



Warszawa, 28.06.2017 r.

## **Noś, tul, kołysz. Rola dotyku w życiu noworodka. Dlaczego jest taki ważny?**

– radzi położna Agnieszka Mińko, ambasadorka kampanii społeczno-edukacyjnej „Położna na Medal”

**Dotyk odgrywa bardzo istotną rolę w życiu nowonarodzonego dziecka. Daje poczucie ciepła bliskości i bezpieczeństwa, a także uczy, wychowuje i przynosi ulgę w dolegliwościach. Ma nieocenioną wartość w życiu codziennym matki i jej dziecka, dlatego nie może być bagatelizowany, ponieważ przynosi obojgu wiele korzyści.**

Nie od dziś wiemy, że zmysły takie jak wzrok, czy słuch rozwijają się już w życiu płodowym. Dotyk jest ze wszystkich zmysłów tym, który rozwija się najwcześniej. Dziecko rosnąc jeszcze w brzuchu mamy jest poddane wrażeniom dotykowym niemal przez cały czas. Wewnątrz, otoczone płynem owodniowym wprawianym w ruch, otulane jest nim choćby poprzez rytm oddechu. Z zewnątrz często głaskany spokojnym, powolnym ruchem dłoni. Poród to „feria” doznań czuciowych, a zaraz po tym pustka. Zamiast przyjemnego, delikatnego ciepła, szorstkość tkanin, suchość powietrza. I pojawia się płacz i krzyk. Nie wiadomo dlaczego przez większość odczytywany głównie za wyraz głodu? Dlaczego wciąż wydaje się nam, że noworodek do pełni szczęścia potrzebuje suchej pieluszki i pełnego brzuszka? Dlaczego płacz interpretowany jest jako objaw choroby? Czy bliski kontakt nie jest ważny dla młodego człowieka? Otóż jak każdy człowiek, również ten nowo narodzony, potrzebuje ciepła drugiej osoby, bliskości, dotyku, dzięki czemu czuje się bezpiecznie.

### **Kontakt „skin to skin”**

Już po porodzie wskazane jest położenie noworodka na brzuchu mamy, dzięki czemu odnajduje drogę do piersi, by w procesie ssania znaleźć ukojenie po wyczerpującym porodzie. To tu wycisza się, rozluźnia, dostarczając zarówno sobie i mamie euforii, jaką niosą pierwsze wspólne chwile. To tu rozpoczynają już oddzielną, ale wciąż wspólną drogę życia. Mama jako przewodniczka dziecka.



## **Karmienie piersią**

Nie ma potrzeby ograniczania kontaktu dziecka z mamą, jeśli tylko oboje tego chcą, kiedy chcą i ile chcą. Mama jest idealnym środowiskiem na potrzeby adaptacji malucha w zewnętrznym świecie. Niesie z sobą ciepło, odgłos bijącego serca, szmer oddechu tak dobrze znanego dziecku z wcześniejszego życia w łonie matki. Zwykle, nawet tylko leżąc przy piersi noworodek spokojnie śpi.

## **Noszenie**

Naturalnym odruchem rodzica na płacz dziecka jest wzięcie go w ramiona i utulenie. Nie obawiamy się nosić dzieci. Noszenie, wbrew powszechnym opiniom, niesie za sobą wiele korzyści. Koi płacz, uczy zadowolenia, rozwija ciekawość świata. Dzieci noszone mniej płaczą, uczą się, że mogą w każdej chwili polegać na rodzicu. Rodzicom daje to świadomość i poczucie troski, ułatwia funkcjonowanie w domowej rzeczywistości, a także podróżowanie. Doskonale buduje więź między dorosłym, a dzieckiem. Nie ma powodów, aby tkwić w stereotypach. Łammy je, wychowując świadome, pewne siebie i mądre pokolenia.

## **Kołysanie**

Kołysanie regularnym rytmem nas samych wprawia w spokój, daje wytchnienie. Noworodkowi przyniesie ulgę w wielu dolegliwościach m.in. w **kolce niemowlęcej**. Dziecko kołysane jest od poczęcia, zanim jeszcze to sobie uświadomi, więc nie powinniśmy obawiać się przyzwyczajania, czy rozpieszczenia dziecka. Kołysane niemowlę czuje się bezpiecznie i pewnie, więc z łatwością pokona trudy pierwszych dni życia.

## **Masaż**

Kojąca moc dotyku znana jest nie od dziś. Nie trzeba tłumaczyć, że regularny masaż wpływa korzystnie na rytm snu, rozluźnia napięcia w ciele, wzmacnia mięśnie, poprawia koordynację i rozwój motoryczny. Masaż ma także ogromne znaczenie dla budowania więzi, a także poprawia funkcje życiowe organizmu. Wzmacnia odporność, reguluje funkcje układu pokarmowego, łagodząc wzdęcia i bóle brzuszka dziecka. Nie należy zapominać o korzyściach dla mamy. Pomaga budować harmonie i zaufanie, utwierdzając w kompetencjach macierzyńskich. Należy jednak pamiętać, by masować spokojnie, najlepiej w rytmie oddechu. W ciepłym pomieszczeniu, podgrzanym olejkiem. Należy powstrzymać się od masażu gdy dziecko jest chore, jest po szczepieniu, tuż po posiłku, wyraża zdecydowany sprzeciw, bądź gdy mama jest zestresowana, zmęczona lub w złym nastroju.



Dotyk ma nieocenioną wartość w życiu młodej mamy i jej dziecka. Rozwija, daje poczucie bliskości, ciepła i bezpieczeństwa. Skoro tak niewielkim wkładem możemy tak bardzo przyczynić się do prawidłowego rozwoju naszych dzieci, wzmocnić je pod względem zarówno fizycznym, jak i emocjonalnym, cóż innego nam pozostaje? Nośmy, tulmy, głaszczmy na zdrowie.

---

**Położna na Medal** to prowadzona od 2014 roku kampania społeczno-edukacyjna zwracająca uwagę na kwestie związane z koniecznością podnoszenia standardów i jakości opieki okołoporodowej w Polsce poprzez edukację i promocję dobrych praktyk. Istotną kwestią kampanii jest również podnoszenie świadomości społecznej na temat roli położnych w opiece okołoporodowej.

Jednym z kluczowych elementów kampanii jest **konkurs na najlepszą położną w Polsce. Zgłoszenia do tegorocznej, czwartej edycji konkursu przyjmowane są od 1 kwietnia do 31 lipca 2017 r. Głosy na nominowane położne można oddawać od 1 kwietnia do 31 grudnia 2017 roku. Nominacje i głosy odbywają się na stronie [www.poloznanamedal2017.pl](http://www.poloznanamedal2017.pl)**

Patronat honorowy nad kampanią i konkursem objęła Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych. Patronat merytoryczny sprawują: Polskie Towarzystwo Położnych, Fundacja Rodzić po Ludzku oraz Stowarzyszenie Dobrze Urodzeni. Mecenasem kampanii jest marka Alantan Plus.

Dodatkowe informacje

**Monika Majcher**

Heima Public Relations

Email: [monika.majcher@heimastudio.pl](mailto:monika.majcher@heimastudio.pl)

Tel.: +48 728 120 011

**Piotr Chojnacki**

Heima Public Relations

Email: [piotr.chojnacki@heimapr.pl](mailto:piotr.chojnacki@heimapr.pl)

Tel: +48 728 751 113

