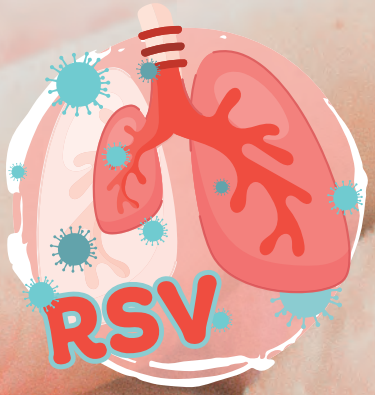
#niestevtomsami

ČASOPIS PRE SVET PREDČASNE NARODENÝCH DETÍ

maličekJESEŇ 2023

3. ROČNÍK // ČÍSLO 2

BYŤ PRIPRAVENÝ
ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ STAROSTLIVOSTI O PREDČASNIATKA V DOMÁCOM PROSTREDÍ



NAJLEPŠIE NÁM JE, KEĎ SME VŠETCI SPOLU
PRÍBEH HRDÝCH RODIČOV DANIELY A PETRA CMORÍKOVCOV

SILA DOTYKU RODIČA
PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY

OROFACIÁLNA
STIMULÁCIA A JEJ VÝZNAM

NEUROLOGICKÝ
VÝVOJ PREDČASNIATOK

STAROSTLIVOSŤ O PREDČASNE NARODENÉ

bábätká

NEPREDAJNÉ
ISSN 2729-935X
9 772729 935000 32
mydesign.sk

TEXT Simona Zicho
FOTO archív redakcie



KEĎ VIEME dôsledky PREDČASNÉHO PÔRODU ZMIERNIŤ

Veda i prax ukázali, že popôrodný proces veľmi ovplyvňuje následnú kvalitu života predčasne narodeného dieťaťa. Ide v prvom rade o vysokokvalifikovanú zdravotnícku a ošetrovateľskú starostlivosť, ktorú predčasne narodené dieťa dostáva na špecializovaných pracoviskách, jeho vývoj vo veľkej miere ovplyvňuje aj aspekt kontaktu s rodičom. Ukázalo sa totiž, že ak má rodič prístup k dieťaťu, ak má zabezpečený kontakt a je citlivý voči potrebám svojho predčasniatka, zlepšuje to kognitívny vývoj dieťaťa, teda rozvoj mozgu. Ide o tzv. jemnocit, ktorý je alebo prirodzene daný – ak ide pri pôrode všetko, ako má, alebo – v prípade predčasných pôrodov – sa k nemu dá dopracovať.

O vplyve predčasného pôrodu na ďalší vývoj bábätka po psychickej stránke, na riziká neurologického či mentálneho vývoja, aj o tom, akým spôsobom možno znížiť negatívny dopad stresu na vyvíjajúci sa mozog, sme sa zhovárali s psychiatričkou MUDr. Natáliou Kaščákovou, PhD. Tá objasňuje, že rizikovosť predčasne narodeného dieťaťa nespočíva len vo fakte samotného predčasného narodenia, ale aj vo faktoroch, ktoré sú späté so starostlivosťou o takéto dieťa v prvých dňoch, týždňoch či mesiacoch života.

Príčiny predčasného pôrodu sú rôzne. Čo prežíva bábätko, ktoré prichádza na svet niekoľko týždňov či mesiacov skôr, v okamihu predčasného pôrodu?
To, čo prežíva predčasne narodené bábätko, si môžeme odvodiť len na základe jeho „telesnej reči" – tá poukazuje na prežívaný stres. Často môžeme pozorovať zrýchlené dýchanie a zvýšený tep, zmeny farby tela, náhle zášklby končatinami, roztváranie a zatínanie prštekov v päsť, zakrývanie tváričky rúčkami, vraštenie čela. Spočiatku takéto bábätko neplače, ale postupne, keď je väčšie a mocnejšie, môže plakať nadmerne.

Predčasne narodené bábätko spravidla ihneď po pôrode putuje na špecializované pracovisko. V prvých hodinách často absentuje bonding alebo akýkoľvek iný kontakt s matkou. Akým spôsobom môže táto separácia ovplyvniť dieťatko?
Prvé chvíle po pôrode sú unikátne z hľadiska možnosti optimálneho bondingu, ktorý umožňuje vzájomné naladenie matky a dieťaťa a hladké naštartovanie materinských zručností, čo zaisťuje dobrú opateru v ďalších týždňoch, mesiacoch a rokoch. Ak sa to neudeje, nemusí to byť nič fatálne – dá sa to napraviť aj neskôr, ale ide to ťažšie. Je len škoda, že sa nevyužije potenciál okamžitého bondingu.

Nezrelý novorodenec absolvuje v prvých dňoch množstvo vyšetrení, odberov krvi. Má okolo seba rôzne hlučné prístroje alebo niekoľko cudzích ľudí. Akým spôsobom ovplyvňuje toto prostredie mozog bábätka?
Existuje množstvo štúdií, ktoré poukazujú na to, ako stresujúce prostredie a vystavenie bolestivým procedúram na novorodeneckých JIS negatívne ovplyvňuje rozvíjajúci sa mozog dieťatka – zasahuje do nastavovania hypotalamo-hypofýzo-adrenálnej osi v zmysle neskoršej zvýšenej reaktivity na stres. Sú tiež dôkazy o tom, že predčasne narodené deti mávajú oproti rovesníkom kratšie teloméry (koncové časti chromozómov), čo opäť poukazuje na vyššiu mieru prežívaného stresu.

Sú spôsoby, ktoré by mohli bábätku pomôcť znížiť stres či už pri lekárskych úkonoch alebo celkovo, počas jeho hospitalizácie?
Existuje množstvo nefarmakologických možností a procedúr, ktorými je možné zmierniť stres dieťatka. Ide napr. o klokankovanie, teda prikladanie bábätka koža na kožu na matkin či otcov nahý hrudník. Zistilo sa, že predčasne narodení novorodenci, ktorí boli klokankovaní viac než 90 minút denne, mali už po 12 dňoch oproti kontrolnej skupine nižšie hladiny stresového hormónu, viac priberali a nepotrebovali v takej miere parenterálnu výživu. Zaujímavým zistením bolo aj to, že sa lepšie darilo i matkám – mali menej vyjadrenú popôrodnú depresiu a tiež nižšie hladiny kortizolu. Klokankovanie je teda pre dvojicu matka – dieťa vzájomne prospešné. Ďalšiu možnosť predstavuje muzikoterapia (hranie na nástroji sansula alebo improvizovaný spev, synchronizovaný s dýchaním a individuálnymi reakciami novorodenca) – znižuje mieru stresu nielen pri dieťati, ale pri matke redukuje prejavy stresu a depresie. Prehľadové štúdie uvádzajú i priaznivý vplyv vône mlieka vlastnej mamy alebo vône levandule či vanilky, aplikovanej počas bolestivej procedúry.

Je predčasný pôrod a všetky okolnosti s ním spojené pre dieťa automaticky traumatizujúcim faktorom?
Nemusí to byť traumatizujúce, pokiaľ sa urobia kroky, ktoré pôsobia ochranne a znižujú dosahy stresu. Ideálne je, ak pre dieťatko, ktoré musí zostať na JIS, zabezpečíme dostatočne dlhé každodenné klokankovanie a tlmenie stresu rôznymi nefarmakologickými postupmi.

Dá sa možná vzniknutá trauma dieťaťa do budúcnosti zmierniť?
Určite sa dá neskôr zlepšiť, predčasný pôrod však býva často extrémnym stresorom pre samotné matky predčasných novorodencov. Zisťuje sa pri nich vyššia miera úzkosti, popôrodnej depresie alebo popôrodnej posttraumatickej stresovej poruchy. To sú stavy, ktoré výrazne kompromitujú schopnosť matky naladiť sa na dieťa, čím sťažujú optimálnu starostlivosť oň.



Na otázky opovedá
MUDr. Natália KAŠČÁKOVÁ, PhD.
je psychiatrička a psychoterapeutka, ktorá skúma vplyv nepriaznivých zážitkov získaných v detskom veku na zdravie a život v dospelosti. Je súčasťou tímu profesora Jozefa Hašta. Je mama dvoch synov

Je vhodné – primerane veku dieťaťa – „odkomunikovať" s ním okolnosti jeho narodenia? Akým spôsobom?
Je to vhodné. Primerane veku sa môžu dieťaťu ukazovať fotografie a prerozprávať mu to, ako sa narodilo, ako bojovalo o prežitie a tiež to, aké to bolo pre rodičov. Dieťa si tak môže utvárať svoj príbeh a neskôr viac rozumieť tomu, prečo má napr. problém so zvládaním stresu v náročných životných situáciách.

Ako znie vaša praktická rada pre rodičov predčasne narodených detí?
Dobrá správa pre matky, ktoré nemohli svojmu bábätku hneď po narodení poskytnúť optimálnu starostlivosť, znie, že nikdy nie je neskoro na pestovanie vzťahu, nosenie, prihováranie sa, spievanie a na jemnocitné zaobchádzanie s dieťatkom. Dôležité však je, aby sa rodičia – najmä matka – postarali tiež sami o seba, pretože psychické ťažkosti, nadmerná úzkosť, posttraumatický stres či depresie by ich mohli limitovať v schopnosti byť optimálne emocionálne dostupní pre svoje dieťa.



VPLYVY NA vývoj mozgu PREDČASNIATKA

V živote sa vyskytujú situácie, ktoré nemáme vo svojich rukách. Predčasný pôrod a narodenie dvojkilového, kilového či dokonca polkilového bábätka predstavuje jednu z nich. Dieťatko, narodené predčasne, si už v okamihu pôrodu nesie so sebou „batôžtek", plný stresu a rôznych rizík. Dobrou správou je, že včasnou intervenciou zdravotníkov a milujúcim, citlivým prístupom rodičov sa dá jeho neľahký príchod na svet kompenzovať.

strach

Tendencia k strachovým reakciám na hluk, cudzie prostredie, cudzie osoby, rýchle približovanie, tmu, izoláciu atď. je geneticky podmienená. Tieto situácie pritom nemusia byť objektívne nebezpečné, avšak pri evolúcii boli spojené so zvýšeným rizikom nebezpečenstva a smrti, takže prirodzený výber uprednostnil daný reakčný vzorec. V prvých mesiacoch života vyvolávajú strach stavy nepohody, bolesti a náhle ostré zvuky – pri novorodencovi ide o znepokojenie, plač, svalové napätie a difúzne pohyby. Dieťa sa opäť rýchlo upokojí pri kolísaní alebo nenutričnom saní (Hašto, 2005).

bolesť

Nervové bunky sa v ranom detstve veľmi rýchlo množia. Bolesť spôsobuje to, že vznikajúci nervový systém vytvára bunky navyše, tie zas vysielajú informáciu o bolesti do mozgu. Štúdie ukazujú, že deti, ktoré sa narodili predčasne a podstúpili mnohé lekárske zákroky, majú nižší prah bolesti, než ich vrstovníci (Levine a Klineová, 2012). Novorodenci majú tiež veľmi dobre vyvinutý čuchový systém. Výskumom sa zistilo, že vôňa materského mlieka priamo od matky bábätka znižuje motorickú aktivitu či robenie grimás pri tom, ako deti pociťujú bolesť, a zároveň tíši plač. Štúdie poukázali aj na to, že vôňa materského mlieka znižuje pri predčasne narodených deťoch nestálosť srdcového rytmu, ovplyvňuje i saturáciu kyslíka v krvi pri bolestivých odberoch. Z hľadiska tíšenia bolesti pri lekárskych zákrokoch je tiež efektívny kontakt koža na kožu (Császár-Nagy, N. – Bókkon, I., 2020).

stres

Bábätko, ktoré malo náročné prenatálne obdobie, pôrod či počiatočné obdobie, môže citlivejšie reagovať na stimuláciu. Autori Levine a Klineová (2012) popísali desať prejavov, ktorým môže dieťatko dávať najavo, že je prestimulované či v strese:

- vrtenie a odvracanie sa
- reflex vydesenia
- výraz znechutenia
- hlasný plač
- vyhýbanie sa očnému kontaktu
- kopanie alebo pohyby odstrkovania
- mimovoľné trhanie so sebou
- ohýbanie chrbtice alebo napínanie svalov
- zahmlený výraz
- „vypínanie sa" nadmerným spánkom

Podľa dvojice autorov Levine a Klineová (2012) sa v období prenatálneho vývoja a v prvých dvoch rokov života dieťaťa vytvára základ, ktorý ovplyvňuje každý systém v tele – od imunity, regulácie emócií, odolnosti nervového systému, komunikácie, inteligencie a sebaregulačných mechanizmov až po základné funkcie, ako je udržiavanie telesnej teploty a či produkcia hormónov. Výskumy tiež ukazujú, že z hľadiska epigenetiky[1] je dôležité i prostredie, v ktorom sa dieťa v prvých mesiacoch po narodení nachádza. Vhodná včasná popôrodná starostlivosť o matku a dieťa tak môže zmeniť epigenetické mechanizmy mozgu (Császár-Nagy, N. – Bókkon, I., 2020).

[1] *Epigenetika* predstavuje progresívne sa rozvíjajúci odbor genetiky, zameraný na štúdium mechanizmov, zodpovedných za reguláciu expresie (prejavu) génov.

Zdroje: Levine, P. A. – Klineová, M., 2012. Trauma očima dítěte: Probouzení obyčejného zázraku léčení. 1. vyd. Praha: Maitrea, 2012. 611 s. ISBN 978-80-87249-27-7 | Hašto, J. 2005. Väzobná väzba: Ku kořenům lásky a úzkosti. Trenčín: Pro mente sana s. r. o., 2005. 300 s. ISBN 80-88952-28-X | Császár-Nagy, N. – Bókkon, I., 2020. Separácia matky od novorodenca po pôrode v nemocniciach: možné riziko pre neurovývinové poruchy? Dostupné na: http://www.psychiatria-casopis.sk/files/psychiatria/archiv-cisel/archiv/obsah-cisla-4-2020/konspekt-prehladoveho-clanku/separacia_matky_od_novorodenca_po_porode_v_nemocniciach_mozne_riziko_pre_neurovyvinove_poruchy-2.pdf | World Health Organization, 2022. Dostupné na: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/preterm-birth

MAGICKÁ SILA DOTYKU

Mozog práve narodeného bábätka obsahuje 100 miliárd neurónov, čo je približne toľko nervových buniek, koľko je hviezd na Mliečnej dráhe. Okrem toho sa vytvárajú trilióny nervových spojení tým, že neuróny komunikujú s ostatnými neurónmi. Dané spojenia ale nie sú trvalé – vznikajú alebo zanikajú v závislosti od toho, či sa používajú. Vedci z Baylor College of Medicine zistili, že deťom, ktorých sa rodičia dotýkali len zriedkakedy, sa mozog vyvinie o 20 až 30 % menší, než je pre ich vek obvyklé (Levine a Klineová, 2012). Predčasne narodení novorodenci, ktorých v rámci experimentu každú hodinu 5 minút hladkali, boli efektívnejší v priberaní na hmotnosti, než kontrolná skupina (Hašto, 2005).

V ľudskej pokožke sa nachádzajú interoceptívne zakončenia C-vlákien – voľné nervové zakončenia, ktoré vyvolávajú celkový pocit pohody. Dôležitosť kontaktu koža na kožu zdôrazňuje i niekoľko výskumných štúdií, pričom poukazujú na benefity, ako je zlepšenie fyzických, emocionálnych a kognitívnych regulačných procesov, zníženie stresových hormónov, teda hladiny kortizolu v slinách, zníženie pulzovej frekvencie, lepšia organizácia cyklu spánok – bdenie a zlepšenie nálady.

Pozitívny efekt kontaktu koža na kožu bol potvrdený aj na vzorke detí s nízkou pôrodnou hmotnosťou, pričom mal vplyv na ich psychický a psychomotorický vývoj v prvom roku života. Fyzická blízkosť medzi predčasne narodeným dieťaťom a rodičom je tiež mimoriadne dôležitá. „Senzitívne obdobie“ pár hodín po pôrode totiž majú i takéto deti. Tie, ktoré boli spojené s matkou krátko po pôrode, mali v 12. až 18. mesiaci života vytvorenú bezpečnú vzťahovú väzbu. Toto senzitívne popôrodné obdobie teda pri deťoch vedie k podvedomému procesu učenia, formujúceho interakciu matky a dieťaťa, čo tvorí základ ich správania sa v prvom roku života. Neuropsychológ Prescott zdôraznil, že pri bábätkách môže existovať senzitívne obdobie, keď sú dotyk a pohyb veľmi dôležité. Uvedené faktory sú tiež kľúčové pre normálne spojenie neurónov v oblasti prefrontálneho cortexu, limbického systému a cerebella (Császár-Nagy, N. – Bókkon, I., 2020).

V roku 2022 vydala Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúčanie (vo svojich zdrojoch a publikáciách sa mu venuje i OZ malíček), aby boli predčasne narodené deti ihneď po pôrode s matkou v kontakte koža na kožu a ak dieťa nie je vážne choré, aby ich od seba neoddeľovali.

