

Повезивање са бебом кроз нежан додир

Шта је нежан додир и зашто је важан?



На одељењу неонатологије, додир је нежно, али снажно сензорно искуство које помаже да беба буде сигурна, смирена и повезана са Вама.

- Нежан додир обухвата: држање за руке, загрљај рукама, контакт „кожа на кожу“/кенгур нега, мажење и нежну масажу. *
- Нежан додир није само физички контакт, већ и начин комуникације и повезивања.
- Он говори Вашој беби да сте ту - пре него што је додирнете, говорите јој нежно, затим застаните и нежно спустите руке на бебу - то помаже беби да се припреми за следећу интеракцију. Посматрајте како беба реагује.
- Многи родитељи се на почетку осећају несигурно или нервозно током додиривања своје бебе на одељењу неонаталне интензивне неге. То је нормално. Примена нежног додира уз сарадњу са тимом који брине о беби помоћи ће Вам да изградите самопоуздање и упознате бебине реакције и приоритете.

**Подршка стручњака обученог за неонаталну масажу беба Вам може бити доступна како би Вам помогла током масаже која је прилагођена узрасту и потребама бебе.*

ДА ЛИ СТЕ ЗНАЛИ?

Истраживања на одељењу неонаталне интензивне неге и шире показују да нежан додир има бројне бенефите попут: смањења бола, стреса и стабилизације виталних функција бебе. Контакт „кожа на кожу“ има додатне предности: подстиче повезивање, подржава дојење, повећава количину издојеног млека, подржава имунитет и регулацију телесне температуре ваше бебе, побољшава сан, регулише ниво шећера у крви, подржава неуролошки и емоционални развој бебе.

S

Додир умирује, негује и штити. Почните са једним чулом - говорите тихо, а затим нежним додиром топлих руку умирите бебу. Пригушено светло може створити смирен простор. Беба препознаје Ваш глас и мирис - причајте јој или певајте, дајте јој памучну пелену или тканину са Вашим мирисом. Избегавајте јаке мирисе. Посматрајте како беба реагује.

M

Додир и покрет делују заједно. Ваш нежан додир помаже беби да се навикне на нове положаје и да се креће док открива свет ван материце. Обратите пажњу да ти положаји буду удобни и Вама и беби.

A

Нежан додир побољшава бекину пажњу и регулацију. Може помоћи да беба остане смирена пре, током и након неге. Такође, може помоћи да беба буде фокусирана и да боље реагује на окружење док расте и развија се.

R

Нежан додир јача емоционалне односе. Посматрајте бебине реакције док је додирујете и уочите начине на које показује шта јој прија, а шта не. На пример, како беба показује да јој је удобно. Тиме подржавате њен развој кроз заједничко искуство.

T

Као родитељ/старатељ, Ви сте важан део тима. Сарадња са тимом може помоћи Вама и беби да уживате у овим пријатним искуствима кад год је то могуће. Ваш тим је ту да Вас подржи - обратите им се кад год желите.





„Посматрање и учење“

Посматрање бебе ће Вам помоћи да разумете њено понашање и начине комуникације. На пример, можете уочити како беба воли да се смири или у којим положајима је мирна и задовољна.



„Нежно држање за руку“

За почетак угрејте руке. Причајте беби пре него што јој дате прст. Ваш додир може да умири и утешу бебу. Обратите пажњу како беба реагује на Ваш додир.



„Загрљај рукама“

Загрљај рукама се може пружити у различитим положајима: на леђима, стомаку или на боку. За почетак угрејте руке. Ослоните дланове са спојеним прстима на тело бебе како бисте јој пружили удобност и потпору.



„Контакт „кожа на кожу“/Кенгур нега“

Контакт „кожа на кожу“ има бројне користи и за родитеље/неговатеље и за бебу. Заједно са тимом можете да планирате најбоље време и начин за уживање у овом посебном моменту.

Постављање бебе у положај „кожа на кожу“ може бити реализовано од стране стручњака, а родитељи преузимају када се осете спремним за то.



„Мажење“

Држање бебе близу Вас и мажење не ствара само везу - оно развија осећај сигурности и љубави који помаже да беба расте и напредује. Благи откуцаји Вашег срца пружају пријатно окружење за бебу. Причајте или читајте беби како бисте обогатили ово искуство.



„Масажа бебе“

Масажа бебе је диван начин повезивања и има бројне benefite. Ако желите да научите више о овоме, обратите се свом тиму, јер ова активност треба да се спроводи уз вођство стручњака за масажу беба или новорођенчади.

Коју врсту нежног додирa сте Ви и беба спремни да примените данас?

Провођење времена са бебом и учење њених сигнала ће Вам помоћи да изаберете врсту нежног додирa која у том моменту највише одговара њеним потребама.