



Udane karmienie to wypracowana przez matkę i dziecko, rodzinę, środowisko, różnymi sposobami, idealnie skomponowana mieszanka mleka w piersi, pysznej kaszki, bliskich relacji, dotyku, troski, ogromnego zaangażowania i empatii, nieogarnionej radości i satysfakcji, łez, poświęcenia i nieprzespanych nocy, nieprzewidywalnych uczuć i nastrojów. Właśnie w taki prosty, spontaniczny i jednocześnie bardzo trudny sposób, buduje się nigdy nie gasnąca więź, która jest siłą, przekutą w szczęśliwe macierzyństwo i bajeczne dzieciństwo.

Przekazujemy w Państwa ręce pierwszy z artykułów, będący częścią Poradnika NUK, zbioru artykułów na temat szeroko pojętego karmienia dziecka, od noworodka do 3 roku życia. Mamy nadzieję, że przynajmniej w części wiedza i polecana przez ekspertów bibliografia zawarta w poradniku, ułatwi Państwu czas towarzyszenia dziecku od pierwszych chwil Jego życia, w szpitalu, w poradni a potem w domu. Zatem porozmawiajmy o karmieniu.....

WIĘŻ DAJE SIŁĘ (dr. Evelin Kirkilionis)

„Dobry posiłek to wyważona mieszanka dobrych potraw, troski, zaangażowania, bliskich relacji z ludźmi, estetyki, radości dla zmysłów i nieprzewidywalnych uczuć i nastrojów.”

Jesper Juul

Zachowania przywiązaniowe dziecka nie są bezpośrednio związane z zaspokajaniem potrzeb pokarmowych jednak to, w jakiej atmosferze przebiega karmienie niemowlęcia, wpływa na jego późniejszy stosunek do jedzenia i spożywania posiłków. Warto zatem zadbać o pozytywny klimat i opartą na empatii umiejętność dostosowywania się i odpowiadania na potrzeby niemowlęcia, również te, które związane są z karmieniem, ponieważ te pierwsze doświadczenia uczą nas, że przyjmowanie jedzenia jest czymś więcej niż zaspokajaniem potrzeb pokarmowych. Karmiąc dziecko również dobrymi emocjami, poczuciem wspólnoty i

bliskości zapewniamy mu trwale i oparte na poczuciu bezpieczeństwa i miłości podwaliny dalszego rozwoju.

U kobiet w okresie ciąży zachodzi szereg fizycznych i psychologicznych zmian, które wspierają ich umiejętności dostrajania się do potrzeb noworodka, dzięki czemu adaptacja do nowego środowiska i jego rozwój przebiegają bez poważniejszych zakłóceń. Kondycja psychofizyczna mamy, jej emocje, nastawienie do ciąży, porodu i mającego się narodzić dziecka wpływają na jego rozwój i późniejsze zdolności adaptacji i samoregulacji. Dowiedziono, że im lepiej mama przeżyje poród, np. dzięki wsparciu douli, tym mniej doświadcza trudności w późniejszym karmieniu piersią. Pozytywny wpływ na udane karmienie ma również zalecany w standardzie opieki okołoporodowej nieprzerwany, co najmniej dwugodzinny kontakt „skóra do skóry”, dzięki któremu zarówno mama, jak i noworodek otrzymują potężny „zastrzyk” oksytocyny - hormonu miłości, który wspiera tworzenie się więzi.

Nauka dostarcza nam coraz więcej dowodów kompetencji percepcyjnych i poznawczych noworodka, które wraz z odruchami wrodzonymi stanowią doskonałe ewolucyjne przygotowanie do komunikowania się i nawiązania więzi z mamą. Warto jednak pamiętać o tym, że przywiązanie kształtuje się w relacji mama-dziecko. Emocje mamy towarzyszące pierwszym karmieniom, jej nastawienie do budowania bliskości, umiejętność odsunięcia na dalszy plan własnych potrzeb, budowanie swojej tożsamości jako matki oraz wsparcie otrzymywane od najbliższych regulują jej gotowość do podejmowania zachowań opiekuńczych. Natomiast charakter i jakość odpowiedzi matki na reakcje i komunikaty dziecka stabilizuje styl przywiązania i wpływa na późniejsze funkcjonowanie społeczno-emocjonalne. Troska, poczucie bezpieczeństwa i bliski kontakt oferowane niemowlęciu przy okazji karmienia oraz rola i miejsce karmienia w życiu całej rodziny trwale kształtują jego postawy wobec przyjmowania pokarmów.

Podstawą budowania bezpiecznej, ufnej więzi jest wrażliwe, empatyczne reagowanie na potrzeby dziecka, czułość i uważność. Aby taką więź budować opiekun powinien mieć podstawowe poczucie kompetencji w swojej nowej roli – roli rodzica, wiedzę dotyczącą rozwoju dziecka, jego możliwości i ograniczeń oraz intuicję, pozwalającą mu trafnie podążać za potrzebami swojego dziecka. Warto podkreślić, że udane karmienie – dające poczucie kompetencji i spełnienia mamie, a sytości i zadowolenia dziecku jest jednym z ważnych elementów tworzenia pozytywnej więzi. Im więcej w relacji stresu, napięcia, płaczu i dyskomfortu po obu stronach, tym większe zmęczenie i zniechęcenie, słabsza gotowość do podejmowania pozytywnych interakcji z dzieckiem, trafnego i szybkiego reagowania na jego potrzeby, również te niezwiązane z karmieniem, wrażliwego odpowiadania na jego zachęty do komunikowania się oraz gorsze radzenie sobie z uspokajaniem niemowlęcia. Fizyczna bliskość, jaka towarzyszy karmieniu, obniża poziom stresu u opiekunów oraz wspomaga zachowania rodzicielskie sprzyjające budowaniu relacji. Pełen miłości dotyk daje dziecku odczuć w pełni fizyczne i emocjonalne bezpieczeństwo. Bezpośredni kontakt dotykowy umacnia więź i pozytywnie wpływa na rozwój dziecka – redukuje stres, sprzyja wydzielaniu się oksytocyny, która pobudza układ odpornościowy dziecka, aktywizuje funkcje poznawcze i eksploracyjne. Potwierdzają to badania, które wskazują, że dzieci masowane, noszone w

chustach, kołysane, śpiące z rodzicami są spokojniejsze, zdrowsze, mają lepsze zdolności samoregulacji i lepiej sobie radzą w życiu dorosłym.

Mgr Agnieszka Schönfeld, psycholog

*tytuł artykułu jest jednocześnie tytułem książki dr. Evelin Kirkilionis – etologa badającego zachowania przywiązaniowe w różnych kulturach świata

Bibliografia (do przeczytania dla poszukujących rodziców):

1. Margot Sunderland “Mądrzy rodzice”
2. Seria autorstwa Claude Didierjean-Jouveau
3. Evelin Kirkilionis “Więź daje siłę”
4. Agnieszka Stein “Dziecko z bliska”
5. Sue Gerhardt “Znaczenie miłości”
6. Lise Eliot “Co tam się dzieje”
7. Książki Jespera Juula
8. Marshall H. Klaus i Phyllis H. Klaus “Twoje zadziwiające małeństwo”