

Jak pro sebe a dítě zajistit podporu bondingu:

Je nutné, aby rodička byla o významu bondingu, jeho podpoře a pozitivě informována a přesvědčena. V české legislativě neexistuje zákon, nařízení, předpis, který by nařizoval oddělení dítěte od matky za účelem jiného zásahu než je zásah zachraňující život. Neexistuje ani žádné pravidlo, existuje jenom rutina vedoucí k oddělování dětí od matek. Podporou při procesu bondingu rodiče bude informovaný doprovod (dula, partner), který zná přání rodičky a podpoří ji v komunikaci se zdravotnickým personálem.

Jaká je praxe v českých porodnicích:

Dle mého výzkumu a pozorování **pouze asi třetina rodiček** a jejich dětí zažije alespoň částečnou podporu bondingu ze strany zdravotníků. Dle sdělení neonatoložky Magdaleny Weberové je pouze 10 až 12% porodů rizikových. České zdravotnictví stále preferuje zaběhlou rutinu upřednostňující oddělování dětí od matek před přirozenými potřebami matky a dítěte.

Nelze spoléhat na štěstí v podobě osvěceného personálu, i když i na takový může rodička narazit. V řadách zdravotníků se velmi pomalu mění přístup a myšlení směrem k normě, nicméně je nutné se jako rodič na celou situaci připravit. S porodním plánem, který přesně definuje vaše přání a potřeby, je dobré předem vybrané zdravotnické zařízení seznámit a ujistit se, že jak zdravotníci z oddělení gynekologie, tak neonatologie jsou podpoře bondingu nakloněni.

Podpora bondingu u nefyziologického porodu:

Podporu bondingu je o to více nutné zajistit maminkám a dětem, které prožily vyvolávaný či předčasný porod nebo porod sekci.

Maminky, jejichž porod neproběhl zcela přirozenou cestou, si často myslí, že nemohou mít bonding se svým miminkem. Myslí si to také zdravotníci, kteří často nechávají miminka déle na novorozeneckém oddělení, v dobré víře, aby umožnili maminkám odpočinek po obtížném porodu.

Právě v těchto případech je zásadní podporovat bonding ve větší míře. Maminky a miminka mohou být zaskočeni a nepřipraveni na porod. Maminky rodící předčasně anebo vyvolávané a porodem císařským řezem ztrácejí kontrolu nad

porodními procesy a mohou cítit nevědomé pocity viny, z toho, že nezvládly miminko donosit či normálně porodit. Kontaktem s miminkem mohou tuto kontrolu opět získat a pocity viny zpracovat.

Ztráta kontroly nad porodními procesy vede ke stresovým reakcím a dle výzkumů jsou maminky rodící programově, předčasně a sekci stresem velmi ohroženy a mohou reagovat stresovými reakcemi v šestinedělí anebo i později po porodu. Kontakt s miminkem může tento stres velmi zmírnit až zažehnat.

Vzájemný kontakt, v jakékoliv míře to jde (hlazení, zajištění možnosti, aby se maminka na miminko v inkubátoru mohla dívat, sahat na něj – miminko lze z inkubátoru vyndat a klokánkovat, aniž by bylo ohroženo, naopak, klokánkovaná nedonošená miminka mají menší problémy s dýcháním a lépe prospívají, u porodu sekci přiložení dítěte ke tváři matky a možnost kontaktu kůže na kůži s otcem), zvyšuje tvorbu a vyplavování hormonů potřebných k zajištění budování emočních vazeb a kojení.

U maminek, které porodily císařským řezem nic nebrání ranému kontaktu už na operačním sále, například přiložením na rameno či tvář, pokud je maminka ve svobodné anestezii. Nic nebrání umístění miminka alespoň do jedné místnosti s maminkou ihned v prvních hodinách po císařském řezu, pokud zrovna maminka nemůže mít miminko na svém těle. U miminek, která se narodila císařským řezem, se již nemusíme obávat zhoršené poporodní adaptace, kterou by mohla způsobit anestezika, protože se dnes používají moderní a kvalitní anestetika v malých dávkách.

Kontakt maminky a miminka je dárek přírody a pozitivní start:

Podporou raného kontaktu mezi maminkou a dítětem posílujeme jejich možnost, aby si na sebe po porodu zvykli, aby se maminka lépe a snadněji mohla na potřeby svého miminka naladit, přizpůsobit se jeho potřebám (dospělí lidé nejsou zvyklí na tříhodinové spánkové intervaly) a mohla miminku lépe porozumět, aby se miminko snáze adaptovalo na venkovní svět.

Právě v těch prvních hodinách po porodu nám příroda nadělila možnost se díky kontaktu mezi maminkou a miminkem co nejnadhěji adaptovat na nové situace a také je dobře zvládnout. Podpora bondingu zvyšuje šanci fungování maminky a miminka jako sehraňého týmu. Děťátko po porodu patří k matce, ať se narodí jakkoliv!

Pro porovnání:



Dítě z normálního neprogramovaného porodu s podpořeným bondingem a nerušeným kontaktem s matkou, které i po 15 minutách je čilé, prohlíží si matku, fixuje oční kontakt, tzv. "oslavný tanec zrodu", dochází k hlubokému startujícímu iniciálnímu a iniciačnímu kontaktu kdy u obou je vyplavován oxytocin, který matce i dítěti pomáhá překonat stresující situaci porodu a oba vede k trpělivosti a vzájemné lásce.



Dítě po separaci, ošetřeno mimo matku a zabaleno, spí. Inicie ošetřením mimo matku vedla k naprostému vyčerpání a došlo k narušení podpory bondingu a narušení iniciálního a iniciačního kontaktu, matka fixuje dítě pohledem, ale toto spí a nevrací jí pohled, což stimuluje vyplavování oxytocinu pouze v omezené míře.

10 kroků k podpoře bondingu podle Michaely Mrowetz:

- **položení nahého dítěte na matčino nahé břicho ihned po porodu** (při porodu sekcí k tváři maminky)
- **podpora a nepřerušování tohoto kontaktu nejméně 2, lépe 12 hodin** (při porodu sekcí může zastoupit kontakt kůže na kůži tatínek, pro dítě jsou jeho bakterie zdraví přínosnější, než-li bakterie ošetřujícího personálu), pokud maminka potřebuje osobní pauzu, může kontakt zajistit tatínek
- **otření dítěte na těle matky a zabalení dítěte i matky jako jedné jednotky** do teplých osušek a přikrývek (maminky sprchujte se po porodu v co nejdélším čase a hlavně si neumývejte prsa)
- **matka a dítě jsou v kontaktu “skin to skin”**, kůže na kůži
- **umožnění a podporování vizuálního kontaktu - pohledu z očí do očí** matky a dítěte, podložení hlavy matky, pokud rodí vleže (pokud musí být dítě v inkubátoru, zajištění webové kamery matce anebo fotek a videí v pravidelných intervalech)
- **pomoc s přísátím miminka k bradavce dle jeho tempa a připravenosti – může to být až do 30 minut kontaktu kůže na kůži, do té doby miminko i maminka odpočívají a seznamují se spolu!** – počkejte až si strká pěstičky do úst, na kterých má plodovou vodu, aby jej k bradavce dovedla, ta voní stejně jako plodová voda, olizuje si rty a kývá hlavou ze strany na stranu – zásadně neumývat dítěti ruce od plodové vody a nechávat volně. Po medikovaných porodech je miminko chvíli unavené, je zapotřebí nechat jej odpočinout na kůži matky, oba taky vylučují potřebné množství oxytocinu k podpoře jejich vzájemného kontaktu
- **zajištění pohodlné polohy pro matku** (křeslo, postel, polšáře) **i dítě** (v náručí matky)
- zajištění klidného, vstřícného a **intimního prostředí ze strany zdravotníků**
- jakékoliv **vyšetření a ošetření dítěte** /sejmutí skóre Apgarové, stetoskop, podvaz pupeční šňůry/ **provést na těle matky** (u rizikového novorozence v blízkosti matky, aby měla nad miminkem kontrolu, alespoň vizuální)
- eliminace techniky, videokamery, mobilního telefonu v těchto neopakovatelných prvních okamžicích

Nedívejte se maminky na mobily, smsky počkají stejně jako jejich adresáti a do fotoaprátu, dívejte se na své miminko a do jeho očí, tento jedinečný okamžik vašemu miminku a vám žádné fotografie ani videa později nezprostředkují!

Mgr. Michaela Mrowetz - nar. 1972,
klinická psycholožka, psychoterapeutka, soudní znalkyně. Momentálně zpracovává dlouhodobý výzkum "Podpora rané vazby mezi matkou a dítětem v českém porodnictví". Ve své ordinaci se věnuje převážně ženám s posttraumatickou stresovou poruchou po porodu. Vede kurzy předporodní psychologické přípravy, přednáší na téma "Podpora bondingu", podporuje českou společnost v přijetí starodávné i novodobé tradice, že dítě po porodu patří k matce. Usiluje o změnu ve zdravotnické péči o matku a dítě po porodu jako o jednu nedělitelnou jednotku. Je matkou dvou synů. Více na www.klinickapsycholozka.cz.

Článek vyšel v redakčně upravené formě v české verzi časopisu Betyňka.

Co je bonding - je to porodní radost - láska na první pohled existuje!

První pohled do očí a něžné dotyky. Bezpečné objetí v náručí. Klid, probouzející se důvěra, vzájemné poznávání a zamilovávání se. První chvíle matky s právě narozeným dítětem.

To je bonding a je to poporodní proces tvorby hlubokých emočních vazeb mezi matkou a dítětem. Jakýkoliv nepotřebný (život nezachraňující) zásah do tohoto procesu je zbytečný. Je povinností všech, kteří asistují a doprovázejí rodičku, aby bonding maximálně podpořili a upřednostnili před všemi rutinními zásahy (např. ošetření, měření, vážení, zahřívání), které vedou k oddělování maminky a miminka bezprostředně po porodu a po další minimálně dvě, lépe až 12 hodin.

Oba totiž nejsou vývojově připraveni na to, aby (po 9 ti měsících strávených spolu) po tak náročném procesu jako je porod, byli zbaveni vzájemného kontaktu. Oba očekávají kontakt kůže na kůži, vůni a teplo důvěrně známého těla, tlukot svých srdcí, svými smysly vnímají vše, co jim připomíná a dává pocit známého prostředí a bezpečí. Miminku maminku a mamince všechno, co jí připomíná kontakt s vytouženým miminkem. Poloha miminka na maminčině hrudníku připomíná miminku jeho polohu v děloze.