranjenje kot komunikacija



Slika 12: Stik z očmi med dojenjem.

Hranjenje predstavlja izjemen trenutek povezanosti med otrokom in vami. V proces hranjenja, na katerega je otrok popolnoma osredotočen, je vključena najvišja raven spodbude z dotikom. Tudi če ne dojite, tesen dotik med vami in otrokom povzroči v možganih sproščanje hormona oksitocina, kar še okrepi povezavo med vama. Razdalja med vašimi in otrokovimi očmi, ko ga dojite, je ravno pravšnja, da vzpostavi stik z očmi, kar predstavlja edinstveno naravno skladnost (slika 12). S kratkimi postanki med hranjenjem ali spremembo v obrazni mimiki bo otrok za kratek hip dodatno pritegnil vašo pozornost in s tem še poglobil komunikacijo med vama; bodite pozorni na te edinstvene trenutke.

Glavno sporazumevanje

Plod se že v maternici odziva na različne glasove, npr. z gibanjem ali spremembo hitrosti bitja srca. Po rojstvu predstavlja glas izjemno komunikacijsko pot med otrokom in vami. Ko ga držite v rokah na razdalji med 15 in 20 cm od svojega obraza ter mu govorite umirjeno in tiho, je to izredna priložnost za spodbujanje medsebojnega stika. Čeprav novorojenček ne razume pomena besed, zelo dobro zaznava vzorce besed, višino zvoka in ritem govora ter jasno razlikuje materin glas od vseh drugih. V naravi človeka je, da se na otroka obrača s posebnim načinom govora, ko je frekvenca nekoliko višja in govor počasnejši. S tem močneje zbudimo pozornost otroka, ki tako tudi lažje prepozna čustvene poudarke vašega govora. Čeprav je očesni stik najpomembnejši način komunikacije z otrokom, pa se z govorom le-ta še bolj izpopolni in poglobi.

Posnemanje

Ko držite otroka, ki je v mirnem budnem stanju, ravno prav sit in spočit, v bližini svojega obraza in imata vzpostavljen stik z očmi, boste lahko opazili njegovo neverjetno sposobnost posnemanja: novorojenček bo posnemal izraz, ki ga imate na obrazu (**slika 13**). Ta sposobnost je izjemno močno orodje v procesu učenja in hkrati komunikacijska sposobnost. Prav neverjetno je, če pomislimo, kakšen zapleten možganski proces stoji za tem: otrok mora najprej vaš obraz videti in sliko, ki jo vidi, prepoznati v shemi, ki jo ima o svojem obrazu v možganih ter nato izraziti enako čustvo, ne da bi ob tem videl izraz na svojem obrazu. Ta proces predstavlja začetek pogovora, ki je srčika sodelovanja med ljudmi.



Slika 13: Posnemanje obraznih izrazov – kakanje jezika.

Temperament

V prvih tednih in mesecih življenja se otroci s svojimi edinstvenimi vedenjskimi vzorci privajajo na svoje okolje. Pri tem že takoj po rojstvu lahko prepoznamo razlike med njimi. Medtem ko so nekateri sposobni dolgih obdobj mirne budnosti in pozornosti ter je njihovo gibanje gladko in tekoče, tudi kadar so na povsem ravni podlagi – brez opore ali dotika, so drugi nemirnejši in nenehno potrebujejo veliko podpore in tolaženja. Pozornost in občutljivost staršev, da s prepoznavanjem vedenjskih vzorcev prepoznajo temperament svojega otroka, sta ključni za pravo podporo na poti skozi življenje.

Socialni nasmeh

Sposobnost prepoznavanja obrazne mimike je tudi v svetu odraslih ključ za razumevanje občutkov posameznika. Enako velja za novorojenčke: njihovo izražanje z obrazno mimiko in telesnim gibanjem je okno v svet njihovih občutkov. Med vsemi izrazi obraza pa je prav t. i. socialni nasmeh, ki se pojavi med prvim in drugim mesecem življenja, tisti, ki najintenzivneje poglobi vašo vez z otrokom. Po navadi ga opazite ob očesnem stiku, sprva le za hip, kmalu pa ga lahko spremlja tudi glas (**slika 14**). Ta smehljaj izraža občutek otrokovega zadovoljstva, je darilo vaši ljubezni do otroka in dodatno poglobi vez med vama.



Slika 14: Socialni nasmeh.

Učenje

Okolje, v katerega se je rodil, je vašemu otroku popolnoma novo. Čeprav vemo, da kakovost informacij, ki jih prejema zgodaj v življenju, sooblikuje njegove možgane, novorojenček ne potrebuje nikakršnega formalnega učenja. Uči se s tem, da opazuje vas in da vso svojo pozornost usmerja v dogajanje v svoji okolici. V prvih tednih se nauči razlikovati materin obraz, glas in vonj od vseh ostalih, poveže dojko s prijetnimi občutki ob hranjenju ter določene vonje in dotike z občutkom varnosti. V zgodnji komunikaciji z izmenjavo čustev se otrok postopoma uči, s kakšnim vedenjem pri starših izzove določen odziv. Nauči se, s katerim vedenjem bo na primer pritegnil pozornost staršev ali izvabil njihov nasmeh. Z vsem, kar spoznava, si skuša ustvariti določene oblike in ritme, ki mu ob spoznavanju novega nudijo varnost. Spoznavanje in učenje novega pa je mogoče le ob občutku varnosti, ki jo daje ljubezen staršev.

Spanje

Donošen novorojenček dnevno prespi približno 15–17 ur oziroma približno 60–70 % vsega časa. Njegova obdobja budnosti in spanja se v povprečju izmenjujejo na 3 do 4 ure in so enakomerno razporejena čez dan in noč. Novorojenček še ne loči dneva in noči, ima t. i. večfazni – ultradiani ritem budnosti in spanja. Cirkadiani vpliv na ritem budnosti in spanja, ki je značilen za odraslega človeka, se prične nakazovati šele ob koncu prvega meseca starosti. Cikluse spanja, ki so krajši kot pri odraslih, sestavljata zaporedni obdobji aktivnega in mirnega spanja. Pri odraslem človeku se ti dve obdobji v spanju ritmično izmenjujeta na vsakih 90–120 min, pri novorojenčku pa je cikel spanja v povprečju dolg 50–60 min.

Ko stojimo ob novorojenčkovi postelji in gledamo, kako mirno spi, se nam prizor zdi kot pravi čudež, če si predstavljamo, kako drugačno je okolje v maternici: tiho, slišni so le pridušeni zvoki. V globokem spanju donošen in zdrav novorojenček lahko »izključi« vse glasne zvoke, prav nič ga ne zmoti. To je sposobnost, ki mu v t. i. mirnem spanju, ki se navadno javlja v približno 20-minutnih obdobjih neprekinjenega spanja in je primerljivo z globokim neREM-



Slika 15: Mirno spanje.

-spanjem odraslega človeka, omogoča počitek, ki je nujen za rast in razvoj. V tej fazi spanja je otrokov obraz popolnoma miren, vidno je le rahlo premikanje prsnega koša ob dihanju; občasno se pojavijo zdrznitve s spremembo dihanja, ki pa se takoj povrne v prejšnje mirno stanje. Nekateri otroci so občutljivejši; imajo nižjo toleranco za zunanje dražljaje in slabšo sposobnost »zaščiti« svoje spanje. Njim moramo ponuditi mirno in tiho okolje s pridušeno svetlobo, saj jim s tem pomagamo vzdrževati spanje in ohranjati energijo za obdobja aktivne budnosti (slika 15).

Glavnino novorojenčkovega spanja predstavlja t. i. REM-spanje ali aktivno spanje, ki zavzema 50–60 % celokupnega spanja. V tem obdobju lahko opazimo hitre očesne gibe, večinoma pod zaprtimi vekami; opazimo tudi gibe obraza: mršččenje, odpiranje ust, hipen jok ali smehljaj. Prav smehljaj, čeprav to ni t. i. socialni nasmešek, je tisti, ki nas najbolj očara (*slika 16*). Pogosto se v tej fazi spanja pojavljajo tudi gibi udov ali celega telesa in znano je, da je otrok v tem spanju dovzeten za dražljaje iz okolice, kot sta npr. hrup in svetloba. Nekateri znanstveniki menijo, da ima REM-spanje pomembno vlogo pri razvoju nevrnskih povezav in s tem pri zorenju osrednjega živčevja.



Slika 16: Nasmeh med spanjem.

Približno 10 % novorojenčkovega spanja ne moremo natančno opredeliti kot aktivno ali kot mirno spanje in ga imenujemo prehodno spanje. Posebnost novorojenčkovega spanja predstavlja tudi uspanje, ki se nadaljuje vselej neposredno v obdobje aktivnega spanja.

Oblikovanje zdravih spalnih navad, s katerimi preprečimo marsikatero težavo s spanjem v poznejših obdobjih, se začne že v novorojenčkovem obdobju. Nočno hranjenje naj bo v rahlo osvetljenem prostoru, če govorimo, naj bo naš govor tih in umirjen. S stalnimi spalnimi rutinami zagotavljamo otroku občutek predvidljivosti in varnosti, s polaganjem v posteljico, ko je zaspan, vendar še ne spi, pa mu omogočamo razvijanje spretnosti samopomirjanja in učenje učinkovitega uspanja.

Jok

Jok je najjasnejša oblika komunikacije, ki jo razume prav vsakdo med nami. Z njim nam novorojenček sporoča, da se ne počuti dobro. Čeprav se solze ob joku pojavijo navadno približno ob koncu prvega meseca starosti, pa nam novorojenčkov jok nedvoumno predstavlja njegov klic na pomoč: z jokom nam otrok sporoča, da je lačen, utrujen, da ne zmore predelati vseh informacij, ki jih prejema, da mu je neudobno ali da ima bolečine (*slika 17*). Včasih si težko pojasnimo vzrok otrokovega joka, a starši sčasoma po jakosti, višini in trajanju joka na osnovi svojih izkušenj in v povezavi z okoliščinami prepoznajo vzrok zanj. Jok zaradi lakote se navadno prične tiho in počasi in postopoma postane glasen in ritmičen. Jok zaradi bolečine je značilno nenaden, visoko frekventen; sledi mu kratek premor, lahko



Slika 17: Jok.

celo hipno prenehanje dihanja, nato pa se nadaljuje glasno in zdržema. Izjemno pomembno je, da se na jok, ki je klic na pomoč, odzovemo in otroka potolažimo. S tem mu sporočamo, da je njegovo novo okolje varno, da nam lahko zaupa.

Nemir/jokavost



Slika 18: Kremženje.

Nemir, kremženje ali jokavost je manj intenzivna oblika klica na pomoč: jok je nižje frekvence, tišji, izraz obraza drugačen: obrvi in kotički oces so upognjeni navzdol, usta niso povsem odprta (slika 18). Včasih se nadaljuje v intenziven jok, lahko pa preneha in se otrok umiri sam: vsekakor nam s tem vedenjem prav tako sporoča, da mu je neudobno.

Hranjenje



Slika 19: Refleks iskanja.

Čeprav plod popije nekaj plodne vode vsakič, ko sesa, je proces uspešnega hranjenja po rojstvu za novorojenčka velik izziv: treba je namreč uskladiti dihanje, sesanje in požiranje, kar je lahko za novorojenčka težavno, zlasti za nedonošenčka.

Predel okoli ust je zelo občutljiv za dotik; če se dotaknemo otrokovega lica, se bo z glavo obrnil k viru draženja in se mu približal z usti. Gre za vrojen refleks, ki otroku omogoča približevanje viru hrane – dojki. Čeprav je strukturiran za preživetje, pa obračanje k viru draženja ne pomeni nujno, da je otrok lačen. T. i. refleks iskanja in obračanja k viru je zlasti močan v prvih tednih življenja, nato postopoma oslabi (slika 19).

Hranjenje – dojenje ali hranjenje po steklenički – naj bo prijetna izkušnja tako za otroka kot za starša. Pomembno je, da otroka hranimo v obdobju mirne budnosti, v udobnem položaju in mirnem okolju. Otrokovo ritmično sesanje in požiranje nam sporočata, da so njegove potrebe zadovoljene; tesen stik z otrokom, dotikanje, stik z očmi in pogovarjanje so priložnosti, da mu ponudimo občutek varnosti in popolnega sprejemanja. Medtem ko naj bo

hranjenje podnevi namenjeno povezovanju z otrokom, pa s kratkimi, mirnimi prekinitvami spanja zaradi hranjenja brez pogovarjanja in očesnega stika ob minimalni svetlobi novorojenčku pomagamo pri razlikovanju med dnevom in nočjo in oblikovanju cirkadianega ritma spanja.

Drugi vedenjski vzorci v budnosti

V obdobjih mirne budnosti je priložnost za pogovor z novorojenčkom. Lahko opazujete njegove odzive na vaš glas, obraz. Že po prvem tednu lahko opazite droben nasmeh, ki sicer še ni pravi socialni nasmeh, pomeni pa budnost in prepoznanje. Otrok opazuje vaš obraz in ob tem široko odpre oči, privzdigne obrvi, nato jih sprosti in privzdigne kotičke ust. Kaj pomeni ta droben nasmeh? Morda gre za sprostitvev po naporu, ko je gledal vaš obraz in si ga vtisnil v spomin (pa mi je uspelo). Vsekakor gre za magičen trenutek učenja in dragoceno vez med vama.

Zehanje

Ko bo vaš otrok dlje časa aktiven, boste morda opazili, da zeha (*slika 20*). Ob tem razteza mišice, pojavi se hitrejše bitje srca, zapre oči. Sporoča vam, da ima dovolj aktivnosti, da potrebuje odmor. S prepoznavo takšnih natančnih znakov in z odgovori, ki jih otrok od vas pričakuje, boste dodatno poglobili vez med vama.



Slika 20: Zehanje.

Crkljanje

Naravno je, da novorojenčka stisnemo k sebi in ga »pocrkljamo«. Zdi se, kot da se otrokovo telo popolno prilaga vašemu telesu, ko ga objamete. Fizični kontakt med vama povzroča sproščanje oksitocina, ki še dodatno okrepi vašo željo po »crkljanju«: sproži se povratna zveza, zato imenujemo ta hormon tudi hormon povezovanja in ljubezni.

Vendar nekaterim novorojenčkom takšno ugnezdenje v naročje staršev ne ustreza. Staršem se zdi, kot da se otrok vsakič, ko se ga dotaknejo, odrine od njihovega telesa. Seveda ste kot starši lahko razočarani, saj ste si pred rojstvom otroka predstavljali, kako se predaja vašemu objemu. Pomembno je, da veste, da vas s tem ne zavrača. Lahko da je njegova reakcija del njegovega temperamenta ali oblika fiziološkega odgovora. Poskušajte najti položaj, ki mu ustreza: morda bo raje naslonjen na vašo ramo opazoval okolico ... zavedajte se, da dejstvo, ali je otrok »crkljiv« ali ne, v ničemer ne vpliva na njegov razvoj. Sprejmite otroka takšnega, kot je.

Tolaženje

Povsem jasno je, da boste otroka, če joka, poskušali potolažiti. Ključ do tega, katere vrste tolažbo potrebuje, je prepoznavna otrokove potrebe. Kadar otrok ni lačen, se bo ob dojki sicer umiril, a vsak jok ne potrebuje nujno dojenja. Če presodite, da je otrok sit, da nima bolečin, se bo morda potolažil že, ko bo slišal vaš glas, videl vaš obraz in/ali občutil vaš dotik. Lahko da to ne bo dovolj in ga boste dvignili v naročje, ponudili cuclj. Seveda pa boste z opazovanjem svojega otroka in prepoznavanjem njegove govorice prav vi najbolj vedeli, kaj mu ustreza.

Obstajajo otroci, ki v določenem delu življenja veliko jokajo. Skrb za takšnega otroka izčrpa starše, ki ob tem, ko ne najdejo vzroka za jok, izgubljajo zaupanje vase. Takšni otroci so poznani v vseh kulturah in okoljih in vzrok neutolažljivega joka ni znan. Tolažeče je zavedanje, da takšni otroci obstajajo in da obdobja neutolažljivega joka mineje. Seveda je pomembno, da otrokov pediater v takšnih primerih izključi bolezensko stanje, ki bi lahko bilo v ozadju.

Znaki neugodja



Slika 21: »Startle« refleks.

Včasih boste opazili, da vaš otrok nenadno zakrili z rokami, lahko na široko odpre oči, včasih ob tem zajoka, videti je prestrašen. To imenujemo »startle« refleks in se pojavlja normalno pri vseh novorojenčkih (slika 21). Navadno ga sproži nenaden premik telesa ali glave; nekateri otroci pa so zelo občutljivi in imajo takšne reakcije že ob močnejšem zvoku ali svetlobi ... Pomembno je, da se ne prestrašite; opazujte okoliščine, v katerih se ta refleks pojavlja, in otroku ponudite varno zavetje v objemu.

So trenutki, ko ne boste vedeli, ali je otrok buden ali spi. Oči ima napol odprte, gleda v prazno. Sporoča vam, da potrebuje odmor, zato počakajte, kako se bo odločil ... Bo zaspal ali prešel v budno stanje? Pomembno je, da ga ne silite v spanje ali hranjenje; njegova organizacija stanj čuječnosti se šele razvija in pustite mu, da jo doseže sam.



Slika 22: Odziv ob preintenzivni aktivnosti.

Po drugi strani se ob preintenzivni aktivnosti, npr. ob gledanju vašega obraza, lahko pojavi izraz, ki govori, da je informacij preveč: široko odprte oči, privzdignjene obrvi, nepremičen pogled (*slika 22*). To se navadno pojavi ravno v času, ko ste doumeli, da se zanima za vaš obraz, igračo, zvok, in mu te izzive dajete pogosteje. Ne zamenjajte izraza pretirane spodbude s poskusom koncentracije: sporoča vam, da znižajte intenzivnost informacij in mu dajte priložnost, da si odpočije. Seveda boste z opazovanjem in spoznavanjem svojega otroka pravočasno spoznali, koliko spodbude potrebuje; nekateri otroci se vznemirijo kmalu, drugi prenesejo več ... Prav vsak otrok pa občasno pokaže znake stresa in neugodja: koža spremeni barvo v rdečo, blede ali marmorirano, dihanje postane neenakomerno, telo otrdi, pesti se stisnejo, noge iztegnejo. Lahko se pojavi več nenadnega kriljenja z rokami, drobni tresljaji v udih (tremor), kihanje, kašljanje, vračanje želodčne vsebine v požiralnik in požiranje. Tudi natančnejši znaki, npr. plazenje jezika, usločenje obrvi, gibi ust, so lahko znak, da je otrok v stresu oz. da ne more usklajevati informacij, ki jih dobiva iz okolja. Nekateri otroci pa ob zanje preintenzivnem dogajanju v okolici hipno zaspijo. Bodite torej pozorni na te drobne znake, s katerimi vam otrok sporoča, da ne zmore obvladati svojega okolja: stopite mu naproti in ga zaščitite ter mu pomagajte na poti njegovega razvoja.

Namen knjižice ni podati nabor navodil, kako ravnati z novorojenčkom. Nasprotno: starše želimo spodbuditi k opazovanju svojega otroka, razumevanju njegovega sporočanja in prepoznavanju njegovih potreb. Zelo daleč od resnice je mnenje, da »novorojenčki samo spijo, se hranijo in jokajo«. Novorojenčki imajo izjemno pestro govorico, s katero komunicirajo z nami. So osebnosti, s katerimi je treba ravnati enako spoštljivo in razumevajoče kot z vsemi ostalimi ljudmi. In prav starši ste tisti, ki lahko na začetku otrokove življenjske poti naredite za svojega otroka največ: s svojo razumevajočo ljubeznijo, potrpežljivostjo in zaupanjem vase.



Brazelton TB, Nugent JK. *Neonatal behavioural assessment scale.* Clinics in developmental medicine. Philadelphia: Spastics International Medical Publications / William Heinemann Medical Books; 1995.

Drole Torkar A, Berič S. *Dotik in masaža novorojenčka.* Ljubljana: Pediatrična klinika, Klinični oddelek za neonatologijo in društvo za pomoč bolnim novorojenčkom Prvi koraki; 2012.

Gnidovec-Stražičar B. *Ontogeneza in pomen spanja pri novorojenčku in dojenčku.* V: Paro Panjan D. Vedenjski vzorci novorojenčka v luči zgodnjega razvoja. Ljubljana: Pediatrična klinika, Služba za neonatologijo; 2008.

Gubanc A, Paro Panjan D. *Spanje in stanja čuječnosti pri novorojenčku.* Ljubljana: Pediatrična klinika, Klinični oddelek za neonatologijo in društvo za pomoč bolnim novorojenčkom Prvi koraki; 2012.

Hawthorne J, Hutchon B. *The Brazelton Neonatal Behavioural Assessment Scale and Parent-Infant Relationships.* V: Paro Panjan D. Vedenjski vzorci novorojenčka v luči zgodnjega razvoja. Ljubljana: Pediatrična klinika, Služba za neonatologijo; 2008.

Kodrič J. *Razvojno-psihološke značilnosti novorojenčkov.* V: Paro Panjan D. Vedenjski vzorci novorojenčka v luči zgodnjega razvoja. Ljubljana: Pediatrična klinika, Služba za neonatologijo; 2008.

Nugent K. *Your baby is speaking to you.* New York: Houghton Mifflin Harcourt; 2011.

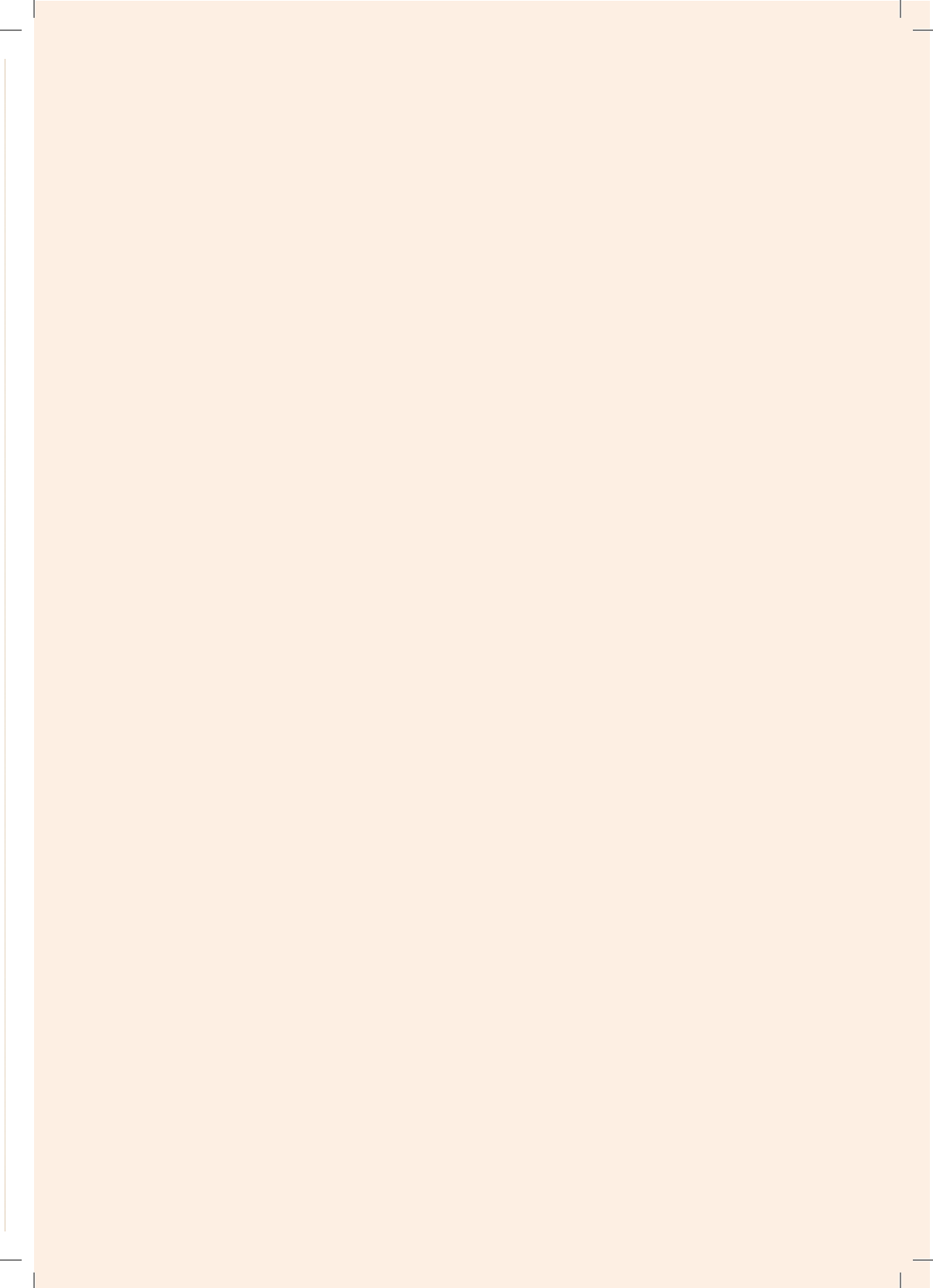


Dragi starši!

Ob knjižicah, ki smo jih že izdali, pripravljamo nove z vsebinami, ki jih boste mnogi med vami lahko uporabili za kvalitetnejšo nego in oskrbo vaših otrok.



Obiščite nas
na naši spletni strani
www.prvikoraki.si



Kaj je RSV?

RSV (respiratorni sincicijski virus)

je najpogostejši povzročitelj pljučnih okužb v prvem letu življenja. Skoraj vsi otroci pridejo v stik z RSV v prvih dveh letih življenja. Večini otrok in odraslih povzroči RSV simptome, podobne blagemu prehladu.

RSV in "otroci z velikim tveganjem"

Za nekatere malčke velja, da imajo veliko tveganje okužbe z RSV. Med takšnimi ogroženimi otroci so: nedonošenčki, dojenčki s kronično boleznijo pljuč in dojenčki z zmerno ali hudo prirojeno srčno boleznijo. Okužbe z RSV so lahko pri otrocih z velikim tveganjem zelo resne.

Društvo za pomoč prezgodaj rojenim otrokom Ljubljana



Društvo za prezgodaj rojene otroke Maribor



Združenje za pediatrijo



Slovensko zdravniško društvo
Sekcija za preventivno medicino

Aktivnosti je podprlo podjetje AbbVie d.o.o.

