

**UNIVERZA V LJUBLJANI
ZDRAVSTVENA FAKULTETA
BABIŠTVO, 1. STOPNJA**

Nasiha Mesić

DOTIK KOT PRVA BESEDA

Ljubljana, 2017

**UNIVERZA V LJUBLJANI
ZDRAVSTVENA FAKULTETA
BABIŠTVO, 1. STOPNJA**

Nasiha Mesić

DOTIK KOT PRVA BESEDA

TOUCH AS THE FIRST WORD

Mentorica: viš. pred. Teja Škodič Zakšek, dipl. bab., MSc UK.

Recenzentka: doc. dr. Polona Mivšek

Ljubljana, 2017

ZAHVALA

Najprej se lepo zahvaljujem mentorici viš. pred. Teji Škodič Zakšek, dipl. babici, za pomoč, nasvete in strokovno vodstvo pri pisanju diplomskega dela.

Zahvalila bi se tudi mojemu možu Medinu, ki mi je stal ob strani in me spodbujal pri pisanju diplomskega dela. Zahvala gre tudi mojim staršem, ki so mi pomagali na različne načine od začetka do konca šolanja.

IZVLEČEK

Uvod: Dotik ima pomembno vlogo v našem življenju. Nosečnica že z nerojenim otrokom vzpostavi čustveno vez in se ga dotika preko trebuha. Tako je otrok že iz življenja v maternici navajen dotikov mame in očeta. Dotik je pomemben v vzgoji otroka, ker deluje spodbudno, mu daje občutek varnosti ob privajanju na novo okolje. Skozi diplomsko delo bodo predstavljene najnovejše smernice povezovanja in grajenja zaupanja med starši in otrokom skozi dotik. **Namen:** Namen diplomskega dela je predstaviti dotik kot zelo pomemben element v dojenčkovem življenju ter njegove prednosti in posebnosti z dejstvi, podprtimi z raziskavami. **Metode dela:** Uporabljena je bila deskriptivna metoda dela z zbiranjem, pregledom, analizo in kritičnim branjem znanstvene in strokovne domače in tuje literature. Iskali smo po različnih podatkovnih bazah, kot so PubMed, MedLine, COBISS, DiKUL. Poleg tega smo podatke iskali tudi s prebiranjem različnih relevantnih učbenikov in knjig. Pri iskanju smo uporabili časovni okvir od leta 1996 do 2016, ampak ker masažo kot vrsto dotika in sam dotik že dolgo raziskujejo, so bili uporabljeni tudi nekateri starejši viri, ki so še vedno zelo uporabni. Literatura je bila iskana s ključnimi besedami dotik, masaža, mati, otrok, novorojenček, pomen dotika. Izključitveni kriteriji so bili plačljiva literatura in članki ter vsebinsko neustrezna literatura. **Rezultati:** Dotik se lahko izkaže kot zelo pomemben del otroštva, ker ima učinek na socialni in čustveni razvoj otroka. Dotik je koristno, ekonomično, učinkovito, ugodno vedenje, ki je zelo pomembno za zdravje mater, otrok in družbe. **Razprava in sklep:** Dotik je zaradi njegovih mnogih dokazanih pozitivnih učinkov vredno redno izvajati pri otroku na načine, ki so otroku najbolj všeč, ne glede na to, ali je masaža, skin to skin, ali pa božanje. Na ta način se z otrokom že od rojstva gradi močna vez ljubezni in zaupanja, saj mu z dotikanjem dajemo vedeti, da je ljubljen, in tudi pripomoremo k zdravemu razvoju otroka.

Ključne besede: dotik, masaža, mati, otrok, novorojenček, pomen dotika

ABSTRACT

Introduction: Touch plays a significant role in our lives as mothers create an emotional bond with their unborn babies by touching their own abdomen. The child is therefore used to being touched by their parents even in the uterus. Touch is very important in upbringing, as it is encouraging and gives the child a sense of security when they are adapting to a new environment. Through this thesis, we will present the newest guidelines on connecting and building trust between a child and a parent through touch. **Purpose:** The purpose of this thesis is to present touch as a significant element in a baby's life, its advantages and features as well as facts supported by research. **Methods:** We used the descriptive method of collecting, reviewing and analysing Slovenian and international scientific and expert sources through critical reading. We searched different databases, such as PubMed, MedLine, COBISS, and DiKul. In addition to databases, we also read different relevant textbooks and books. The timeframe for our search was set between the years of 1996 and 2016. However, because massage as a form of touch and touch in general have been researched for many years, we also used some older sources which are still relevant today. We searched for literature using the following keywords: touch, massage, mother, child, new-born, the meaning of touch. The exclusion criteria were paid literature and articles and literature with irrelevant content. **Results:** Touch can be an essential part of childhood as it has an impact on the social and emotional development of children. It is also a beneficial, economical, effective, valuable behaviour that is very important for the health of mothers, babies and society. **Discussion and conclusion:** Because of its many proven advantages, touch should be a part of a child's life, whether it is massage, skin to skin contact or just caressing. In this way, a strong bond of love and trust is formed with the child since their birth. And when we show children they are loved, they can develop in a healthy way.

Keywords: touch, massage, mother, child, new-born, the meaning of touch.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
2	NAMEN	3
3	METODE DELA.....	4
4	DOTIK – MEDIJ ZA NAVEZANOST.....	5
4.1	Koža.....	5
4.2	Dotik	6
4.3	Učinek dotika na socialni in čustveni razvoj	10
4.4	Porod – obdobje zgodnjega navezovanja med mamo in otrokom	12
4.5	Nedonošenčki in dotik	13
5	MASAŽA KOT OBLIKA SISTEMATIČNEGA DOTIKA.....	16
6	THE IAIM FIRST TOUCH PROGRAM in touch research institute.....	19
7	RAZPRAVA.....	21
8	ZAKLJUČEK.....	23
9	LITERATURA IN DOKUMENTACIJSKI VIRI.....	24

SEZNAM UPORABLJENIH KRATIC IN OKRAJŠAV

EEG	Elektroenzephalogramm
HIV	Human Immunodeficiency Virus
IAIM	The International Association of Infant Massage
TRI	Touch Research Institute
WHO	World Health Organization

1 UVOD

Poznamo pet glavnih čutil, to so voh, vid, sluh, okus in tip. Slednji je eden izmed čutil, ki so pri novorojenčku najnaprednejši, in spada med prva otrokova čutila, s katerimi se sreča že v maternici. Razvije se že v prvem tromesečju, v času, ko o otroku še vedno govorimo kot o zarodku ali embriu. Za proučevanje te teme in pisanje diplomskega dela se je avtorica odločila, ko je bila v zadnjem letniku na praksi v porodnišnici v Ljubljani. Veliko je premišljevala, kako je dotik pomemben že na začetku našega življenja in kakšne pozitivne učinke ima. Na praksi je videla to pomembnost dotika in dojela, da je dotik pomembno čutilo pri otroku, s pomočjo katerega dobi občutek zaupanja, spoznava svet, vzpostavlja stike in se vključuje v okolje.

Drole Torkar in Berič (2012) v svoji literaturi dokazujeta, kako pomemben je dotik; navajata, da je eden izmed prvih čutov, ki se pri plodu v času razvoja v maternici razvije že zgodaj, v 8. tednu oziroma 2. mesecu nosečnosti, predstavlja pa temelj vzpostavljanja vezi in sporazumevanja s starši ter svetom okoli sebe. Felc (2008) prav tako govori o tem, da ima novorojenček bolj razvita čutila, kot so menili še pred desetletji, saj so ob rojstvu razvita prav vsa čutila, vendar novorojenček ob rojstvu ne zazna vseh dražljajev enako, kajti niso vsa čutila enako razvita. Prav vsa čutila se hitro razvijajo do visokega nivoja, kar dojenčku omogoča hiter celostni razvoj. Ob dobri razvitosti čutil dojenček spoznava svet, ustvarja z ljudmi zaupljiv odnos in se lažje poveže z okolico. Rungapadiacy (2003) navaja, da je dotik pomemben del komunikacije in med vsemi sredstvi nebesedne komunikacije, ker največ razkrije.

Če po rojstvu opazujemo dojenčka, vidimo, da prve izkušnje z okolico potekajo preko dotika. Zaradi takšne pomembnosti dotika so bile izvedene številne študije, ki so pokazale, da bodo otroci, ki so prejeli veliko stopnjo dotika in naklonjenosti od svoje matere v puberteti in otroštvu, kot odrasli manj tesnobni, čustveno prizadeti in sovražni. Prav to nam pove, da nežni dotiki, katere prejme dojenček, ne vplivajo samo na kratkoročni razvoj v obdobju zgodnjega otroštva, ampak imajo dolgoročne učinke, kar nam pokaže, kako pomemben je nežen dotik že od rojstva.

Znanja o dotiku in njegovih prednosti so zelo pomembna za babico, ker je poporodno obdobje v življenju ženske posebna situacija, babice pa v tem času skrbijo za žensko in novorojenčka. V tem času se mamica in novorojenček spoznavata in zblížujeta; prav zaradi

tega je poporodno obdobje velikega pomena za oba. V poporodnem obdobju so babice ključnega pomena pri vzpostavljanju povezave med otrokom in staršem, ker s svojim zdravstveno-vzgojnim delom pripomorejo k boljšemu spoznavanju. Dotikanje dojenčka po porodu pospeši proces povezovanja, otrok pa prav preko dotika sprejema prvo najpomembnejše sporočilo, da je ljubljen. Če ima babica veliko znanja o pomembnosti dotika, bo po porodu zagotovila pomoč pri navezovanju z otrokom in spodbujala dotikanje in božanje otroka, tako da bo otrok čim bolj zgodaj začel ustvarjati čustveni odnos z mamo.

2 NAMEN

Namen diplomskega dela je predstaviti pomembnost dotika za otroka in starša. Na osnovi obstoječe znanstvene in strokovne literature in že narejenih raziskav bomo pojasnili in predstavili učinek dotika na otrokov fizičen in psihičen razvoj. Pomembno je, da babice poznajo pomen telesnega stika in ga spodbujajo že takoj po rojstvu, pa tudi v nadaljnjem razvoju otroka.

Cilj diplomskega dela je ugotoviti, ali kakšna literatura mogoče navaja tudi pomanjkljivosti dotika in ali preveč dotika mogoče vpliva tudi na otrokovo razvajenost.

Vprašanja se bodo nanašala na današnjo realnost in sredino, v kateri se nahajamo. Vse več je mamic, ki so zaradi preveč informacij zaskrbljene, da bi razvadile otroka, in po različnih forumih zastavljajo veliko vprašanj glede razvajenosti otrok.

Torej, vprašanja, na katera bomo skušali odgovoriti, so:

- Kako pomemben je dotik v otroštvu?
- Kako preveč dotika vpliva na otroka?
- Ali otroka lahko razvadimo s preveč dotika?

3 METODE DELA

V diplomskem delu je bila uporabljena deskriptivna metoda. Diplomsko delo je nastalo na podlagi zbiranja, pregledovanja, ocene in analize podatkov. S kritičnim pregledom literature smo zajeli domače in tuje strokovno in znanstveno področje. S prebiranjem literature smo povzeli prosto dostopne novejšje članke. Iskali smo po različnih podatkovnih bazah, kot so PubMed, MedLine, COBISS, DiKUL. Iskanje je potekalo preko oddaljenega dostopa Univerze v Ljubljani po različnih podatkovnih bazah. Poleg tega smo podatke iskali tudi s prebiranjem različnih relevantnih učbenikov in knjig.

Kriteriji za izbor literature so bili: celotno besedilo, članki v nemškem, slovenskem, angleškem in hrvaškem jeziku, ustrezna vsebina in prost dostop. Kot kriterij izključitve so bili izbrani: plačljiva literatura in članki ter literatura, starejša od leta 1976.

Ključne besede, ki smo jih uporabili pri iskanju literature in člankov, so čutila novorojenčka, razvoj čutil, dotik, babies experience, touch, masaža.

Uporabljena literatura je bila izbrana v časovnem okviru od leta 1976 do 2016.

4 DOTIK – MEDIJ ZA NAVEZANOST

V tem poglavju bodo opisani in predstavljeni koža, porod, nedonošenčki, socialni in čustveni razvoj v povezavi z dotikom kot osrednjo temo diplomskega dela. Koža je največje čutilo, ki ima pomembno vlogo pri zaznavanju dotika, ki bo predstavljen in opisan kot prva oblika novorojenčkove komunikacije, porod pa kot najobčutljivejše obdobje, v katerem se povezovanje med staršem in otrokom začne z dotikom. Nedonošenčki bodo predstavljeni kot rizična skupina otrok, pri katerih je dotik zaradi njihove nezrelosti in občutljivosti ključnega pomena pri socialnem in čustvenem razvoju.

4.1 Koža

Pri zarodku v 3. tednu nastanejo iz epiblasta trije klični listi: mezoderm, endoderm in ektoderm (Petrovič, 2003). Čajkovac (2000) navaja, da je koža sestavljena iz dveh glavnih plasti: epidermisa in dermisa. Povrhnji del kože ali epidermis se razvija iz ektoderma, globlji del kože ali dermis pa se razvija iz mezoderma. Epidermis ali povrhnjica je tanka zunanja plast kože. Dermis ali usnjica je sestavljena iz vezivnega tkiva, ki podpira povrhnjico in jo povezuje s podkožnim tkivom. V dermisu ali usnjici so čutilna telesca, iz katerih izhajajo senzibilna (čutilna) živčna vlakna, ki vzbujenja prevajajo v možgansko skorjo. Meissnerjeva telesca ovalne oblike so tik pod povrhnjico in posredujejo ali registrirajo občutke mehanskega pritiska in dotika ter intenzivnost dražljaja na koži.

Drole Torkar in Berič (2012) pravita, da koža poleg biološke funkcije omogoča še čutilne zaznave, zbiranje informacij in oblikovanje izkušenj o svetu in ljudeh okoli nas. Pri otroku je zgornji del kože še tanek in nežen; zaradi tega so otroci občutljivejši za dotik, saj pri njih čutnice, ki zaznavajo dotik in ostale dražljaje, ležijo bliže površine kože.

Duančić (1983) navaja, da čutni senzorji in živčevje zelo zgodaj prodirajo čez epidermis, tako da je koža fetusa že zgodaj v nosečnosti občutljiva na dotik in dražljaje. V 4. fetalnem mesecu epidermis začne dobivati svoj končni izgled, saj se prozorni epidermis začne spreminjati v neprozornega. Koža postaja najprej rdečkaste barve in nagubana, kasneje se spreminja do 8. meseca in postaja rožnate barve in gladka (Petrovič, 2003).

Čajkovac (2000) navaja, da je koža po površini največji organ oziroma čutilo, ki varuje vse druge organe v organizmu. Poleg možganov je koža zelo pomembna, saj nas ovija v celoti,

je naša najučinkovitejša zaščita in služi za različne funkcije, ena izmed katerih je tudi zaznavanje dotika. Prav ta je izvor vseh občutkov, pri človeškem zarodku pa se razvije pred katerikoli drugim čutilom.

Pflugbeil (2002) navaja, da ima koža poleg zaščitne funkcije tudi druge pomembne funkcije v telesu, kot so:

- uravnava telesno temperaturo skozi potenje,
- vpliva na ravnotežje tekočin,
- v njej so različni receptorji za toploto, mraz, bolečino in dotik.

Koža s svojimi različnimi funkcijami tako zagotavlja povezavo med notranjostjo človeka in njegovim zunanjim svetom. Kako pomembna je povezava med kožo in dotikom, nam lahko povejo poskusi, ki so pokazali, da že preprosti dotiki na koži pri človeku lahko znižajo njegov srčni utrip in krvni pritisk ter znižajo nivo stresnih hormonov.

4.2 Dotik

V tem poglavju diplomskega dela bo predstavljen razvoj čutila za dotik pri plodu, ki se začne zelo zgodaj. To je zelo pomembno, ko pogledamo razvoj otroka, ker je prva oblika komunikacije med starši in otrokom prav stik preko dotika. Iz nadaljevanja diplomskega dela bo razvidno, da je dotik najboljši način, da otrok začuti, kaj čutijo starši do njega, in kar je v tistem trenutku najpomembnejše za njihovega novorojenega otroka, je prav to, da občuti vso njihovo ljubezen in pozornost, da bi se lahko počutil varnega v tem novem svetu.

Drole Torkar in Berič (2012) navajata, da je dotik eden izmed prvih čutov, ki se pri plodu v času razvoja v maternici razvije, pojavi pa se tudi odzivnost na dotik. Vidimo torej, da je dotik nekaj, kar se razvije že v materinem trebuhu, in da za novorojenčka prav dotik predstavlja temelj vzpostavljanja vezi in sporazumevanja s starši in svetom okoli sebe. Po rojstvu se občutljivost za dotik hitro povečuje, zlasti v predelu okoli ust in na podplatih. Gebauer-Sesterhenn in Praun (2005) pravita, da se na enem kvadratnem centimetru dojenčkove kože nahaja približno šest milijonov celic in živčnih vlaken.

Po tem lahko sklepamo, da ni nič čudnega, da je koža tako pomemben in občutljiv organ. Telesni stiki in čutni dražljaji, kot so objemanje, božanje, ljubkovanje, so za otrokov razvoj zelo pomembni, ker mu tudi dajejo občutek varnosti.

Filipič (2010) govori o tem, da zarodek najprej čuti dotik na ustnicah in nosu. Kasneje se občutljivost za dotik hitro razširi še na področje brade, oči, rok in preostalo telo. Vsa ta področja so občutljiva že v dvanajstem tednu gestacijske starosti. Področje, ki ostane neobčutljivo vse do rojstva, je vrh in hrbtišče glave. Vse to je evolucijsko koristno, saj je ta del telesa največkrat vodilni del ploda, ki potuje skozi porodni kanal, in to zelo pozitivno vpliva na otrokovo doživljanje porajanja, saj je veliko manj boleče in travmatično. Sprva zavedanje dotika poteka bolj na primitivni ravni dojemanja dražljajev. Pravo zavedanje dotika na več kot le refleksni ravni se najverjetneje razvije proti koncu drugega trimesečja. Razvoj se nato nadaljuje vse do rojstva in še naprej v rasti in razvoju novorojenčka oziroma dojenčka.

Filipič (2010) pravi, da imajo dojenčki najrazvitejše receptorje na ustih, zato ni presenetljivo, da želijo spoznati ves svet prav preko ust. Celo več, enomesečni dojenčki so sposobni ustvariti abstraktno miselno podobo stvari, ki so jo poprej spoznavali preko dotika na ustih ali pa so to stvar sesali. Z rokami tega še niso sposobni narediti, saj še niso razvite do te stopnje, zato je pomembno, da otrokom dovolimo, da raziskujejo na ta način. V primeru branjenja spoznavanja preko ust to lahko vpliva na zaostal otrokov razvoj. Navada, da dojenček vsako stvar nese k ustom, je njegov način spoznavanja, saj ima takrat še pomanjkljivo razvite receptorje za dotik na rokah. Zanimivo je dejstvo, da so deklice občutljivejše za dotik kot fantje že ob rojstvu, in ta razlika potem ostane vse življenje.

Občutek za dotik se pri otroku torej razvije že zelo zgodaj, in če opazujemo nosečnice, vidimo, da se navezanost med mamo in otrokom začne že v zgodnji nosečnosti; nosečnica se pogovarja s svojim nerojenim otrokom in se ga dotika preko trebuha, ga boža in ljubkuje in na ta način že z nerojenim otrokom vzpostavi čustveno vez. Dotikanje in božanje se mora nadaljevati tudi po rojstvu, ker je otrok že iz življenja v maternici navajen dotikov in glasov staršev. Iz tega je razvidno, zakaj je potreba po dotiku ena od osnovnih človekovih potreb, tako kot potreba po hrani, tekočini, toploti in zraku.

Do začetka raziskav o dotiku je prišlo, ko je Svetovna zdravstvena organizacija (angleško World Health Organization, WHO) Johnu Bowlbyju naročila, naj izvede raziskavo o

odnosu med materjo in otrokom, ki so jo poimenovali Skrb za matere in duševno zdravje (angleško Maternal Care and Mental Health). Do takrat, marsikje pa še kasneje, se je mislilo, da je stik matere z otrokom za njegov razvoj škodljiv. Celotna medicina je otroke do takrat obravnavala s precej manjšo zavzetostjo kot odrasle bolnike. Sterilne porodnišnice s čim manj stikov med osebjem in dojenčki so se zdele najboljše, kar je takratna medicina lahko ponudila. Po drugi svetovni vojni, leta 1951, je John Bowlby za Svetovno zdravstveno organizacijo pripravil poročilo, takrat pa se je razumevanje pomena stika med materjo in otrokom šele prav začelo. Bowlby je z raziskavami utemeljeval vzročno povezavo med skrbjo za otroka v najnežnejših letih in njegovim kasnejšim duševnim zdravjem.

Field in sodelavci (2004) so izvedli številne raziskave, ki potrjujejo, kako pomemben je dotik za dojenčka in kako pomembno je, da so dojenčki po rojstvu v stalnem stiku s starši, še posebej z mamo. Skozi ta stik so se novorojenčki sposobni učiti o svojem svetu, vzpostavljajo vez s svojim negovalcem in sporočijo svoje potrebe in želje. Serneck-Logar (1985) pravi, da če mati drži dojenčka v naročju, tako da se dotika kože njene tople dojke, se praviloma takoj umiri, čeprav je pred tem močno jokal. Še bolj umirjen postane, če ga mati ziblje. Če ga nežno previjemo, se umiri in z vsem telesom sledi gibom. Hudo pomanjkanje zgodnjega dotika na več različnih načinov okrne človeka. Nekateri otroci, ki so bili prikrajšani za ta občutek, so kasneje veliko bolj nagnjeni k agresivnim dejanjem. Dokazano je, da nedonošenčkom koristijo terapije, kot sta kengurujanje in masaža, kar pozitivno vpliva tudi na donošene novorojenčke, kasneje dojenčke, otroke in navsezadnje tudi na odrasle. Dotik je torej eden najnaprednejših čutov pri novorojenčku in dokazano je, da je izkušnja dotika temelj za njegov kognitivni in čustveni razvoj.

Moore (2005) piše tudi o velikih prednostih masiranja in dotikanja dojenčka in otroka. Če bolje pogledamo različne raziskave in njegovo literaturo, vidimo, da dokazujejo, da se pri dojenčkih, ki jih pogosto masiramo, se jih dotikamo in božamo, ustvari več živčnih povezav kot pri tistih, ki takšne nežnosti in pozornosti niso bili deležni tako pogosto. To nam pove, da nežnost in ljubkovanje otroka ni pomembno samo za njegovo dušo, ampak tudi za um in telo. Znanstveniki in avtorji, kot je McClure, so dokazali povezavo med objemom in skrbjo matere ter jokom in nervozo otroka. Dojenčki, ki so jih matere pogosteje držale v naročju, so se manj jokali in bili manj nervozni od ostalih dojenčkov. McClure (2010) navaja, da dotikanje ne samo stimulira, ampak tudi sprošča otrokovo telo,

in prav zaradi tega je pri otroku, ki prejema veliko dotikov in božanja, manj joka in več zadovoljstva. Farrell in Sittlington (2003) pišeta, da so dojenčki zelo občutljivi za dotik in zato uživajo ob stiku kože na kožo (dojenček in mama), potapljanju v vodi (iz maternice so navajeni plavati v tekočini) in zibanju. Dojenčki prav tako dobro zaznajo zrak na obrazu in to jim pomaga okrepiti refleks sape, kar hkrati okrepi stik z mamo.

Kadar novorojenček leži, vedno pristopimo k njemu s sprednje strani, da nas začuti, zasliši in pozneje tudi vidi. To storimo vedno, tudi ko je dojenček že večji. Novorojenčka se dotikamo nežno in mu povemo, kaj nameravamo storiti. Iščemo tudi njegov pogled (Semolič, 2008). Felc (2008) navaja, da s pomočjo dobro razvitega čutila za dotik lahko pri dojenčku preizkusimo iskalni refleks. Iskalni refleks se pri dojenčku izzove tako, da se s prstom nežno dotaknemo njegovih ustnic na katerikoli strani. Če s prstom povlečemo po dojenčkovi zgornji ustnici, se bodo ustne mišice skrčile kot v poljub. Ob tem otrok obrne glavo v smer, od koder prihaja dražljaj, odpre usta in z ustnicami in jezikom išče vir hrane. Na ta način novorojenček in kasneje dojenček poišče dojko, kolobar in bradavico ter se uspešno pristavi k dojenju. Ta iskalni refleks lahko poimenujemo tudi kardinalni refleks oziroma refleks štirih glavnih točk, saj ga z draženjem lahko izzovemo na vseh štirih straneh neba. Z iskalnim refleksom je tesno povezan tudi sesalni refleks. Dojenček sesalni refleks izrazi tako, da v usta poskuša vtakniti prst, da bi ga sesal. Iskalni in sesalni refleks se razvijeta bolj proti koncu nosečnosti, tako da novorojenčki, rojeni pred tridesetim tednom gestacijske starosti, teh dveh refleksov še nimajo razvitih. Pri nevrološko hudo bolnih dojenčkih sta ta dva refleksa prav tako odsotna. Iskalni refleks izgine nekje do četrtega meseca starosti, sesalni pa navadno izzveni do prvega leta starosti.

Pri nekaterih napredujočih degenerativnih boleznih živčevja se iskalni refleks lahko ponovno pojavi. Dotik zadnje stene žrela z majhnim loparčkom ali paličico pri novorojenčku ali dojenčku sproži skrčenje žrelne stene in pogosto tudi davljenje. To je tako imenovani žrelni refleks. Poznamo tudi nebni refleks. Pri nebni refleksi z dotikom na nebo povzročimo, da se nebo skrči, jeziček in zadnje mišice žrela pa se pomaknejo navzgor (Felc, 2008).

Pri novorojenčku lahko preizkušamo tudi občutljivost. Preizkušanje občutljivosti je težko, zato ga le redko izvajamo. Preizkus občutljivosti na dotik in zbodljaj tudi ni najbolj zanesljiv. Bolečinski dražljaj da vedno zanesljiv in ponovljiv odgovor, vendar je neprijeten za vse vpletene v preizkus (novorojenčka, mater, preiskovalca in drugega opazovalca).

Normalen odgovor z višjim pragom občutljivosti ima določen latentni čas, kateremu sledi navidezno smiselna reakcija, ko se novorojenček umakne vstran, se prične pačiti in jokati. Če preizkus večkrat ponavljamo, prične ta odgovor počasi izzvenevati in je pomemben znak zdravega nevrološkega stanja novorojenčka (Felc, 2008).

Skozi dlani staršev, ki se ga dotikajo, prihajajo sporočila njihove ljubezni, tolažbe in ugodja (Diederichs, 2010). Lahko pa rečemo, da je vsak nežen dotik balzam za otrokovo dušo. Dotikanje telesa, božanje po glavi, nežno krtačenje las – vsi ti nežni dotiki spodbujajo presnovo in prekrvavitev.

Z dotikom se novorojenčki in dojenčki počutijo varnejše, hkrati pa je pomemben pri zgodnjem telesnem, čustvenem, spoznavnem in socialnem razvoju. Dojenčkova občutljivost na dotik predvsem v predelu okoli ust, dlaneh in podplatih v prvih dneh po rojstvu hitro narašča (Drole Torkar, Berič, 2012). Avtorja čutenje dotika povezujeta z ostalimi zaznavami čutil in čustvenim doživljanjem, ki se predelajo in opredelijo v možganskih centrih za čustvovanje.

Če pogledamo te številne raziskave, pridemo do zaključka, da dotikanje otroka pozitivno vpliva na njegov celostni razvoj in koristi tudi materam, ker pripomore k boljšemu počutju in stanju depresivne mame, ki se učinkoviteje odziva na potrebe svojega dojenčka. Potreba po dotiku nikoli ne preneha. Ne glede na to, koliko je človek star, vedno bo imel potrebo po objemu, da bi se počutil sprejeto in ljubljeno. Vse to je pomembno, da bi lahko nadaljevali z razvijanjem samozaupanja. Dojenček, otrok in pozneje odrasel človek namreč prav na osnovi dražljajev, informacij, gradi svojo identiteto, in če bolje razmislimo, je dotik podoben hrani, je nekaj, kar je potrebno za preživetje.

4.3 Učinek dotika na socialni in čustveni razvoj

Sparshott (2009) navaja, da ima novorojenček številna čutilna vlakna v koži, čutila pa označimo kot sprejemnike na površini telesa, ki odreagirajo na dražljaje, kot so svetloba, dotik, zvok, kemične snovi, temperatura in mnoge druge. Čutilo je del živčnega sistema, sestavljen iz čutilnih receptorjev, ki se nahajajo nekje na površini telesa, iz živčnih poti, po katerih se ti dražljaji prevajajo, in iz možganskih centrov, ki vse te dražljaje pretvorijo v uporabne informacije. V možganih nastane informacija, ki pove, kako naj se telo odzove na dražljaj. Poznamo pet glavnih čutil, in sicer vid, voh, okus, tip in sluh, medtem ko

nekateri dodajajo še šesti čut – za ravnotežje in gibanje. Ob rojstvu donošenega novorojenčka so prav vsa čutila že razvita na dovolj visokem nivoju, ki omogoča normalen fizičen in psihičen razvoj otroka.

Bregant (2013) govori o tem, da so čutila dojenčku v pomoč pri vzpostavljanju stika, vključevanju v okolje in spoznavanju sveta. Na vsa čutila vpliva otrokova okolica, posebno starši, ki z njim v času njegovega razvoja preživijo največ časa. Čutila so zelo pomembna za celosten, tako fizičen kot psihičen, razvoj človeka, saj človek s pomočjo čutil spoznava svet, dobi občutek zaupanja in se aktivno vključi v družbo.

Dotik je naš najbolj prvinski občutek in je povezan z največjim organom v človeškem telesu, našo kožo. V prvih nekaj mesecih življenja novorojenček uporablja dotik pogosteje kot čutila, kot so sluh, vid ali vonj, in sicer kot način, da se uči o fizičnem svetu in z njim razvije tesne, smiselne odnose (Field, 2003).

Dotik je eden izmed najpomembnejših čutil. Stik kože na kožo kot vrsta dotika poleg kognitivnih prednosti omogoča otroku vedeti, da je varen in zaščiten, s tem pa se gradi zaupanje med staršem in otrokom.

Gardner (2010) navaja, da skozi fizični stik ali kontakt, kot je dotik, otrok s starši ustvarja močne vezi, kar zagotavlja trdne temelje za zdrav prihodnji odnos med njimi. Hormon oksitocin, znan kot hormon ljubezni, zaupanja in povezovanja, se sprošča v telesu v času tesnega fizičnega stika, kot je dojenje. Slednje pomaga spodbujati nevrološki razvoj možganskih regij, ki proizvajajo oksitocin, s čimer se izboljša prihodnji socialno-čustveni razvoj otrok.

Tesno povezan s socialnim razvojem dojenčka je tudi njegov čustveni razvoj. Odnos med dojenčkom in skrbniki ter ostalimi ljudmi v okolici otroka nauči, kako uporabiti in pokazati svoja čustva, izraze in čustveno razumevanje. Gürol in Polat (2012) v svojem članku navajata vplive navezanosti mame in njenega otroka. Poudarjata, da je prvo leto življenja izjemno pomembno za otrokov psihološki razvoj, predvsem v smislu varne navezanosti.

V obdobju dojenčka je za njegov zdrav socialen razvoj pomembno predvsem, da s svojimi skrbniki naveže stik oziroma ustvari medsebojno navezanost. Dojenček, ki je bil prikrajšan za materinsko in očetovsko ljubezen, se ne more oziroma se težko razvije v zdravo osebo, ki je sposobna imeti socialni stik in je čustveno zrela. Otroci, ki odraščajo v sirotišnicah ali

pa preživijo začetke življenja pri različnih rejniških družinah, verjetno ne bodo imeli možnosti, da ustvarijo neko vez s skrbnikom in s tem izpolnijo čustvene potrebe. Tudi če so taki otroci kasneje v otroštvu sprejeti v ljubečo družino, imajo lahko težave pri učenju zaupanja in navezovanja vezi s skrbniki in ostalimi ljudmi v okolici, prav tako pa težje kažejo naklonjenost in empatijo do ostalih družinskih članov. Kljub temu pa se tudi otroci z najbolj žalostnimi in travmatičnimi zgodbami lahko razvijejo v čustveno stabilne osebe, ki so sposobne zaupati in ustvariti vez z drugimi. Vendar mora biti vzgoja takega otroka intenzivna, dolgoročna in dosledna (Murray, Andrews, 2000).

Lamb in Lewis (2011) navajata, da je otrokov odnos s starši in drugimi skrbniki ključnega pomena za njegov zgodnji razvoj možganov. To navezovanje, povezovanje in grajenje zaupanja ter ljubezni med staršem in otrokom se začne ob rojstvu in nadalje se krepi skozi vse življenje, toda najpomembnejše je za otroka v prvih treh letih življenja. Field (2011) pravi, da lahko fizični stik pomaga znižati tudi raven kortizola, znanega kot hormon stresa, kar privede do boljšega delovanja imunskega sistema in boljšega počutja tako matere kot otroka.

S pomočjo spletnega dostopa na internetni strani Touch Research Instituta (TRI, 2017) smo pri iskanju literature našli obsežen arhiv znanstvenih študij, ki zagotavljajo številne primere, kako interakcija med starši in otrokom ni koristna le za otroka, ampak tudi za odrasle.

4.4 Porod – obdobje zgodnjega navezovanja med mamo in otrokom

Bystrova in sodelavci (2009) poudarjajo, da sta prvi dve uri po porodu najpomembnejši za otroka in starša, ker je to najobčutljivejše obdobje, v katerem so mame posebno občutljive v odnosu do svojega novorojenčka. Po rojstvu ima otrok veliko potrebo po povezanosti z mamo in očetom, in če se ta povezanost gradi na dotiku kot zelo pomembnem elementu v življenju otroka, lahko to vpliva na otrokov nadaljnji razvoj in njegov potencial kasneje v življenju.

Zaradi tega bližnji kontakti – dotikanje, božanje in vsi ostali kontakti – z dojenčkom v tem času po porodu pospešijo procese povezovanja. To občutljivo obdobje zgodnjega povezovanja pripomore h kasnejšemu idealnemu zdravemu razvoju otroka.

Bramson in sodelavci (2010) navajajo, da so tudi nedavne raziskave pokazale, da se je zgodnji stik otroka in matere po porodu, kot je stik kože na kožo, pokazal kot zelo pomemben element v procesu dojenja, saj je pripomogel k začetku dojenja in njegovem trajanju.

Vzpostavljane vezi se začne že med nosečnostjo, zato je pomembno, da se novorojenčka takoj po porodu položi materi na prsi ali trebuh. V prvih dveh urah po prekinitvi popkovnice se odvije veliko procesov. Novorojenčku se zaradi visoke ravni adrenalina obrazi, glasovi in dogodki globoko vtisnejo v spomin. Pri navezovanju sta zelo pomembna stik kože na kožo in očesni kontakt (Caplanova, 2002, cit. po Mivšek et al., 2013).

Babice morajo spodbujati povezovanje med novorojenčkom in mamico po porodu in to olajšati zaradi pomembnosti zgodnjega vzpostavljanja vezi, ki je tudi dokazano koristna. Zgodnji kontakt, predvsem stik kože na kožo in dojenje kot vrsta dotika, je zelo povezan s polnim dojenjem ob odpustu iz bolnice, pomaga pri vzpostavitvi dobrega odnosa med mamico in dojenčkom ter spodbuja tvorbo mleka.

V nadaljevanju diplomskega dela smo se osredotočili na nedonošenčke, ker je zanje zdravstvena nega specifična zaradi njihove nepripravljenosti na življenje zunaj maternice, ker so se rodili v času, ko za življenje zunaj maternice niso še dovolj zreli in ker potrebujejo več telesnega stika. Zaradi njihove nezrelosti in občutljivosti je dotik ključnega pomena pri čustvenem razvoju.

4.5 Nedonošenčki in dotik

Donošen novorojenček je otrok, ki se rodi med 37. in 42. dopoljenim tednom nosečnosti, torej po 259.–294. dnevih, ki se računajo od prvega dne materinega zadnjega mesečnega perila. Otroci, rojeni prezgodaj, oz. nedonošenčki, pripadajo eni od rizičnih skupin zaradi nezrelosti in občutljivosti (Kališnik, 2002), pa tudi zaradi nizke porodne teže, ker so rojeni pred 37. tednom nosečnosti oziroma pred 259. dnevom nosečnosti (Felc, 2008).

Babnik (2015) govori o tem, da so nekateri nedonošenčki povsem zdravi, vendar so vse funkcije organov še vedno zelo nezrele in zato potrebujejo intenzivno nego. Posledica prezgodnjega poroda za otroka je, da ima slabšo zmožnost prilagajanja na zunanje okolje, kar zahteva zagotovitev intenzivne nege. Trenutno je zaradi ogromnega napredka

tehnologije in izpopolnjevanja zdravljenja in medicine mogoče vedno boljše zdravljenje, tako da preživi veliko nedonošenčkov tudi z zelo nizko porodno težo in starostjo. Vsa tehnologija, izpopolnjena zdravljenja in temeljna načela nege nedonošenčka pa niso vse, kar nedonošenček potrebuje za preživetje; bistvenega pomena je tudi varno in ljubeče okolje.

Torej vidimo, da imajo nedonošenčki nezrel živčni sistem, kar je vzrok slabšega prilagajanja na zunajmaternično življenje. Poleg ukrepov, ki rešujejo življenje, takšni otroci potrebujejo varnost in toplino, ljubezen staršev in naklonjenost. Ti otroci namesto mirnega in ljubečega prilagajanja na zunajmaternično življenje preživljajo stresne in boleče izkušnje, kot so medicinski posegi. Nežni dotiki, božanje in masaža se v tem primeru izkažejo kot eden izmed najboljših in najučinkovitejših priložnosti za starše, da se njihov otrok boljše počuti in da s pomočjo dotikanja gradi medsebojno vez.

Babnik (2015) izpostavlja, da za starše rojstvo nedonošenčka pomeni velik strah pred prihodnostjo. Prav zato je v tem primeru osebje v porodnišnici tisti zelo pomemben element, ki se mora zavedati pomembnosti dotika v tem času in omogočiti čim tesnejši stik med starši in otrokom. Bregant (2013) navaja kengurujanje kot vrsto dotika, ki se vse pogosteje uporablja tudi pri nedonošenčkih.

Metodo so po naključju spoznali konec sedemdesetih let 20. stoletja v glavnem kolumbijskem mestu Bogota. Ker niso imeli dovolj inkubatorjev, so nedonošenčke, tudi tiste, ki so tehtali manj kot 2000 gramov in še niso mogli sami regulirati svoje telesne temperature, poslali s starši domov. Mati ali oče sta jih pod obleko nosila ob sebi ves dan. Kolumbijski znanstvenik Juan Gabriel Pelaez z Univerze Javeriana v Bogoti je v *British Medical Journal* poročal, da je ta metoda vsaj tako učinkovita kot inkubatorji. Nedonošeni otroci, ki se kengurujajo s svojimi starši, hitreje pridobivajo na teži in manjkrat jim zastane dihanje. Danes vemo, da je nošenje za otroka pomembno, tudi ko zapusti intenzivno nego, saj se hitreje krepi povezanost (Bilechi, 2013).

Nedonošenčki potrebujejo še posebej veliko časa in priložnosti za izmenjavo ljubezni in stika s kožo, naklonjenosti in nežnosti s starši, ker se edino s takšnim pristopom (poleg temeljnih načel osnovne nege nedonošenčka) njihovo stanje zelo izboljša.

Kot je razvidno, poznamo številne oblike dotika; nekatere od njih so v diplomskem delu že omenjene, nadaljevanje diplomskega dela pa bo osredotočeno na masažo. Zaradi svojih

številnih blagodejnih učinkov bo predstavljena kot vrsta dotika, saj je tudi masaža preprost in zabaven način za izboljšanje počutja pri staršu kot izvajalcu masaže in otroku.

5 MASAŽA KOT OBLIKA SISTEMATIČNEGA DOTIKA

Masažo dojenčka je v Evropo prvič prinesel Frederick Leboyer (2005). Na potovanju po Kalkuti se je srečeval z mnogimi ženskami, ki so masirale svoje dojenčke. Takšno masažo je pojmoval kot sveto umetnost, ker otroku lahko podaljša življenje.

Field (2003) govori o tem, da dotik, kot je masaža, omogoča otroku in staršem tesen stik in je zelo pomemben za razvijanje odnosa. Torej, da bi se otrok razvil v zdravo osebo, je zelo pomembno, da je zadovoljena njegova potreba po čustvenem dotiku in povezanosti. Ugotavljamo, da je potreba po dotiku primarna in mora biti zadovoljena.

Walker (2002) navaja, da masaža ugodno vpliva na dušo, telo in duha, tako da se dojenček počuti udobno, torej lahko rečemo, da je masaža posebna oblika dotika, s katero damo otroku občutek ljubezni, varnosti in sproščenosti, ampak, kar je najpomembneje, na povsem naraven način. Intenzivno dotikanje kože daje dojenčku občutek, da je ljubljen. Masaža je uporabljana za zdravljenje že več kot sto let. Ljudem daje možnost, da zadovoljijo svoje potrebe po fizičnem stiku, naklonjenosti, varnosti in toplini.

Lorenz in sodelavci (2005) nudijo pregled nekaterih pomembnih raziskav o prednostih masaže in dotika za zdrave dojenčke. V smislu telesnega zdravja imajo dojenčki, ki jih masirajo, manj težav s kakovostjo in količino spanja. Iz takšnih raziskav je razvidno in z njimi dokazano, da dotik, kot je masaža, tudi zdravi in bolj kot vse besede in naklonjenost sproža dobro počutje.

Cigales in sodelavci (1997) pišejo o študiji primera, ki je dokazala, da masaža na spodnjih okončinah izboljša kognitivni razvoj. Poleg vseh prednosti delujeta dotik in masaža ugodno tudi pri kolikah, ki se pogosto ublažijo pri dojenčkih, ki jih masiramo, pomagajo pa tudi ob nelagodju pri odvajanju.

Field in sodelavci (1996) navajajo, da se pomembnost dotika pri depresivnih materah izkaže v tem, da se je dojenčkom depresivnih mater, ki so bili deležni masaž, izboljšal razvoj in pospešila rast, medtem ko se je raven depresije pri materi zmanjšala. Študije so pokazale, da so se matere kasneje učinkoviteje odzivale na potrebe svojih dojenčkov. Zanimivo je, da masaža dojenčka izboljša stanje depresivne mame, saj preko dotikanja svojih otrok izboljšuje svoje počutje, še posebej takrat, ko občuti odziv dojenčka na njene dotike (Field, 2003). Dokazanih je mnogo prednosti masaže dojenčka, tako za dojenčka kot

tudi za izvajalca masaže (največkrat mama ali oče), ki se kažejo na fiziološki, čustveni, psihološki in socialni ravni. Masažo dojenčka so sprva uporabljale mame v Indiji in drugih državah Azije, saj masaža v teh državah pomeni tradicijo, katere so se deklice naučile od svoje mame. Masaža je najstarejša naravna metoda ohranjanja novorojenčka pri življenju. Mnogi pravijo, da je stara, kot je star čas, in da se je začela pred medicino samo. Je tradicija, ki se je najprej uporabljala v vzhodnih kulturah. V Indiji, Pakistanu in nekaterih afriških državah je masaža novorojenčkov veljala za tradicionalen način rokovanja z otroki. Pravkar rojene dojenčke so babice (ženske, ki so pomagale pri porodu, ali mame ženske, ki je rodila) že takoj začele masirati. Ko si je mama opomogla po porodu, je z masažo nadaljevala sama. Masažo dojenčka izvajajo v Nigeriji, Ugandi, Novi Zelandiji in Baliju, kjer jo izvajajo po večernem kopanju vsak dan v prvih mesecih njihovega življenja (Field, 2009).

V zahodnih kulturah so pomen masaže pričeli intenzivno raziskovati precej pozno, in sicer v osemdesetih letih 20. stoletja, ko so dokazali, da masaža nedonošenčka zmanjša potrebo po uporabi kisika, zato sedaj potekajo številne raziskave, ki bi dokazale še druge prednosti (Drole Torkar, Berčič, 2012). Masažo dojenčka je v Združene države Amerike vpeljala učiteljica joge Vimala McClure, ki je Indijo obiskala zaradi učenja joge, slučajno pa je tam naletela na mamo, ki je svojega dojenčka masirala in zraven pela. Masaže in njenih učinkov se je naučila v Indiji, to znanje prinesla v Ameriko in še sama začela prakticirati masažo leta 1976 na svojem prvorojenem otroku. Kasneje je začela proučevati učinke masaže na dojenčka in mamo, pisati knjige in članke o tej temi ter leta 1981 skupaj s skupino inštruktorjev ustanovila The International Association of Infant Massage (IAIM) v ZDA.

Gebauer-Sesterhenn in Praun (2005) razlagata, da je masaža zelo pomembna: ob nežnem dotiku se sprošča več rastnih hormonov, izboljša se prekrvljenost kože in mišic, krvni pretok pa postane živahnejši. Ugodno vpliva na prebavila in je zelo koristna pri težavah s kolikami.

Frederick Leboyer je bil francoski porodničar in eden prvih zdravnikov, ki ga je zanimal razvoj novorojenčka skozi masažo. Njegovo delo *Loving Hands: Traditional Art Baby Massage* je bilo prvič objavljeno leta 1976, v njem pa predstavi starodavno starševsko tradicijo masaže. S tem svojim delom je ta način dotikanja in komunikacije z dojenčki razširil po vsem svetu. Leboyer (2005) pravi, da je masiranje dojenčka v prvem mesecu

njegovega življenja trenutek treniranja nežnosti dotika. Frederick Leboyer (2005) filozofsko opisuje masažo dojenčka kot umetnost, ki je tako globoka in zapletena, kot je stara; tako preprosta, vendar težka, a težka, ker je preprosta. Pravi tudi, da so masaža, božanje, dotikanje in ljubkovanje hrana za dojenčka, ki je tako nujno potrebna, kot so potrebni vitamini, minerali in beljakovine.

V svetu obstaja veliko raznolikih masaž; nekatere od njih so masaža z Ruth Rice, ki se imenuje Loving Touch Massage, Butterfly Touch masaža Eve Reich in indijska masaža Fredericka Leboyera. Glede na vse ostale masaže izpostavljam te tri vrste zaradi njihove posebnosti, da so namenjene dojenčkom po rojstvu, ker so zelo povezane z bobicami in babiško prakso. Te tri vrste masaže so namenjene tudi dojenčkom, ki so se rodili prezgodaj, in otrokom, ki so bili deležni medicinskega zdravljenja. Z masažo pomagamo otroku preboleti tudi vse te boleče zdravstvene postopke in ostale travme.

Brandstetter (2005) opisuje, da je ameriška zdravnica Ruth Rice razvila znanstveno priznano masažo, ki se imenuje tudi Loving Touch Massage. Ruth Rice, psihologinja iz Dallasa, je opravila preiskavo na 30 nedonošenčkih in dokazala pomembnost masaže. Masaža Loving Touch je namenjena predvsem otrokom, rojenim v travmatičnih okoliščinah, ali prezgodaj rojenim otrokom. Nežni dotiki naj bi jim pomagali, da odpravijo stres zaradi hudega rojstva in pogosto obremenjujočega zdravljenja. Masaža se izvaja na naslednji način: roko na otroka vedno položimo odločno, vendar previdno, izvajamo ne globoko masažo, . Med masažo se vzdržuje stalni očesni stik z otrokom. Pri nedonošenčkih ima ta masaža zelo impresivne dosežke in prav to je nekaj, kar jo loči od drugih.

Kot je bilo že omenjeno, ima masaža dokazane številne pozitivne učinke tako na otroka kot na starša. Predstavlja eno izmed najpomembnejših povezanosti med staršem in dojenčkom, ki z dotikom dobi občutek ljubljenosti in cenjenosti, ta dva občutka pa kasneje vplivata na boljšo samozavest in samospoštovanje (Heath, Bainbridge, 2004).

6 THE IAIM FIRST TOUCH PROGRAM IN TOUCH RESEARCH INSTITUTE

IAIM – International Association of Infant Massage je z raziskavami podprt program, kjer se uporabniki učijo različnih načinov uporabe masaže in dotika, ki bi ustrezal posameznim družinam in dojenčkom v njihovih okoliščinah. Program ne uči le tehnike dotika in masaže, temveč tudi poskrbi, da si uporabniki pridobijo zaupanje za uporabo svojega glasu, gibanja in drugih oblik komunikacije, ki pomagajo pomiriti dojenčka. Program je namenjen staršem in drugim ožjim družinskim članom otroka v starosti od rojstva do 1. leta starosti. Program izvajajo inštruktorji, ki so posebej usposobljeni na tem področju in uporabljajo tehnike in pristope, ki so bili raziskani in preizkušeni (IAIM – International Association of Infant Massage, 2017).

The First Touch Course™ je sestavljen iz petih srečanj, od katerih vsaka traja približno od 1 do 1,5 ure. IAIM navaja, da starši na ta srečanja pridejo iz zelo različnih razlogov. Nekateri želijo preživeti nekaj kvalitetnega časa s svojimi dojenčki na drugačen način, drugi tam želijo spoznati ostale starše; za nekatere je to priložnost, da odidejo zdoma za kratek čas, spet drugi pa iščejo pomoč oziroma želijo odgovore na vprašanja o spanju, joku in drugih potrebah dojenčkov. Skupine sestavlja manjše število staršev, kar zagotavlja zasebnost in možnost, da se inštruktor spozna s starši in njihovimi dojenčki (IAIM, 2017).

V Sloveniji obstaja združenje Mamin dotik, ki je član angleškega združenja masaže za dojenčke (IAIM UK). Njihov namen je širiti negovalni dotik in sporazumevanje s pomočjo šolanja, izobraževanja in raziskovanja na področju masaže dojenčkov. Prirejajo tečaje in delavnice z različnimi temami (Masaža dojenčka – Mamin dotik, 2017).

Obstaja tudi ameriški institut Touch Research Institute (TRI), ki je opravil več kot 100 študij o pozitivnih učinkih masažne terapije na ljudeh različnih starostnih skupin. TRI je bil uradno ustanovljen leta 1992, ustanovila pa ga je direktorica Tiffany Field, doktorica na medicinski šoli Univerze v Miamiu, preko start-up donacije podjetja Johnson & Johnson. TRI se nahaja v Centru za razvoj otrok Mailman na Univerzi v Miamiu (Miller School of Medicine, Miami, na Floridi) (TRI – Touch Research Institute, 2017).

TRI je bil prvi center na svetu, posvečen izključno proučevanju dotika in njegovi uporabi v znanosti in medicini. Raziskovalno skupino TRI predstavljajo raziskovalci z univerz Duke, Harvard, Maryland idr., ki si prizadevajo za boljšo opredelitev dotika, ki spodbuja zdravje

in prispeva k zdravljenju bolezni. Raziskovalna prizadevanja, ki so se začela leta 1982 in se nadaljujejo še danes, so pokazala, da ima zdravljenje z dotikom številne koristne učinke na zdravje in dobro počutje.

Med pomembnimi ugotovitvami raziskav so okrepljena rast (na primer pri nedonošenčkih), zmanjšanje bolečin (na primer ob fibromialgiji), zmanjšane avtoimunske težave (na primer ob povečani pljučni funkciji pri astmi in znižani ravni glukoze pri sladkorni bolezni), izboljšano delovanje imunskega sistema (na primer povečanje naravnih uničevalcev celic pri HIV in raku), povečana budnost in nekatere druge lastnosti (na primer EEG-vzorec budnosti). Na inštitutu tudi izvajajo usposabljanje za izvajanje raziskav o terapiji z dotikom, učijo osnovna načela, pomembna za terapijo z dotikom, in razvijajo nove smernice o dotiku. Nekatere od raziskav so (TRI, 2017):

- Prednosti masažne terapije za dojenčke s simptomi gastroezofagealnega refluksa: V tej raziskavi so prišli do zaključka, da so se simptomi gastroezofagealnega refluksa zmanjšali in da se je raven kortizola pri otrocih, ki so jih masirali, znižal.
- Učinkovitost masaže pri nedonošenčkih: Pokazalo se je, da imajo otroci, ki so jih masirali, večjo težo ob odpustu, nižje vrednosti bolečine na lestvici Pipp (Premature Infant Pain Profile) in krajšo hospitalizacijo.
- Učinek masaže v primerjavi s kengurujanjem na telesno težo in dolžino hospitalizacije pri nedonošenčkih z nizko porodno težo: Ena skupina je prejela masažo, druga pa kontakt koža na kožo vsakih 15 minut, trikrat na dan, kar je trajalo 5 dni. Rezultati so pokazali, da je v obeh skupinah prišlo do večje telesne mase in krajše hospitalizacije.

Če pogledamo, koliko študij, raziskav in literature o masaži in dotiku obstaja, lahko razumemo, da zaradi svoje blagodejnosti in, kar je zelo pomembno, zaradi nefarmakološkega načina zdravljenja masaža in dotik postajata vse bolj raziskovano področje. Dotikanje kože stimulira živčni sistem, pospeši krvni obtok in presnovo. S tem popolnoma naravnim načinom spodbujanja navezovanje, hkrati pa pripomoremo še k zdravemu razvoju kože, mišic in sklepov.

7 RAZPRAVA

Pri iskanju literature za diplomsko delo nismo zasledili literature, ki bi pisala o škodljivosti dotika za otroka. Iz tega lahko sklepamo, da je dotik zelo pomemben in da zelo pozitivno vpliva na razvoj otroka, saj je koristnost dotika za otroka tudi znanstveno dokazana in strokovno podprta na mnogih mednarodnih forumih, v domačih in tujih člankih in prispevkih. Domneva se, da se med slabosti šteje edino to, da se ne upošteva dojenčkove volje.

Hinrichsen (1991) prav na najboljši način pojasnjuje, zakaj moramo nadaljevati z dotikom po rojstvu otroka, saj navaja, da je otrok že v maternici vedno izpostavljen blagemu dotiku. V amnijski tekočini ima vedno blage kontakte s steno maternice, popkovicico in tudi s svojim telesom, pred koncem nosečnosti, ko je otrok v maternici že večji, pa je vse manj prostora in s tem so tudi dotiki vse pogostejši. Torej, če bi po rojstvu otroka prikrajšali za pogost nežen dotik, bi to bila zanj velika sprememba.

Dotik je eden izmed najboljših in čudovitih načinov za povezovanje z otrokom v prvih tednih njegovega življenja, ker ima številne prednosti tako za starša kot za otroka. Kot je razvidno iz diplomskega dela, veliko nežnega dotika otroka ne more razvaditi in mu tudi ne škoditi, ampak se lahko samo izkaže kot zelo pomemben del otroštva. Otroci so nenehno nošeni, zibani in hranjeni, že odkar so bili v maternici, zato je treba otroka tudi po rojstvu zibati in nositi brez obremenjevanja, ali ga bomo razvadili, kajti če bi vse to po porodu naenkrat prekinili, bi to bila zanj zelo velika in nenadna sprememba.

Zorec (2009) navaja, naj že v porodni sobi materi omogočimo stik z novorojenčkom, saj se le s tem vzpostavi telesni in očesni stik, otrok pa ne izgublja toplote, saj ga greje materino telo. 30 minut po porodu poskušamo otroka pristaviti k prsim za prvi podoj in s tem spodbudimo iskalni, požiralni in sesalni refleks, hkrati pa otrok prejme materine klice za krepitev obrambnega sistema. Otrok in mati preživita v porodnišnici kratko obdobje – nekaj dni. Vendar je to izredno pomembno za vzpostavitev dojenja, tudi kot načina dotika med mamo in otrokom. Napake in malomarnost, ki jih zagrešimo tukaj, so povod za neuspešno dojenje in jih je težko popraviti. In obratno, če je dojenje tukaj steklo, če sta mati in otrok dobila dober občutek, sta se naučila in prilagodila ob strokovni pomoči zdravstvenih delavcev, je to zelo dobro zagotovilo za nadaljnje uspešno dojenje.

Če pogledamo in opazimo povsem naravno nošnjo otroka pri afriških plemenih, se vprašamo, zakaj so pri njih otroci tako zadovoljni, lahko sklepamo, da je razlog dotikanje med mamo in otrokom, saj je otrok po cele dneve prižet ob materino telo. V prvih mesecih življenja je večina komunikacije neverbalna, zato ima dotik prav v tem času pomembno vlogo kot način komunikacije.

Feldman in sodelavci (2010) pravijo, da preko dotikanja učimo svojega otroka, v telesu pa se med nežnim dotikanjem izloča oksitocin, ki ga imenujemo tudi hormon ljubezni, in prav zaradi njegovega delovanja se otroci ob dotiku počutijo bolje, zniža se jim krvni tlak in organizem je v ravnovesju. Razvoj čutnih zaznav novorojenčka in dojenčka je kompleksen proces, ki se začne že pred rojstvom in traja še po njem. Na razvoj pomembno vplivajo tudi starši, ki navadno z otrokom preživijo največ časa. Pomembna sta njihova vključenost in zanimanje za otrokov razvoj.

Med staršem in otrokom se mora vzpostaviti zaupanje, ki je temelj za vsestranski razvoj otroka, pri tem pa igra pomembno vlogo dotikanje. Jasno je, da je za novorojenčka pretresljiv dogodek priti iz varnega zavetja maternice na svet, kjer je tako majhen, okoli njega pa toliko prostora, zato je tudi s tega vidika razumljivo, da se bo počutil varneje, če se ga nekdo dotika in je v stiku z nečim toplim. Novorojenček prepoznava mater z dotikom, vonjem, vidom in sluhom. Uživa in se počuti varnega, ko čuti toploto in mehko materinega naročja. Pomanjkanje telesne bližine in čustvene toplote ter pomanjkljivo zadovoljevanje novorojenčkovih želja so lahko izvor poznejših vedenjskih motenj že večjih otrok.

Z raziskavami so dokazali, da imajo vse oblike dotikanja fiziološke učinke na naše biokemične in biološke sisteme. Znanstveniki po svetu še danes dokazujejo in ugotavljajo prednosti dotika. Danes mamicam ponujajo delavnice vseh vrst, na katerih bi se naučile (pravilno) dotikati svoje otroke. Otroci ne potrebujejo pravilnega dotikanja, potrebujejo le ljubezen. Starše zasipavajo s podatki o vsem, kar naj bi njihov otrok nujno potreboval. V resnici otrok potrebuje zgolj normalne impulze, srečno in zadovoljno mamico, ki bo z njim z veseljem nekaj počela, in osnovne nežne dotike, za katere vsaka mamica ve, da lahko pomagajo otroku, da se bolje počuti, saj intenzivno dotikanje kože daje dojenčku občutek, da je ljubljen. Raziskovalci pravijo, da dojenček dotik potrebuje tako kot zrak za dihanje in mamino mleko za prehranjevanje.

8 ZAKLJUČEK

Iz pregleda literature lahko ugotovimo, da je dotik za otroka blagodejen, da nima stranskih učinkov in da mama s tem ne more razvaditi otroka. Zaupanje med otrokom in staršem je temelj za vsestranski razvoj otroka, pri čemer ima dotikanje pomembno vlogo. Dotik je zelo pomembna tema tudi za samo babištvo. Babica ima ključno vlogo ne samo v zdravstvenem varstvu ženske, ampak tudi pri skrbi in poporodnem procesu navezovanja med mamo in otrokom. Lahko torej rečemo, da je nujno, da ima babica znanje s tega področja in da svoje znanje o pomembnosti dotika in navezovanja tudi vedno nadgrajuje. Babica se mora zavedati pomembnosti dotika in ga spodbujati, saj je poporodno obdobje za žensko čas velikih sprememb, tudi psihičnih. Pomoč pri vzpostavitvi stika z otrokom preko dotika pa ženski omogoča lažji proces navezovanja.

Na podlagi tega, kar smo izvedeli o pomembnosti dotika, bi lahko spremenili slovensko babiško prakso, tako da bi se babice že v nosečnosti pri pregledu pogovarjale in ozaveščale nosečnice, da ima otrok že razvito čutilo za dotik, da bi se navezovanje med mamo in otrokom začelo že v nosečnosti z božanjem trebuha in se nadaljevalo po porodu s tem, da bi babica vsaki porodnici in njenemu otroku omogočila optimalno okolje za razvoj spletnja vezi. Poleg rutinskih zdravstvenih postopkov, kot je preverjanje krčenja maternice, bi morale babice po porodu ponuditi pomoč in čim bolj spodbujati navezovanje stika med mamo in otrokom.

Dotik v povezavi z dojenčkom in babiško prakso bi lahko raziskovali tudi v Sloveniji, na primer, kako so babice ozaveščene o pomembnosti dotika in koliko po porodu spodbujajo navezovanje. Vedeti moramo in ne smemo pozabiti, da se otroci učijo o svojem svetu s svojimi čutili, sprva najbolj z občutkom za dotik.

***»Dotikanje, božanje, glajenje – to je hrana za otroka ...
hrana, ki je ljubezen.«***

Frederick Leboyer

9 LITERATURA IN DOKUMENTACIJSKI VIRI

Babnik J (2015). Novorojenček s problemi. In: Pajntar M, Novak–Antolič Ž, Lučovnik M (2005). Nosečnost in vodenje poroda. Ljubljana: Društvo medicinski razgledi, 433–437.

Bilecki J (2013). Men work here too: How men can thrive in maternal-newborn nursing. *Nursing* 43(3): 50–53.

Bramson L, Lee J, Moore E, Montgomery S, Neish C, Bahjri K, Loez Melcher C (2010). Effect of early skin-to-skin mother-infant contact during the first 3 hours following birth on exclusive breastfeeding during the maternity hospital stay. *J Hum Lact* 26(2): 130–137.

Brandstetter S (2005). Berührung ist Leben, Die Grundlagen der Babymassage anhand eines Fallbeispiels. Diplomsko delo. Salzburg: Bildungszentrum der Landeskliniken Salzburg, 6-23.

Bregant T (2013). Moč in pomen dotika za novorojenčka in dojenčka. *Proteus* 76(4): 151–156.

Bystrova K, Ivanova V, Edhborg M, Matthiesen AS, Ransjo-Arvidson AB, Mukhamedrakhimov R, Uvnas-Moberg K, Widstrom AM (2009). Early contact versus separation: effects on mother-infant interaction one year later. *Birth* 36(2): 97–109.

Cigales M, Field T, Lundy B, Cuadra A, Hart S (1997). Massage enhances recovery from habituation in normal infants. *Infant Behav Dev* 20(1): 29–34.

Čajkovac M (2000). Kozmetologija. Jastrebarsko: Naklada Slap, 25–31.

Diederichs G (2010). Masaža dojenčka. Ljubljana: Oka, otroška knjiga, 6–11.

Drole Torkar A, Berič S (2012). Dotik in masaža novorojenčka. Knjižica za starše. Ljubljana: Pediatrična klinika, Oddelek za neonatologijo, 4-11.

Duančić V (1983). Osnove embriologije čovjeka. Beograd: Medicinska knjiga, 18–173.

Farrell P, Sittlington N (2003). The normal baby. In: Fraser DM, Cooper MA, eds. Myles textbook for midwives. 14th ed. London: Churchill Livingstone Elsevier, 727–48

Felc Z (2008). Osnove neonatologije. Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede, 23-140.

Feldman R, Gordon I, Schneiderman I, Weisman O, Zagoory-Sharon O (2010). Natural variations in maternal and paternal care are associated with systematic changes in oxytocin following parent-infant contact. *Psychoneuroendocrino* 35(8): 1133–41.

Field T (2003). *Touch*. Cambridge: The MIT Press, 33–52.

Field T (2009). The effect of newborn massage. In: Nugent JK, Petra Uskas BJ, Brazelton TB, eds. *The newborn as a person*. Hoboken: Wiley, 34–40.

Field T (2011). Touch for Socioemotional and Physical Well-Being: A Review. *Dev Rev* 30(4): 367–383.

Field T, Grizzle N, Scafidi F, Abrams S, Richardson S, Kuhn C, Schanberg S (1996) Massage therapy for infants of depressed mothers. *Infant Behav Dev* 19(1): 107–12.

Field T, Hernandez-Reif M, Diego M, Feijo L, Vera Y, Gil K (2004). Massage therapy by parents improves early growth and development. *Infant Beh Dev* 27(4): 430–442.

Filipič I (2010). Zdravstvena nega otrok in mladostnikov: Novorojenček. 12–14.

Gardner A (2010). Can a Mother's Affection Prevent Anxiety in Adulthood?. Dostopno na: <http://edition.cnn.com/2010/HEALTH/07/26/mother.affection.anxiety/index.html>
<22.08.2017>

Gebauer-Sesterhenn B, Praun M (2005). *Das Grosse GU Babybuch*. Munchen: Grafe und Unzer, 98–130 .

Gürol A, Polat S (2012). The effects of baby massage on attachment between mother and their infants. *Asian Nurs Res* 6(1): 35–41.

Heath A, Bainbridge N (2004). *Baby massage: The calming power of touch*. New York: Dorling Kindersley Limited, 78–87.

Hinrichsen K (1991). Funktionsentwicklung des zentralen Nervensystems beim Menschen. *Dtsch Arztebl Int* 88(47): 2289–2294.

IAIM – International Association of Infant Massage (2017). The IAIM Organization. Dostopno na: <http://www.iaim.net/about-iaim/the-iaim-organization/> <13.08.2017>

Kališnik M (2002). *Slovenski medicinski slovar*. Ljubljana: Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani, 578.

Lamb ME, Lewis C (2011). The role of parent-child relationships in child development. In: Lamb ME, Bornstein MH, eds. *Social and Personality Development*. New York: Psychology Press, 469–518.

Leboyer F (2005). *Sanfte Hande. Die traditionelle Kunst der indischen Baby-Massage*. Munchen: Kosel, 5–144.

Lorenz L, Moyse K, Surguy H (2005). The benefits of baby massage. *Pediatr Nurs* 17(2): 5–8.

Masaža dojenčka – Mamin dotik (2017). Dostopno na: <http://www.raziskovalec.com/slovenija/Ljubljana/Masaza-dojencka-Mamin-dotik.html> <22.08.2017>

McClure V (2010). *Infant massage: a handbook for loving parents*. New York: Bantam Books, 3–13.

Mivšek AP, Skubic M, Škodič Zakšek T., Jug Došler A (2013). Kritične točke prve in nadaljnje oskrbe zdravega donošenega novorojenčka: na dokazih podprta priporočila za dobro prakso. In: 6. Mednarodna znanstvena konferenca Znanje in odgovornost za spremembe in razvoj v zdravstvu glede na rastoče potrebe po zdravstveni obravnavi, 6–7 junij 2013. Jesenice: Visoka šola za zdravstveno nego, 206–213.

Moore R (2005). The joy of giving infant massage. *Int J Childbirth Edu* 20(4): 34–9.

Murray L, Andrews L (2000). The social baby. Richmond: CP Publishing Richmond, 15(18): 170–180.

Petrovič D (2003). Normalni razvoj človeškega zarodka in nepravilnosti v njegovem razvoju. Med Razgl 2003(42): 183–201.

Pflugbeil E (2002). Babymassage. Brücke zwischen Mutter und Kind. Fachbereichsarbeit für Kinder- und Jugendpflege. Salzburg: Kinder- und Jugendlichenpflege Am Bildungszentrum der Landeskliniken Salzburg, St. Johannis Spital, 6–24.

Rungapadiacy DM (2003). Medosebna komunikacija v zdravstvu. Ljubljana: Educy, 271–6.

Semolič A (2008). 1. skupina: od rojstva do 3. meseca. V: Igriva vadba za dojenčka spodbuja uspešen gibalni razvoj. 1. izd. Ljubljana: Samozaložba, 50–59.

Sernec-Logar B (1985). Novorojenček. V: Nosečnost in novorojenček. 2. izd. Ljubljana: Centralni zavod za napredek gospodinjstva, 139–88.

Sparshott M (2009). Früh- und Neugeborene pflegen. Bern: Hans Huber, 50–250.

TRI – Touch Research Institute (2017). History of the Touch Research Institute. Dostopno na: <https://www6.miami.edu/touch-research/About.html> <20.07.2017>.

Walker P (2002). Babymassage. Glücksmomente für Ihr Baby. Berlin: Urania, 8–10.

Zorec J (2009). Zdravstvena nega zdravega in bolnega otroka: Učbenik za srednje zdravstvene šole za program tehnik zdravstvene nege pri predmetu zdravstvena nega in prva pomoč – zdravstvena nega otroka v 2. in 3. letniku. Maribor: Založba Pivec, 21–24.