

Îngrijirea stil cangur

Ce este îngrijirea stil cangur?

Îngrijirea stil cangur (Kangaroo Mother Care) este o metodă de îngrijire practică cu bebelușii, de obicei cu bebelușii prematuri, în care nou-născutul este ținut piele-pe-piele pe mama sa, pe tatăl său, sau pe un alt îngrijitor.

Cum s-au descoperit prima dată beneficiile acestei îngrijiri?

În 1983 neonatologii Edgar Rey și Hector Martinez au început să implementeze această îngrijire în Bogota, Columbia, ca o modalitate de a-i menține pe bebelușii prematuri la căldură și de a scădea perioada de spitalizare. S-a ajuns la concluzia că îngrijirea stil cangur este o metodă care nu necesită finanțare și care este foarte benefică pentru bebeluși. Rata mortalității neonatale în capitala Columbiei a scăzut de la 70% la 30% odată cu implementarea acestei îngrijiri.

Este o metodă practică doar pentru țările slab dezvoltate?

Îngrijirea stil cangur nu este indicată doar în mediile în care incubatoarele nu sunt disponibile, ci se practică în spitale faimoase din toată lumea din cauza rezultatelor uimitoare, care depășesc performanțele aparaturii. Ne e mai greu să credem acest fapt din cauză că suntem o societate tehnologică și incubatoarele ne oferă sentimentul fals de control și siguranță. De aceea părinților ar trebui să li se prezinte îngrijirea stil cangur a unui bebeluș prematur ca fiind *cea mai eficientă îngrijire*.

După cum spune Dr. Joy Lawn, consilier de sănătate al Organizației Salvați Copiii : “Indiferent dacă bebelușii se nasc în Lilongwe, Londra sau Los Angeles, bebelușii prematuri au nevoie de îngrijire suplimentară pentru a supraviețui. Îngrijirea stil cangur este ieftină și fezabilă, și acum avem si dovada că este una dintre cele mai eficiente modalități de a le oferi mai multor bebeluși șansa de a supraviețui și de a se dezvolta optim. Nu există nicio îndoială că această intervenție poate salva vieți - dar realitatea este că bebelușii vor continua să moară fără rost dacă nu vom prioritiza îngrijirea de mare impact, cum este îngrijirea stil cangur.”

Cum se îngrijește “în stil cangur” un bebeluș?

Bebelușul este ținut în contact continuu piele-pe-piele, pe cât posibil 24 de ore din 24, preferabil pe mama lui. Acest lucru se realizează punând bebelușul în poziția cangur – o poziție strict la verticală, cu stomacul înspre pieptul gol al mamei. Capul bebelușului trebuie să fie într-o parte în așa fel încât urechea sa să fie pe inima părintelui. Dacă e nevoie, se pot adăuga și mijloace tehnologice, oxigen sau tuburi de

hrănire. Alăptarea exclusivă este ideală. Mama poate sta înclinată într-un scaun cu un material ce acoperă corpul copilului, sau poate sta la verticală dacă are disponibil un wrap.

Beneficiile acestei îngrijiri nu apar atunci când e practică timp scurt. Ca să fie provocată o cascadă hormonală care să livreze toate beneficiile e nevoie de cel puțin 60 de minute de contact piele pe piele neîntrerupt.

Care e diferența dintre îngrijirea stil cangur și metoda piele pe piele?

Îngrijirea stil cangur și metoda de îngrijire a bebelușilor piele-pe-piele nu sunt neapărat diferite. Îngrijirea stil cangur are un caracter medical mai formal, cu anumite aspecte clare: este o metodă de a ține bebelușul piele-pe-piele, el poartă doar un scutec, este poziționat obligatoriu vertical pe pieptul mamei, permițând contactul complet al pieptului gol al copilului la pieptul gol al părintelui pentru stimularea completă a simțurilor. În schimb simpla metodă piele pe piele poate însemna orice poziție în care pielea copilului se atinge de cea a părintelui, chiar și atunci când bebelușul e alăptat culcat în brațe dezbrăcat.

Nu e riscantă această metodă de îngrijire?

Aceasta e prima întrebare care apare în mintea tuturor. În cele peste 70 de studii medicale nu a apărut niciun efect advers. Din contră, nou-născuții îngrijiți astfel au avut evoluții mai spectaculoase decât cei îngrijiți prin metode clasice, așa că acum această metodă este recunoscută la nivel medical mondial. Așadar Kangaroo Care este o tehnică sigură. Nu există absolut nici un dezavantaj sau impediment în aplicarea ei.

Care sunt beneficiile pentru copil?

Îngrijirea stil cangur salvează vieți

Ultimele studii arată o reducere cu **51%** a mortalității infantile atunci când bebelușii (mai mici de 2 kg) au fost îngrijiți în stilul Kangaroo Mother Care în prima săptămână după naștere și au fost alăptați de către mamele lor (Lawn, 2010³⁹). Așadar efectul adăugării mamei în ecuație este puternic. Până la o jumătate de milion de decese ale nou-născuților, datorate complicațiilor de prematuritate, ar putea fi prevenite în fiecare an dacă îngrijirea stil cangur ar fi disponibilă pentru toți bebelușii născuți prematur.

Îngrijirea stil cangur imită mediul calmant al uterului

Bebeluşul tocmai a ieşit dintr-un mediu sigur, închis și cald. Învelind un bebeluş pe pieptul cald al mamei, piele pe piele, imităm mediul familiar al uterului, pentru că bebeluşul continuă să primească atingere, ritm și presiune. Nu numai că bebeluşul are un sentiment de "conținere" (opus statului întins pe un pat drept din incubator), dar aude și sunetele liniștitoare ale inimii mamei lui, și respirația ei, și legănarea ritmică, el fiind obișnuit deja cu toate acestea.

Cei mici chiar caută în mod activ sentimentul de conținere. Antropologul Ashley Montagu povestește în cartea sa *Touching: The Human Significance of The Skin*⁵¹ cum un prematur dintr-un incubator se târa, cu mișcări mici, către colțul incubatorului, oricât de des era mutat în mijloc de către asistente. Prematurii se simt mult mai în siguranță sprijiniți de ceva.

Subestimăm cât e de important pentru toți nou-născuții să fie ținuți în brațe și dezmiertați și mângâiați. Bebelușii se nasc așteptându-se la un “uter cu vedere”, cum zice Ashley Montagu. Ei au nevoie să fie îmbrățișați continuu cum erau îmbrățișați în uter.

În majoritatea secțiilor neonatale deja e cunoscut faptul că prematurii se dezvoltă mai bine dacă sunt înconjurați de multe materiale decât dacă stau în mijlocul unui incubator gol. Dar de ce să ne mulțumim cu substitute, când știm că toate acestea vor să imite brațele mamei și când în brațele mamei ar avea parte de mult mai multe efecte benefice?

În uter, toate nevoile bebelușului sunt îndeplinite automat. Temperatura este constantă, presiunea este constantă și sunetele inimii și vocii mamei sunt ritmate și calmante. Dar mamele sunt modelate de evoluție să ofere un loc sigur de ținut și după naștere, în brațe, pe parcursul creșterii continue a bebelușilor lor, un loc unde nutriția, protecția și căldura sunt asigurate. Mediul confortabil familiar al corpului mamei îi transmite bebelușului că este într-un loc sigur, că va fi îngrijit.

Îngrijirea stil cangur oferă bebelușilor atingerea vitală

Importanța legăturii dintre mamă și bebeluș a fost recunoscută pentru prima dată în anii '50, când psihanalistul John Bowlby² a formulat teoria atașamentului, ideea că bebelușii au nevoie să formeze o relație puternică cu un îngrijitor principal pentru a se dezvolta sănătos din punct de vedere social și emoțional.

“Limbajul nostru tăcut și cel mai potent, atingerea, este mediul prin care părintele și nou-născutul comunică și devin atașați, fiecare atingere blândă întărind legătura dintre ei. Atingerea hrănește creșterea psihologică a nou-născuților noștri, stimulează creșterea lor fizică și mentală; asigură funcționarea lină a funcțiilor fiziologice cum ar fi respirația, bătăile inimii și digestia; le crește conceptul de sine, conștiința corpului și identitatea sexuală; le sprijină sistemul imunitar și chiar le îmbunătățește stabilitatea și grația mișcărilor.” (Heller,1997³¹).

În 1977 psiholoaga perinatală Dr. Ruth Rice a explorat impactul pe care creșterea zilnică a stimulării tactile o are asupra nou-născuților prematuri. După patru luni “nou-născuții din experiment, cei mângâiați, erau în mod evident superiori nou-născuților din grupul de control în creșterea greutatei, dezvoltarea mentală și cel mai marcant în dezvoltarea neurologică” (Walsh, 1995⁶⁸). Imediat după acest experiment, Dr. Rice a dezvoltat primul program de masaj cercetat științific numit RISS (Rice Infant Sensorimotor Stimulation) care evident a demonstrat îmbunătățirile neurologice și progresele în creșterea și dezvoltarea bebelușilor prematuri.

“O mare și foarte respectată varietate de cercetări din diferite câmpuri de studiu – inclusiv de dezvoltare a copilului, psihiatrie, neonatologie și antropologie – au arătat că oamenii chiar au nevoie de suficientă atingere fizică pentru a se dezvolta la potențialul optim” (Granju, 1999²⁸).

În 1915, Dr. Henry Chapin, un pediatru din New York, a dezvăluit că bebelușii plasați în instituții în zece orașe diferite din Statele Unite au avut o rată a decesului de 100% în ciuda mâncării și a îngrijirii medicale, murind din cauza a ceea ce doctorii au numit “eșec în dezvoltare” (Montagu, 1986⁵¹). Chapin, îngrozit de acest lucru, i-a plasat pe următorii copii în pensiuni speciale în locul orfelinatelor. Când au fost făcute studii pentru a afla cauzele reale ale deceselor, unde și de ce s-a întâmplat, s-a aflat că aveau loc “chiar des printre bebelușii din *cele mai bune* case, spitale și instituții, și printre bebelușii care primeau *cea mai bună și grijulie atenție*” (Montagu, 1986⁵¹). A devenit evident că în cele mai sărace case, unde condițiile igienice nu erau întâlnite, copilașii se dezvoltau foarte bine. Diferența era că mamele sărace erau cele care își țineau bebelușii în brațe, îi dezmierdau, îi mângâiau și îi hrăneau. Când instituțiile medicale au început să admită acest lucru, unele spitale au făcut reguli ca asistentele să “ridice nou-născuții, să îi poarte și să fie *mame* pentru ei” de cel puțin trei ori pe zi. Ca rezultat, ratele mortalității au scăzut dramatic (Montagu, 1986⁵¹).

Este cunoscut experimentul lui Harlow²⁹ pe maimuțe, dureros de citit și cu rezultate dure pentru stilul nostru rece de viață. Puii de maimuță preferă să aibă o mamă surrogat confecționată din material, care le dă impresia că sunt ținuți în brațe, dar care **nu** le oferă mâncare, decât să mănânce într-o cușcă fără obiect de atașament. Ei au nevoie de atingere maternă pentru a se dezvolta, și o preferă mâncării dacă sunt puși să aleagă. Puii de maimuță erau curajoși și exploratori când alături de ei era mama surrogat confecționată din material.

Dr. Deepak Chopra, endocrinologul devenit expert în medicina holistică și co-autor al cărții *Magical Beginnings, Enchanted Lives: A Holistic Guide to Pregnancy and Childbirth*⁹, insistă pe ideea că efectele conexiunii mamă-bebeluș merg dincolo de partea psihologică, și conexiunea e chiar biologică, cu impact profund asupra fiziologiei bebelușului.

Îngrijirea stil cangur menține poziția fetală a corpului

Practicând Kangaroo Care și învelind bebelușul prematur flexat, piele pe piele, îi oferiți o poziționare optimă și beneficii cruciale pentru sănătate. Bebelușul stă curbat, învelit, protejat și în siguranță.

Ce beneficii îi aduce bebelușului poziția fetală (independent de poziționarea *pe mamă*)?

- Îl ajută să respire mai ușor,
- Îl ajută să-și regleze bătăile inimii,
- Îl asistă să aibă mai mult somn neîntrerupt, din cauza respirației îmbunătățite și a confortului mărit per total,
- Reduce și ajută la ușurarea simptomelor asociate refluxului gastric,
- Filtrează informațiile extrasenzoriale din afară,
- Previne intrarea în acțiune a reflexului de tresărire (Moro) – care i-ar risipi din calorii,

- Taie și amortizează câteva dintre sunetele din jurul lui,
- Îl ajută să își dezvolte o poziție a corpului normală și mișcări sănătoase,
- Îi oferă un sentiment de siguranță.

Centre neonatale de renume din lume înțeleg și recunosc nevoia bebelușului prematur pentru o poziție curbată, și pentru sentimentul de siguranță, protecție și închidere. Și creează un cuib pentru bebeluș în incubator. Dar îngrijirea stil cangur este optimă, de ce să încercați să o copiați punând doar o pătură în spatele bebelușului culcat curbat, fără a beneficia de toate efectele ei pozitive?

Îngrijirea stil cangur reduce apneea, crește saturația de oxigen din sânge și îmbunătățește respirația și ritmul cardiac

În 1993 Dr. Susan Ludington⁴² a descoperit că în timp ce bebelușii sunt îngrijiți astfel, **bradicardia** (afecțiunea în care ritmul cardiac e scăzut sub 100) este redusă marcat, și **tahicardia** (afecțiunea în care ritmul cardiac este de 180 sau mai mult) apare foarte rar. **Ritmul cardiac** este atât de important deoarece creierul bebelușului are nevoie de un flux constant și consistent de sânge pentru a primi oxigenul de care are nevoie pentru a crește și a funcționa cum trebuie.

În 1998 tot Dr. Susan Ludington⁴¹ a descoperit o scădere de 4 ori a cazurilor de **apnee** în timp ce bebelușii erau pe pieptul părinților. Concluzia ei a fost că atunci când un bebeluș este plasat pe pieptul oricărui dintre părinți, apare de obicei o îmbunătățire în **ritmul respirației**. Bebelușul poate auzi respirația părintelui și aceasta i-o stimulează pe a lui, determinându-l să o imite.

Tot în 1998, Gay Gale și Kathleen Vandenburg²⁴ au ajuns la concluzia că **ritmul inimii** a fost mai regulat la bebelușii îngrijiți în stil cangur. În 2005 Dr. McCain⁴⁷ a ajuns la aceeași concluzie într-un studiu diferit.

Starea cardiacă a bebelușilor s-a stabilizat mai repede **chiar și după operațiile pe cord deschis** dacă a fost practică îngrijirea stil cangur (Gazollo, 2000²⁵).

Putem spune că prin această îngrijire organismul bebelușului învață să se auto-regleze, având ca rezultat un ritm cardiac și o respirație mult mai stabile. **75%** din episoadele de întrerupere a respirației sau de încetinire a ritmului cardiac sunt reduse prin îngrijirea bebelușului pe piept.

În 2003 Dr. Feldman¹⁷ a demonstrat că îngrijirea stil cangur crește **oxigenarea** corpului bebelușului.

Într-un studiu al spitalului Brigham and Women's Hospital³², medicii au observat că dacă îi pun bebelușului în incubator înregistrarea vocii mamei și a bătăilor inimii ei, acesta respiră mai ușor și are mai puține probleme respiratorii. Totuși, decât să ne chinăm cu înregistrări, care să ofere doar avantajul respirației puțin îmbunătățite, mai bine practicăm îngrijirea stil cangur și îi vorbim bebelușului în timp ce el ne aude și bătăile inimii.

Îngrijirea stil cangur stabilizează temperatura corpului

Nou-născuții au nevoie să fie ținuți la căldură până când temperatura li se stabilizează, și corpul unei mame este ideal pentru a face acest lucru. **Temperatura de pe pieptul ei crește cu două grade pentru a încălzi un bebeluș mai rece, și scade cu un grad pentru a răcori un bebeluș înfierbântat**, stabilizând temperatura bebelușului mai bine decât cel mai modern incubator. Acest fenomen este numit “sincronizare termală mamă-nou-născut”, cel mai miraculos beneficiu al îngrijirii stil cangur, descoperit în 1990 de Dr. Susan Ludington⁴⁰.

Mai mult, poziția flexată pe care bebelușul o adoptă pe pieptul mamei lui, spre deosebire de cea întinsă pe spate dintr-un incubator, este mai eficientă pentru conservarea căldurii, după cum am explicat și mai sus.

Îngrijirea stil cangur favorizează alăptarea

Cum ajută îngrijirea stil cangur alăptarea?

Îngrijirea stil cangur îmbunătățește lactația, prevalența alăptării și durata ei. Studiile au arătat că nou-născuții (indiferent dacă sunt prematuri sau născuți la termen) ținuți piele pe piele imediat după naștere **au șanse duble să sugă în prima ora de viață**, spre deosebire de bebelușii înfășați lăsați totuși în contact cu mama.

Dar oricând în primele săptămâni contactul piele pe piele timp de minim 60 de minute fără întreruperi **crește frecvența supturilor și crește nivelul de prolactină la mamă**, un hormon critic pentru menținerea unei secreții adecvate de lapte.

În 1998, Papi A. Gomez et al⁵⁰ au descoperit că dacă un bebeluș prematur e îngrijit piele pe piele timp de mai mult de 50 de minute are **de 8 ori mai multe șanse să sugă** spontan, fără ajutor, cu ușurință. Acest aspect nu e de neglijat, când de multe ori apar probleme de atașare la sân chiar și la bebelușii născuți la termen, din cauza sfaturilor nepotrivite și din cauză că mamele nu văd în jurul lor alăptarea, așa cum vedeau bunicile noastre.

Îngrijirea stil cangur permite accesul facil la sân, iar când ești bebeluș prematur e important să nu trebuiască să plângi când ți-e foame.

Atingerea piele pe piele **crește secreția de lapte** și stimulează reflexul de ejecție, de coborâre a laptelui.

Dacă bebelușul nu poate suga și mama vrea să se mulgă pentru a-l hrăni, tot apropierea e cea care ajută. Pentru a extrage lapte, trebuie să poți secreta hormonul oxitocină, care nu se secretă în stare de stres și foarte greu se secretă departe de bebeluș. Apropierea de bebeluș determină la mamă creșterea nivelului acestui hormon al conexiunii și al iubirii.

Sunt și studii care certifică acest lucru. “Cu bebelușul la piept, mamele experimentează mai ușor reflexul de coborâre a laptelui, și produc o mai mare cantitate de lapte” (Furman,2002²³). Dacă își țin bebelușii

prematuri piele pe piele, există mai mari șanse ca mamele să alăpteze exclusiv și să reușească să alăpteze o perioadă mai lungă (Figueroa de Leon⁵⁴).

Moore⁵² a revizuit 34 de studii și a ajuns la concluzia că îngrijirea piele pe piele de după naștere ajută alăptarea, oferind **șanse duble ca mamele să alăpteze exclusiv la 3 și la 6 luni**, indiferent dacă e vorba de prematuri sau de bebeluși născuți la termen. La bebelușii ținuți piele pe piele suptul a fost mai eficient chiar din prima sesiune de supt.

Tot un studiu de-al lui Moore⁵³ e amintit de consilierul IBCLC Nancy Mohrbacher⁴⁹ atunci când afirmă că alăptarea piele pe piele îți garantează succesul pe termen lung, pe când înfășurarea copilului poate pune piedici serioase.

De ce ai vrea să-ți alăptezi bebelușul (mai ales din primele clipe și mai mult, chiar exclusiv)?

1. *Organizația Salvați Copiii* a emis în 2013 un raport⁴⁵ care afirmă că **dacă toate femeile din lume și-ar alăpta nou-născuții în prima oră de la naștere, 830 000 de copii ar fi salvați anual de la moarte!**
2. *Academia Americană de Pediatrie* a emis recent un comunicat în legătură cu importanța *vitală* pentru ca bebelușii prematuri să primească lapte matern: "Spitalele și medicii ar trebui să recomande hrănirea cu lapte uman a prematurilor fie prin alăptare directă, fie prin hrănirea cu lapte muls de la mamă. Sprijinirea mamelor și educarea lor pentru alăptare ar trebui oferite cât se poate de devreme. Tot cât de devreme posibil ar trebui ca bebelușul să fie pus pe mamă piele pe piele și alăptarea să fie încurajată."
3. *Despre intestinul virgin*: Atunci când se scrie despre intestinul virgin și importanța lui pentru sănătatea bebelușului, peste tot se face referire la bebeluși în general. Când e vorba de prematuri, cu atât mai mult sistemul lor digestiv nu e pregătit pentru altceva decât pentru laptele matern. Mama unui prematur secretă altfel de lapte față de mama unui bebeluș născut la termen, un lapte mai bogat în proteine, care îl ajută să crească și îl apără de infecțiile pentru care încă nu are anticorpi, inerente unui spital. De aceea e cu atât mai important ca personalul medical să susțină o mamă a unui bebeluș prematur (sau a doi, trei, bebeluși, de ce nu, de multe ori prematurii provin din sarcini multiple) să alăpteze exclusiv. E evident că laptele pe care ea îl secretă este cel mai bun pentru bebelușul ei prematur. Intestinele nou-născuților sunt poroase pentru a permite o mai bună absorbție, chiar și la nivel intestinal, a laptelui matern. Atunci când în loc de lapte matern ajunge astfel direct în sânge alt fel de lapte, sănătatea bebelușului are de suferit, cel mai adesea mai târziu în viață cu boli digestive, boli auto-imune și alergii. Pentru că sistemul imunitar al bebelușului atacă proteina străină ce a ajuns atât de departe în interiorul sistemului. Cum se poate crede încă în multe spitale că un praf făcut din laptele pasteurizat al altei specii (sau mai rău, din soia), amestecat cu margarină și zahăr și vitamine sintetice, poate fi mai bun pentru un bebeluș (prematur) decât laptele mamei lui? De ce încă în spitalele de la noi mamele sunt lămurite că laptele lor nu e bun sau nu e suficient?
4. *Dr. Nils Bergman*, cel mai mare cercetător pe tema Kangaroo Mother Care, afirmă despre alăptare: "Alăptarea este o parte foarte importantă a îngrijirii stil cangur. Dacă bebelușii sunt prea mici ca să poată suga, sunt hrăniți printr-un tub cu laptele mamei lor, mamă care e ajutată să se mulgă, până

când bebelușul poate suge singur. Natura a creat lucrurile atât de frumos încât laptele mamei care naște prematur este complet diferit de laptele unei mame care naște la termen. Cel dintâi conține elemente speciale, care îl ajută pe bebelușul mititel să crească și să se dezvolte optim. De asemenea de o importanță vitală sunt anticorpii prezenți în laptele mamei, care îl protejează pe bebeluș de boli. Colostrul, lichidul transparent care există în sânii mamei în primele zile după naștere, este în mod special important din mai multe motive. Este vital ca acesta să fie muls și să-i fie dat bebelușului care e prea mic și nu poate suge. Acest "aur lichid" este foarte bogat nutrițional și ușor digerabil. Este cea mai bună hrană posibilă pentru orice nou-născut și îi pregătește bebelușului stomacul pentru a putea primi laptele matern, care va veni cândva începând cu a treia zi de la naștere. Chiar dacă mamele au ales să nu alăpteze, este recomandat să mulgă colostru și lapte matern pentru bebelușii lor dacă s-au născut prematuri sau bolnavi."

5. *Dr. Jack Newman*, cel mai mare expert în alăptare la nivel mondial, a afirmat despre îngrijirea pielea pe piele cu orice bebeluș: "Probabilitatea ca alăptarea să reușească este mai mare atunci când mama și copilul sunt în contact piele pe piele imediat după naștere și când bebelușul se târăște înspre sân singur și se atașează la sân fără ajutor din partea cuiva. Nu există niciun motiv pentru care marea majoritate a bebelușilor să nu poată fi poziționați piele pe piele pe pieptul mamei imediat ce sunt născuți, chiar dacă s-au născut prin cezariană. Sunt multe motive foarte importante pentru care ei ar trebui să fie puși piele pe piele pe pieptul mamei imediat după naștere și să stea așa cel puțin o oră. Bebelușii care se atașează singuri la sân au mult mai puține probleme de alăptare. Acest proces nu necesită niciun efort din partea mamei, iar rutinele spitalicești care "încurajează mama să se odihnească după naștere" nu au niciun sens. Majoritatea mamelor nu vor altceva decât să își țină bebelușul piele pe piele. Bebelușul ar trebui ținut piele pe piele pe mama lui cât de mult timp e posibil, imediat după naștere și cât de mult se poate în primele săptămâni de viață. În paranteză fie spus, studiile au demonstrat că menținerea contactului piele pe piele îi oferă bebelușului căldură ca un incubator. Este adevărat că mulți bebeluși nu se atașează la sân și nu sug în acest timp, dar în general aceasta nu este o problemă, și nu e nimic rău să aștepti ca bebelușul să înceapă să sugă singur. Contactul piele pe piele este bun și este foarte important pentru bebeluș și pentru mamă chiar dacă bebelușul nu se atașează la sân. Contactul piele pe piele îl ajută pe bebeluș să se adapteze la noul mediu: respirația bebelușului, ritmul inimii și tensiunea sângelui sunt mai bune, concentrația de oxigen a sângelui lui este mai mare, temperatura e mai stabilă și glicemia e mai crescută. Mai mult, există dovezi solide că cu cât bebelușii sunt ținuți mai mult timp piele pe piele în primele zile și săptămâni de viață (nu numai în timpul hrănirilor), cu atât mai bună va fi dezvoltarea lor cerebrală."
6. *Patricia Törngren*: "Alăptarea ar trebui să fie inițiată în prima oră de viață dacă bebelușul este destul de matur încât să poată suge, și ar trebui să continue apoi cu alăptarea la cerere (la semnal). În cazul bebelușilor care nu sunt dezorientați de la medicamentele primite, cel mai bine e să fie poziționați pe pieptul mamei, cu capul între sâni. Folosindu-și simțul mirosului și reflexul de apucare, bebelușul se va mișca, la câteva secunde de la naștere, până când se va atașa singur la sân." Poziția aceasta cu bebelușul deasupra, numită poziție biologică, va fi și acum și mai târziu ideală pentru că bebelușul nu se poate atașa greșit la sân. Mișcarea nou-născutului către sân se numește *breastcrawl* și sunt pe internet multe filme în care puteți vedea bebelușii nou-născuți în acțiune, târându-se înspre sân.
7. *Dr. pediatru Marta Mureșan*, primul consultant în alăptare certificat internațional (IBCLC) din România, a afirmat în martie 2014, cu ocazia Zilei Internaționale a Consultantului în Alăptare³³:

”Problemele de alimentație ale sugarului ar lua sfârșit dacă în spitale s-ar respecta protocolul Skin To Skin (piele pe piele). Bebelușul nu va avea probleme de alimentație dacă mama respectă o simplă regulă: imediat după naștere, copilul trebuie lăsat pe burtica mamei, cel puțin o oră. Acest reflex se formează în primele două ore după naștere.”

8. *Beneficiile speciale ale laptelui pentru prematuri:* Un prematur are parte de toate beneficiile cunoscute ale alăptării pentru un copil născut la termen și în plus și unele specifice laptelui creat de mamă special pentru bebelușul ei prematur:
 - a. Proteinele sunt speciale pentru ca bebelușul să le poată digera, spre deosebire de orice alt lapte, care ar fi greu digerabil pentru bebelușul prematur.
 - b. Laptele matern pentru prematuri conține multă lipază, care îi ajută să digere mai bine grăsimile din lapte și să crească în greutate.
 - c. Laptele matern conține carbohidrații lactoză și oligozaharide. Prematurii absorb 90% din lactoză din laptele matern, ceea ce îi ajută să digere mineralele mai bine. Oligozaharidele inhibă atașarea bacteriilor nocive de pereții intestinali, ceea ce duce la un risc scăzut de enterocolită necrozantă (NEC), principala cauză de deces a bebelușilor prematuri.
 - d. Laptele îl protejează pe bebeluș împotriva diferitelor infecții, cum ar fi infecțiile urechii, meningită, pneumonie, bronșiolită, septicemie.
 - e. Infecția cu virusul sincitial respirator, devastatoare printre bebelușii prematuri, este rar întâlnită la bebelușii alăptați din cauză că mama le transmite acestora anticorpi prin lapte.
 - f. Pentru că prematurii sunt de obicei predispuși la întârzieri în dezvoltare și în performanțe școlare, merită menționate și beneficiile alăptării pentru dezvoltarea cognitivă. Au fost și studii care au cercetat dezvoltarea imediată, astfel că la 30 de luni prematurii alăptați erau mult mai dezvoltați decât cei nealăptați, dar și studii care urmăresc copiii mult după înțârcare, la 7-8 ani, și care au demonstrat diferențe mari de IQ între prematurii alăptați și cei nealăptați.
9. *Glandele Montgomery* de pe areola mamară nu numai că emană un miros asemănător lichidului amniotic, care îi face pe bebeluși să caute sânul pentru a suga, dar acționează și ca receptoare de salivă, pentru a obține informația necesară pentru fabricarea laptelui potrivit pentru copil, și din punct de vedere nutrițional, și din punct de vedere imunologic. Mereu lapte optim, imposibil de stabilit într-o fabrică unde se produce același praf pentru toată lumea. Să nu uităm deci că și laptele muls de la mamă nu va fi chiar lapte perfect pentru bebeluș dacă el nu suga direct la sân pentru a “cere” ceea ce are nevoie. Formula de lapte praf nu e nici pe departe potrivită pentru un nou-născut, mai ales prematur, și ar trebui să se folosească doar dacă nu se poate face rost de lapte matern, după cum spune și Organizația Mondială a Sănătății. În ultimii ani s-a descoperit chiar că laptele matern e diferit pentru fetițe și băieți, așa că se adaugă încă o provocare celor care încearcă să imite lichidul miraculos fără să reușească nici măcar să se apropie de ceea ce știm în acest moment despre el. Nu vom reuși să copiem sau să păcălim natura. Formula de lapte praf ar trebui deci lăsată doar pentru situațiile foarte tragice când mama nu mai este disponibilă și când nu se găsește lapte de la o altă mamă donatoare, situație în care formula de lapte praf este salvatoare de vieți și este de apreciat. Recomandarea OMS²⁷ pentru hrănirea oricăror bebeluși este: dacă mama nu e disponibilă pentru alăptare, se încearcă următoarele variante, în ordinea aceasta: laptele mamei muls; alăptat la sânul altei mame; alt lapte matern muls proaspăt; lapte matern dintr-o bancă de lapte; formula. De

aceea este dureroasă situația din țara noastră, când majoritatea mamelor își doresc să alăpteze, majoritatea ar putea fizic, dar sunt împiedicate (intenționat sau din neștiință) chiar de personalul medical care ar trebui să știe recomandările OMS. Și care ar trebui să fie chiar ei cei care le ajută pe mame să alăpteze.

10. *Mirosul laptelui matern are efect analgezic.* În 2009 un grup de cercetători din Japonia⁵⁵ au demonstrat că dacă unui bebeluș i se oferă să miroasă (chiar și numai atât!) laptele mamei lui, acesta nu are dureri când trece prin experiențe dureroase (cum ar fi analizele din călcâi), spre deosebire de bebelușii care au mirosit laptele altei mame sau formula de lapte praf. Nu numai că nu are dureri, dar nici nu e stresat, analizarea salivei arată nivel scăzut de cortizon față de grupurile de bebeluși de control. Și unde simte bebelușul mirosul mamei lui mereu? La pieptul ei, piele pe piele, îngrijit stil cangur! Pieptul mamei este într-adevăr cel mai bun loc din lume, unde nu există nicio durere și nicio nefericire.

Îngrijirea stil cangur facilitează luarea în greutate și deci scurtează perioada de spitalizare

Nivelurile mari de **cortizol** care rezultă din separarea copilului de mama lui au un impact negativ asupra hormonului de creștere. Implicit, atingerea mamei îi permite bebelușului să se dezvolte normal. Îngrijirea stil cangur reduce așadar cortizolul și somatostatinele la bebeluși, permițând astfel o mai bună digestie și absorbție a substanțelor nutritive, și eliminând problemele gastrointestinale. Dacă acești hormoni sunt reduși, corpul bebelușului își conservă așa numita "grăsime maro" (grăsimea sănătoasă cu care bebelușii se nasc), fiind astfel capabili să își mențină greutatea de la naștere și să aibă o temperatură stabilă a corpului. Astfel bebelușul nu trebuie să-și ardă din depozite pentru a se încălzi, rezultând astfel o mai bună creștere în greutate. După numai o oră de contact piele pe piele, sistemul digestiv al bebelușului este readus la starea corectă pentru o funcție gastro-intestinală optimă.

Îngrijirea piele pe piele stimulează nervul vagal, care determină creșterea dimensiunilor vililor intestinali ai nou-născutului, oferind o suprafață mai mare de absorbție a nutriției.

În plus, în brațele mamei bebelușul poate să-și regleze respirația, ritmul inimii și temperatura cu ușurință, așa că are nevoi scăzute de **energie** și își poate conserva energiile, direcționându-le înspre creștere (Charpak, 1997⁷). Și Holly Richardson⁵⁸ a ajuns la o concluzie asemănătoare, afirmând că creșterea rapidă în greutate a prematurilor ținuți la piept este datorată faptului că astfel ei pot să doarmă foarte adânc, să se odihnească într-un spațiu aglomerat și zgomotos (cum e Secția de Terapie Intensivă Neonatală), și astfel să își conserve energia pentru ce e mai important. Un bebeluș lăsat singur într-un incubator plânge mai mult și doarme mai puțin.

De asemenea, în poziția verticală pe pieptul mamei bebelușii **regurgitează mai puțin**, contribuind și în acest mod la luarea în greutate (Ludington-Hoe, 1993⁴²).

Luarea în greutate mai rapidă duce la **mai puține zile petrecute în spital** – bebelușii care sunt îngrijiți stil cangur pot avea până la 50% mai puține zile petrecute în spital față de bebelușii care nu sunt îngrijiți astfel (Charpak, 1997⁷). Diferența dramatică s-a observat mai ales la prematurii sub 1800 grame.

Ei au nevoie să fie în mișcare. Într-un studiu din 2003 (Field²⁰), prematurii au fost plasați pe paturi de apă oscilante care mimau mișcarea și stimularea tactilă a uterului. Aceștia au început să câștige în greutate mai repede și au fost externați mai repede din spital. “Cu cât e mai asemănător mediul extern de mediul intern din uter, cu atât mai mult un bebeluș se stabilizează și poate să se ocupe doar de creștere și dezvoltare” (Genna, 2007²⁶).

Îngrijirea stil cangur îmbunătățește sistemul imunitar

Sistemul imunitar al bebelușului este stimulat când e plasat pe piele pe piele. Dacă mama își **alăptează** bebelușul, va dezvolta anticorpi ca răspuns la toți microbii cu care ei doi vin în contact și îi va transfera bebelușului (Lawn, 2010³⁹). Și deja știm că îngrijirea stil cangur ajută la reușita alăptării.

Sistemul imunitar matur al mamei transferă anticorpi și **prin piele**, nu numai prin lapte, către bebeluș (Telemo, 1996⁶⁶).

În plus, atingerea pielii de cea a mamei îi crește bebelușului **nivelul de hidratare** a pielii, oferind o barieră protectoare împotriva bacteriilor ce pot intra prin piele.

Atingerea este atât de importantă pentru dezvoltarea sănătoasă a nou-născutului, încât lipsa atingerii, sau separarea de mamă, chiar cauzează secreția unor cantități foarte mari de hormon toxic al stresului, **cortizol**, după cum am scris și mai sus. Nivelurile mari de cortizol din sânge și separarea de mamă pot să aibă un impact negativ asupra funcției imune, deoarece corpul se oprește din producerea **leucocitelor**. Grupul de Cercetare al Psihobiologiei Dezvoltării de la Centrul Medical al Universității din Colorado a raportat cum maimuțele separate de mamele lor pentru o perioadă scurtă de timp nu au mai produs leucocite pentru a lupta cu infecțiile. Când au fost reunite cu mamele lor, sistemul lor imunitar și-a revenit la normal și a reînceput să producă leucocite (Montagu⁵¹).

Așadar, dacă am crede că un bebeluș hrănit cu laptele mamei lui în incubator are parte de aceeași protecție imunitară, ne înșelăm. Am văzut mai sus că mama transmite anticorpi și prin piele. Alinându-și copilul îi scade acestuia secreția de cortizol și îl ajută să secrete leucocite. Cine știe câte alte beneficii nu sunt încă știute de oamenii de știință, și le vor descoperi în anii următori. Așa cum până în 1999⁶⁵ nu s-a știut cât e de important ca **mama să își sărute bebelușul**, pe cap, pe față, pe mâini. Îngrijindu-și bebelușii în stil cangur, aceștia sunt lipiți de mamă și deci mama îi poate săruta mereu. Buzele mamei culeg pur și simplu **bacteriile patogene** de pe corpul bebelușilor pentru a fabrica exact acei anticorpi de care bebelușul are nevoie. Doar stând atât de aproape de el acest miracol este posibil. Dacă mama nu are acces la bebelușul ei nou-născut, ea nu poate produce anticorpi sIgA specifici microbilor la care bebelușul e expus, crescându-i astfel riscul pentru infecții (în afară de situația în care mama sărută toți medicii și asistentele și obiectele care ajung în apropierea bebelușului ei, dacă putem face o glumă pentru o situație atât de importantă). Veți citi în următorul paragraf mai multe despre mania noastră de a controla sterilizarea mediului și inconștiența faptului că acest lucru nu e posibil și nu e de dorit. Patogenii vor ajunge la copil și dacă e izolat, însă beneficiile aduse de prezența mamei nu vor fi prezente.

Îngrijirea stil cangur ajută la formarea microbiomului ideal

Fiecare din noi avem mii de miliarde de bacterii care ne populează, fiecare cu gene proprii. Noul hit științific este să studiezi microbiomul fiecărui om și importanța lui. E numit uneori genom secundar pentru că dăm mai departe moștenitorilor noștri și aceste informații genetice. Am putea spune că suntem doar 10% oameni. Pentru fiecare celulă umană avem 10 bacterii rezidente. Sunt peste 1000 de specii de bacterii în gura noastră, peste 150 în spatele urechii, peste 440 pe interiorul antebrațului și mii de specii în intestine.

Compoziția microbiomului este definitorie pentru starea noastră de sănătate. Orice dereglare de compoziție duce la boli cronice, la obezitate, la infecții, la dereglări de imunitate, boli autoimune, probleme dentare, deficiențe de absorbție a mineralelor și vitaminelor, deficiențe hormonale, nivel de stres crescut și chiar schimbări de temperament.

Bebelușii expuși la antibiotice în primele 6 luni de viață sunt mai predispuși la obezitate când ajung la maturitate. O lipsă a unui microbiom echilibrat la începutul vieții deteriorează în așa fel sistemul nervos central încât poate altera nivelul serotoninei din creier *pe viață*. Serotonina este hormonul fericirii, deci *atât* de mult ne poate influența microbiomul de la naștere toată viața!¹¹

Din această cauză în lumea oamenilor de știință are loc de câțiva ani o schimbare de paradigmă și o conștientizare a răului făcut de perioada de luptă anti-bacteriană. S-a ajuns să se vorbească de microbiomul țărilor vestice dezvoltate ca fiind unul sărac și dereglat, din cauza produselor antimicrobiene și din cauza medicamentelor antibiotice.

Microbiomul unui om începe să se formeze din uter. Chiar în 2013 s-a dărâmat mitul că mediul uterin ar fi steril (să nu uităm deci să avem mereu încredere în natură, pentru că multe aspecte oamenii de știință nu le cunosc încă, le descoperă treptat). Acesta se formează *aproape în totalitate în ultimele săptămâni de sarcină*. De ce e important acest aspect? Din două motive:

- pentru că avem încă un motiv pentru care trebuie să ne străduim ca bebelușul să stea cât de mult timp în uter. Cezariana programată (deci înainte de a începe travaliul) și nașterea vaginală provocată sunt nașteri ale unor bebeluși prematuri. Calculele și aparatele pot greși, iar dacă acel bebeluș ar mai fi stat în mod normal în uter încă patru săptămâni, poate până la 42 sau 43 de săptămâni de sarcină, atunci scoțându-l afară la 38 de săptămâni fără motiv, bebelușul e născut prematur, înainte să își încheie dezvoltarea.
- pentru că așa înțelegem de ce e cu atât mai important, dacă totuși bebelușii se nasc prematur fără voia noastră, ca aceștia să fie ținuți pielea pe piele pe mama lor și să sugă doar colostru matern. Pentru a repara deficiența microbiomului sănătos.

De fapt oamenii de știință au ajuns la concluzia²² că microbiomul dereglat al mamei duce în cele mai multe cazuri la naștere prematură, din cauza patogenilor care ajung la sacul amniotic, nefiind ținuți în frâu de bacteriile bune. Așadar un microbiom dereglat chiar putem spune că își întinde efectele negative pe mai multe generații.

Dacă se naște natural, bebelușul se populează cu bacterii benefice din canalul de naștere și din intestinul mamei. Bacteriile sunt înghițite și îi populează intestinul în câteva secunde⁶²! Pus apoi imediat, gol, pe pieptul gol al mamei, își ia și de aici bacterii benefice comune. Sugând imediat lapte matern cu oligozaharide, își completează microbiomul perfect, pentru că sistemul limfatic al mamei duce bacterii din microbiomul propriu din intestin înspre glandele ce secretă lapte matern⁴⁵.

Dr. Eric Rogiera de la Universitatea din Kentucky a descoperit⁵⁹ în lapte anticorpul SIgA, care ajută la popularea organismului bebelușului cu microbii potriviți. Fără acest anticorp, majoritatea cobailor din studiu au suferit de boli intestinale inflamatorii. SIgA apare și în salivă și în transpirație, așa că, și dacă bebelușul e alăptat, și dacă nu, îi puteți oferi acest “dar” pentru microbiom, ținându-l pe piept pe pieptul dumneavoastră.

Dacă e născut prin cezariană, bebelușul dă de substanțe chimice care îi omoară bacteriile puține cu care se populează în uter. Ținut într-un pătuț/incubator departe de mamă, va primi acele bacterii pe piele, cele prezente în obiectele ce îl ating, pe mâinile personalului medical, virușii și bacteriile care știm că bântuie spitalele noastre. Poate i se va administra un antibiotic preventiv care îi va distruge total flora intestinală pentru mulți ani și va primi un lapte care nu numai că nu e steril, dar care conține din eroarea fabricii bacterii patogene. Cum s-a ajuns aici? Era antibioticelor și a substanțelor antimicrobiene ne-a dat de înțeles că toți microbii sunt patogeni și că trebuie și putem să-i eliminăm pe toți. Ni s-a spus că mama e murdară, plină de microbi, și că bebelușului îi e mai bine departe de ea, într-un mediu presupus steril. Ni s-a spus că sânul mamei nu poate fi sterilizat ca o tetină de biberon și că laptele ei, fiind viu, poate conține ceva ce oamenii de știință nu pot controla (ca și cum asta ar fi un lucru rău și natura ar fi greșită!). Dar încercarea de sterilizare a mediului a dus doar la omorârea bacteriilor bune și la producerea unor patogeni mult mai puternici și rezistenți, care nu mai răspund la antibiotice sau antibacteriene. Nici măcar în cazurile de excepție când chiar ar fi nevoie. Mediul și substanțele cu care bebelușul vine în contact nu pot fi sterile, nu la infinit. Însă mama îl poate ajuta să își populeze microbiomul în mod sănătos și sperăm că nu am aflat noi oamenii aceste detalii prea târziu.

În primele ore și zile de la naștere microbiomul echilibrat îl stimulează pe nou-născut să producă celule albe și alți compuși ai sistemului imunitar, inclusiv anticorpi⁶².

Acesta este unul din motivele pentru care bebelușii născuți prin cezariană sau cei hrăniți cu lapte praf au o incidență mai mare de alergii, astm, dermatite și boli autoimune, sistemul lor imunitar nu se populează cu bacterii specifice. Când acești bebeluși întâlnesc un patogen, sistemul imunitar încearcă să lupte, generând o reacție inflamatoare la nivel mic, care determină slăbirea organismului și deteriorarea membranei intestinale. Astfel apare problema intestinului permeabil, care lasă să intre în sângele bebelușului proteine străine și carbohidrați, ba chiar și molecule de mâncare incomplet digerată, care în mod normal nu ar fi absorbite. Acest fapt duce la inflamarea sistemului imunitar, și deci la alergii, astm, dermatite, diabet, obezitate și alte boli cronice mai târziu în viață⁶². Oamenii de știință din Boulder SUA și din Puerto Rico studiază acum ce efect ar avea asupra bebelușilor născuți prin cezariană inocularea cu bacterii specifice vaginului și intestinului mamei.

Dar cercetătorii spanioli⁴ au descoperit că laptele matern al mamelor ce au născut prin cezariană are un microbiom mai sărac decât cel al mamelor care au născut natural. Așadar avem încă un motiv să evităm

operația cezariană pe cât posibil. Tot în acel studiu s-a demonstrat **că microbiomul se modifică pe tot parcursul alăptării**, mama producând lapte specific fiecărei vârste a copilului. Așadar trebuie să înțelegem cât e de important ca mama să alăpteze cât mai mult timp, iar îngrijirea stil cangur o va ajuta în acest scop, după cum am văzut la paragraful aferent alăptării, mai sus. Și poate vom înțelege din nou că e imposibil ca o companie de lapte praf să poată crea un substitut pentru laptele miraculos uman, care e continuu altul, viu, în funcție de nevoile puiului de om ce suga la sân.

Dar efectele unui microbiom slab nu sunt *doar* boli pe termen lung, toată viața. Am amintit și mai sus de cauza principală de deces a bebelușilor prematuri: **enterocolita necrozantă (NEC)**, în care intestinul bebelușului moare pur și simplu. În toți anii în care oamenii de știință au studiat această boală teribilă, nu i-au găsit leac, altul decât cel oferit de natură. **Singura substanță ce previne NEC este laptele matern**, dar părinții nu sunt informați de acest aspect extrem de important și li se spune de cele mai multe ori că nu are rost să se chinuie cu alăptarea, pentru că formula e la fel de bună. De ce amintim și la acest paragraf despre NEC? Pentru că în 2013 Smithsonian Magazine¹¹ a publicat un articol care afirma că NEC apare în cazurile de microbiom dereglat.

Problema este că odată dereglat microbiomul, acesta nu se repară în mod artificial. Încercările de a salva pacienții cu pancreatită prin administrarea probioticelor a dus la rezultate tragice, acestea devenind hrană pentru bacteriile patogene¹¹. Degeaba încercăm să păcălim natura.

Mulți pacienți salvați de la infecții respiratorii cu ajutorul antibioticelor au ajuns să moară din cauza infecției intestinale cu Clostridium Difficile, deci trebuie să schimbăm tactica¹¹. Până acum, cel mai eficient tratament pentru a supraviețui infecției cu Clostridium Difficile a fost transplantul de bacterii intestinale de la o persoană sănătoasă, nu reluarea tratamentului cu antibiotice.

Îngrijirea stil cangur protejează copilul împotriva colicilor

Unii cercetători consideră că cea mai importantă cauză a colicilor ar fi inabilitatea bebelușului de a trece dintr-un somn în altul, de fapt plânsul provocat de această inabilitate. Îngrijirea stil cangur îl ajută pe bebeluș să doarmă mai bine, după cum veți vedea mai jos în paragraful dedicat somnului, deci "rezolvă" astfel și colicile.

Conform celui mai mare specialist al îngrijirii stil cangur, Dr. Nils Bergman, colicile pot fi cauzate de prea multă mâncare primită odată *sau* de faptul că procesele digestive la nou-născut se blochează în momentul în care acesta e separat de mamă. El spune că în mod natural bebelușii ar trebui să se hrănească o dată la 90 de minute, să consume aproximativ 30 de ml de lapte (ceea ce corespunde unui reflex de excreție la bebeluș). Bergman spune că de obicei apar mai multe reflexe de excreție la o masă atunci când bebelușul mănâncă prea mult la o masă din cauză că nu a fost hrănit destul de des. Acest fapt ar cauza colici. Îngrijirea pe piele pe piele încurajează, după cum am scris mai sus la paragraful dedicat alăptării, alăptarea la semnal, adică bebelușul poate suga când vrea. În prima zi de după naștere stomacul bebelușului poate primi doar 5 ml de lichid. Când ajunge la o săptămână, stomacul lui poate primi 30 ml. Când nou-născuții primesc supliment cu biberonul, de obicei li se dă minim 50 ml în prima săptămână de viață, dilatându-li-se stomacul. Dacă stomacul primește mai mult de 30 ml la vârsta de o

săptămână, excesul trebuie să părăsească organismul ori prin regurgitare, ori prin excreție. Dacă nu părăsește corpul în niciun astfel de mod, laptele în exces este blocat în stomac și mușchii stomacali se întind în consecință. Chiar și numai acest fapt poate cauza colici, explică Nils Bergman.

Mai mult, dacă bebelușul e separat de mamă după ce a fost hrănit, nivelul hormonului stresului crește și ca rezultat digestia se oprește, ceea ce poate cauza colici. **Procesele digestive corecte ale unui bebeluș sunt dependente total de faptul că el nu ar trebui să fie separat de mama lui.**

Dar îngrijirea stil cangur nu protejează împotriva colicilor doar prin hrănirea la cerere și nivelul scăzut de cortizol. Poziția fetală verticală ajută la eliminarea ușoară a gazelor și la alinarea regurgitărilor și a refluxului. De asemenea burta bebelușului este încălzită de corpul mamei, ceea ce face ca durerile digestive să dispară. Sunt atâtea tactici artificiale (uneori periculoase) de a încălzi burta bebelușului ce are colici, când soluția cea mai bună ne e la îndemână.

Îngrijirea stil cangur îi ajută pe bebeluși să doarmă mai bine

Bebeluşii ținuti la piept pe piele dorm mai mult, trec mai ușor dintr-o stare de somn în alta, și astfel se odihnesc mai bine. Atunci când se practică îngrijirea stil cangur într-un mediu liniștit cu lumina scăzută, cu orice bebeluş, fie născut la termen, fie prematur, acest fapt îl ajută să rămână mai calm și **să tranziționeze ușor dintr-o stare de somn în alta** (Ferber, 2004¹⁹). Într-un studiu din 1997 bebeluşii prematuri **au dormit mai mult** dacă au fost îngrijiți în stil cangur (Messmer⁴⁸).

Dr. Nils Bergman afirmă că bebeluşii dorm în cicluri de o oră, o oră și jumătate. Chiar și când bebeluşul doarme, creierul înregistrează dacă acesta este sau nu în mediul potrivit, dacă este pe piele pe pieptul mamei sau separat de ea. Și se comportă în consecință, cu secreția de cortizol mărită dacă mama nu mai e lângă el. Sigur că bebeluşii pot fi făcuți să doarmă singuri și pentru perioade mai lungi, dar aceasta nu ar fi ceva natural sau sănătos, din contră.

Dezvoltarea funcției cerebrale a bebeluşilor depinde de calitatea somnului lor. În timpul îngrijirii stil cangur majoritatea bebeluşilor adorm ușor și intră într-un somn adânc de peste 60 de minute. Acesta e un aspect important pentru că acest somn adânc este unul benefic pentru maturizarea creierului.

Îngrijirea stil cangur calmează, alină, reduce plânsul și stresul

Bebeluşii, și cei născuți prematur, și cei născuți la termen, plâng mai puțin și sunt mai puțin agitați atunci când sunt plasați în contact piele pe piele pe mamele lor. Mai puțin **plâns** înseamnă mai puțin stres, și în consecință nivel mai mic de **cortizol**. Conexiunea directă piele pe piele îl alină pe bebeluş atât de mult încât după numai 20 de minute nivelurile de cortizol scad și **durerea** e redusă. Bebeluşii cu care se practică îngrijirea stil cangur reacționează mai ușor în fața durerii și plâng mai puțin ca răspuns la durere (la orice proceduri medicale) (Kostandy, 2008³⁸).

Îngrijirea stil cangur îi apără pe bebeluşii de **supra-stimulare**. Într-o poziție verticală fetală bebeluşii tolerează zgomotul și activitatea din jurul lor mult mai bine (Ludington Hoe, 1993⁴²). O secție obișnuită

de Terapie Intensivă Neonatală este un loc foarte aglomerat și plin de zgomote stridente ale aparatelor, însă bebelușii ținuti la pieptul mamei nu sunt speriați de nimic din jur.

Când sunt **separați** de mamele lor, semnele vitale ale bebelușilor arată că aceștia sunt în suferință: respirația, ritmul inimii, temperatura, toate devin neregulate și crește nivelul hormonilor de stres. Când sunt **reuniți** cu mamele lor, hormonii stresului scad și ei reîncep să se dezvolte optim.

Asistentul de cercetare kangaroo care Marianne Littlejohn explică faptul că tranziția din uter în lumea din afară necesită o mare adaptare pentru orice bebeluș, chiar și pentru cei ce nu sunt prematuri. Când trecem prin schimbări foarte mari, primul lucru pe care îl căutăm este siguranța și confortul a ceva familiar. “Plasarea piele-pe-piele pe pieptul mamei lui stabilizează mai bine bebelușul decât un incubator sau un pătuț încălzit”, spune ea. “Bebeluşul este alinat și liniștit de sunetul familiar al bătailor inimii mamei, de mirosul ei și de sunetul vocii ei”. Atingerea blândă a mamei și respirația ei stimulează respirația bebeluşului, și în plus este recompensat cu colostrul dulce din sânii ei. Acestea ușurează trecerea bebeluşului prin noua experiență, aceea de a fi în afara corpului mamei lui pentru prima dată.

Dr. Nils Bergman a studiat îngrijirea stil cangur zeci de ani. El crede ferm că niciun bebeluş nu ar trebui să fie separat de mama lui la naștere. “Cu cât există mai mult contact piele-pe-piele, cu atât mai bine”, spune Dr. Nils Bergman. “În mod ideal ar trebui să înceapă la naștere, dar este de ajutor oricând, și imediat va calma și va liniști bebeluşul”.

Patricia Törngren afirmă: “Dacă sunt separați de mamele lor, bebeluşii încep să plângă din cauza suferinței, *oprindu-se numai când sunt prea obosiți să continue*. Aceste episoade de suferință sunt similare strigătelor triste ale altor pui de mamifere care și-au pierdut mamele, și sunt o încercare de a aduce mama înapoi. Este numit **răspunsul de “protest și disperare”**, pentru că bebeluşul în final renunță dacă mama nu apare, și se oprește din plâns, pentru a-și conserva energia pentru supraviețuire. Această reacție de abandon are drept consecință o scădere a temperaturii și a ritmului cardiac, concomitent cu o creștere a nivelului de cortizol. Motivul pentru care bebeluşii (prematuri sau născuți la termen) ajung să sufere atât atunci când sunt separați de mamele lor este faptul că **ei știu instinctiv că dacă mama îi abandonează, ei vor muri**. Mama oferă tot ce bebeluşul are nevoie pentru a rămâne în viață – siguranță, căldură, protecție și hrană. În natură, un bebeluş separat de mama lui nu ar supraviețui multă vreme, și bebeluşii se nasc știind că a fi cu mama lor e esențial dacă vor să supraviețuiască. Ca rezultat, orice separare de mamă creează niveluri ridicate de stres la nou-născut, ceea ce am dori să evităm din cauză că acestea pot avea efecte adverse pe termen lung asupra sănătății fizice și emoționale a bebeluşului. Așadar ne referim la mamă și la bebeluş ca fiind o “diadă”- o pereche ce nu ar trebui separată, ci ținută împreună de la naștere. Dacă separarea a avut loc, “miracolul atingerii materne” constă în faptul că, reuniți cu mamele lor, bebeluşii își revin aproape imediat. Ritmul inimii lor și al respirației devin normale, temperatura se stabilizează și hormonul stresului (cortizolul) revine la niveluri acceptabile. ”

“Obişnuim să credem că este normal ca bebeluşii din incubatoare să aibă ritmuri cardiace foarte variabile, respirație neregulată și fluctuații în temperatura corpului”, spune Dr. Nils Bergman. “Acum știm că acestea sunt semnele unui bebeluş care este în suferință. În momentul în care bebeluşul este pus în “habitatul” lui potrivit (piele-pe-piele pe pieptul mamei lui), aceste semne vitale revin la normal foarte

repede.” Aceasta înseamnă că bebelușul nu mai este în suferință, și își poate folosi toată energia pentru hrănire, creștere și dezvoltare, în loc să încerce doar să supraviețuiască.

“Reacția de protest și disperare” a fost descrisă prima dată la orfanii de după Al Doilea Război Mondial și a fost apoi studiată și la maimuțe sau alte mamifere. Bebelușii care stau într-un pătuț semnalizează prin plâns de zece ori mai mult decât bebelușii ținuți pe piele pe un părinte. Dr. Bergman consideră că pe lângă implicațiile fizice, separarea diadei are și implicații neurologice.

Bebelușii umani sunt din punct de vedere biologic extrem de imaturi când se nasc, chiar și la termen. Dr. Nils Bergman amintește faptul că creierul unui nou-născut are doar 25% din dimensiunea sa finală, spre deosebire de 45% la nou-născuții cimpanzei și 80% la puii nou-născuți de antilope. Până la vârsta de un an creierul uman încă nu își atinge 80% din dimensiunea finală. Comparați cu alte mamifere, noi ar trebui să avem o sarcină de 21 de luni. Motivul pentru care bebelușii umani se nasc atât de devreme și atât de imaturi este faptul că mărimea canalului de naștere a fost redusă când strămoșii noștri au început să umble în două picioare. Soluția evoluționară a fost ca bebelușii să înceapă să se nască mai devreme și deci mai imaturi, și cu nevoie constantă de îngrijire din partea părinților.

Dr. Nils Bergman afirmă că în ciuda imaturității lor, bebelușii umani cresc foarte bine atunci când trăiesc în mediul corespunzător, care este piele pe piele pe pieptul mamei. El se referă la cercetările dr. Ann-Marie Widström et. al, și ale altor oameni de știință, care au arătat că bebelușii umani pot fără niciun ajutor să se târască la sânul mamei, să-l găsească, să se atașeze și să sugă lapte dacă sunt puși pe mama lor. (Dr. Ann-Marie Widström este cea care a inventat termenul *breastcrawl* pentru această acțiune miraculoasă).

Chiar și bebelușii născuți la termen, chiar și doar ținuți în brațe, fără să fie neapărat piele-pe-piele, plâng mai puțin dacă sunt purtați, după cum spune un studiu din 1986³⁴, cu 43% mai puțin!

Știm și noi adulții modul în care stresul ne dă dureri și probleme de sănătate. La bebeluși efectele sunt mult mai puternice. Dr. Deepak Chopra⁹ afirmă că stresul poate chiar schimba modul în care genele bebelușului se exprimă mai târziu în viață, stresul poate declanșa genele pentru anumite boli și poate opri genele care ne ajută să combatem stresul în mod eficient. Epigenetica este o nouă știință care studiază declanșarea și oprirea anumitor gene, modul în care mediul unei persoane (alimentația, locația și puterea legăturii cu părinții) poate altera fizic anumite gene, înspre bine sau înspre rău.

Un studiu din 2009¹³ pe 15000 de adulți care au experimentat stresul în copilărie a demonstrat că acesta le-a crescut cu 70-100% riscul de spitalizare pentru anumite boli autoimune, inclusiv boala Graves, boala Crohn, lupus sau artrită reumatoidă.

Revizuirea a 34 de studii științifice, realizată de Moore⁵² a arătat că îngrijirea pe piele de după naștere îi face pe bebeluși să plângă mai puțin (probabilitatea de a plânge e de 12 ori mai mică!).

Îngrijirea stil cangur accelerează dezvoltarea creierului

Dezvoltarea mentală și neurologică e crescută la nou-născuții prematuri ținută la piept. Bebelușii prematuri care au fost îngrijiți multe ore în stil cangur, în primele săptămâni de după naștere, comparați cu cei cărora nu li s-a dat o astfel de îngrijire, au avut punctaje mai mari la testele de dezvoltare mentală și motorie în primul an de viață (Charpak et al., 2005⁸).

Contactul piele pe piele este o experiență multi-senzorială. Crește dezvoltarea unor căi neuronale esențiale, accelerând astfel maturizarea creierului. În plus, îngrijirea stil cangur accelerează dezvoltarea creierului și pentru că bebelușii îngrijiți astfel își petrec mai mult timp în starea de **somn adânc**, care îmbunătățește modelele neuronale în creier și scade reacțiile la stres ale bebelușului.

Cel mai mare avantaj al îngrijirii piele pe piele 24 de ore pe zi este **alăptarea liberă**, care contribuie la dezvoltarea creierului.

Dr. Bergman afirmă că un bebeluș se naște cu un număr maxim de sinapse (conexiuni posibile) între celulele neuronale. Căile neuronale se stabilesc între sinapsele care sunt folosite, iar sinapsele nefolosite mor. Până la vârsta de 2 ani, toate **celulele cerebrale** sunt pe deplin dezvoltate. Astfel, după această vârstă, căile neuronale formate devin importante pentru a stabili calitatea vieții pe care fiecare individ o va experimenta. Aceste căi neuronale pot fi legate de stres sau de plăcere, în funcție de mediul în care bebelușul a trăit – aproape de mama lui sau departe de ea. Dacă un bebeluș trebuie să folosească căile neuronale legate de stres, căile legate de plăcere se ofilesc. Apoi căile neurologice conduse de stres devin dominante pentru restul vieții individului. Vorbim uneori de plasticitatea creierului și de faptul că el poate compensa pentru diverse pierderi, dar această idee nu se aplică la aceste construcții de căi neurologice timpurii, care devin permanent fixate astfel în creier. Creierul va căuta toată viața starea de echilibru pe care o consideră “acasă”, iar dacă în primele luni el primește neglijare, spre așa ceva va tinde individul mereu, fără să-și dea seama de ce atrage neglijarea. Acea stare inițială i s-a imprimat în sistemul limbic (creierul paleomamalian), chiar dacă nu își amintește nimic.

”Creierul este un organ bio-social. În acest context, funcțiile sale sunt să creeze și să mențină relații. Dacă nu e lăsat să facă asta de la început, apar defecte la nivelul sănătății mentale”, afirmă Nils Bergman, ”care afectează abilitatea individului să fie flexibil în situații diferite. În primele luni de viață contactul piele pe piele este cel mai important stimulent pentru dezvoltarea creierului. Acest contact fizic continuu este o cerință esențială pentru ca structurile fundamentale ale creierului să fie dezvoltate sănătos. Pe lângă contactul piele pe piele, cel mai important stimul pentru creier de care acesta are nevoie pentru o dezvoltare umană este contactul vizual și nevoia fizică de a fi purtat de părinți. ”

În urmă cu 40 de ani oamenii de știință⁴⁶ au comparat efectele dezvoltării puilor de maimuță când aveau o mamă mișcătoare, respectiv una nemișcătoare. Maimuțele erau crescute în cuști în care “mama” era un obiect neanimat (o butelie goală de înălbitor), care era ori staționar, ori același obiect care se legăna pe o frânghie. În ambele situații puii se agățau de “mame”, fie că ele se mișcau sau nu. Dar maimuțele crescute cu mamele staționare au devenit depresive, au avut dificultăți în interacțiunea cu alte maimuțe, nu suportau să fie atinse și au dezvoltat acel tip de comportament stereotipic de legănare văzut frecvent la copiii lipsiți de atingere, cei din orfelinate. Au fost observate și alte comportamente patologice: auto-mutilarea și „comportamentul de auto-alinare”, cum ar fi suptul obsesiv al degetelor de la picioare.

Ajunse la maturitate aceste maimuțe au afișat comportament violent. Așadar, dacă e să alegem între a lăsa bebelușul culcat în incubator/pătuț sau a-l plimba ușor înfășurat piele pe piele la pieptul mamei, care alegere ar fi mai bună pentru el?

Dincolo de elemente atât de importante pentru fiecare individ, îngrijirea stil cangur ajută și la nivel mai mic. În 2011 în revista *Pediatrics*⁵ a apărut un studiu care arăta cât este de important pentru dezvoltarea neurologică a bebelușilor prematuri ca părinții să le vorbească. Nu oricine, ci doar părinții cărora în unele țări le este chiar interzis accesul în secția de terapie intensivă. În februarie 2014 tot în revista *Pediatrics* aceiași autori au afirmat⁶ că acei copii cărora li s-a vorbit în primele săptămâni chiar în secția de terapie intensivă neonatală, au avut rezultate mai bune la 7 și 18 luni. Nu numai în ceea ce privește limbajul, ci e vorba și de rezultate legate de cunoaștere, de comunicare receptivă și comunicare expresivă. Rezultatele au fost chiar vizibile, cu fiecare 100 de cuvinte vorbite în plus pe oră, copilul avea o creștere cu 1.2 puncte la Testul Bayley Cognitive Composite. Cum e mai ușor să le vorbești prematurilor decât când sunt la pieptul tău?

Îngrijirea stil cangur are aceste beneficii numai când e aplicată prematurilor?

Inițial practica a fost utilizată pentru a-i salva pe bebelușii prematuri însă există peste 160 de studii pe bebeluși născuți la termen care documentează nevoia pentru îngrijirea stil cangur și beneficiile acestei îngrijiri! Este promovată de *UNICEF*, *Organizația Salvați Copiii* și *Organizația Mondială a Sănătății* ca fiind **“un element esențial de îngrijire a nou-născuților și de îmbunătățire a tuturor vieților bebelușilor”**.

Orice constatare din paragrafele de mai sus legată de prematuri se poate aplica și bebelușilor născuți la termen. Și celor bolnavi, și celor sănătoși. Și lor li se reglează respirația și ritmul inimii în contact cu pielea mamei, și ei vor suge mai ușor și vor avea parte de lapte mai mult, și ei vor fi mai sănătoși per total. Și ei vor avea mai puține colici, vor plânge mai puțin, vor fi mai dezvoltati din punct de vedere neurologic, vor suferi mai puțin, vor avea parte de un sistem imunitar mai puternic. Așa că nu ezitați să îi oferiți bebelușului dumneavoastră acest „tratament” miraculos: kangaroo care! Purtarea sau ținerea lui pe pieptul gol al părintelui, piele-pe-piele.

Cine ar trebui deci să practice Kangaroo Mother Care (îngrijirea stil cangur)?

- Bebelușii prematuri sau care se nasc cu greutate mică, internați într-o unitate de terapie intensivă neonatală sau o unitate specială de îngrijire a bebelușilor. Este posibilă chiar și dacă bebelușul este intubat.
- Toți bebelușii sănătoși născuți la termen.
- Bebelușii cu apnee, colici, reflux, sau alte afecțiuni. Bebelușii care trec printr-o boală.
- Bebelușii care din anumite motive au fost separați de mamă, caz în care îngrijirea stil cangur poate ajuta reatașamentul matern.
- Mamele care vor să alăpteze și să își mențină secreția de lapte.
- Mamele cu risc de depresie post-natală.

- Bebelușii care au fost născuți prin cezariană și/sau care primesc lapte formula, ca să primească prin contactul piele pe piele imunoglobuline pentru sistemul imunitar și bacterii benefice.
- Toți bebelușii :).

Îngrijirea stil cangur oferă o formă intimă de protecție, în așa fel încât odihna, creșterea și vindecarea naturală pot să aibă loc. Este benefică pentru toți bebelușii, deoarece contactul constant cu mama, și căldura ei, laptele ei, dragostea și protecția ei, sunt cele mai de bază cerințe necesare pentru supraviețuirea și starea lor de bine.

Tranziția din uter în lumea din afară este o schimbare mare pentru orice bebeluș. Modul în care îi primim și îi tratăm în primele zile de viață va fixa modelul prin care ei vor ajunge să perceapă lumea. Trebuie să-i reasigurăm că au ajuns într-un loc bun, în care vor fi iubiți, îngrijiți și hrăniți. Toți nou-născuții sănătoși trebuie să fie ținuți constant în contact piele-pe-piele cu mamele lor. Acest gest le va da cel mai bun start în viață, și fizic, și emoțional, și de asemenea le va permite o dezvoltare optimă a creierului.

Chiar și un bebeluș născut la termen are nevoie de o perioadă de exterogestație, așa numitul trimestru al patrulea. Această perioadă de gestație exterioară trebuie să fie respectată pentru că nu e doar o chestiune sentimentală, ci una care are un impact major și profund asupra dezvoltării psihologice, emoționale și fizice a unui nou-născut, fie el și născut la termen. Privind un nou-născut putem vedea ușor cât e de neajutorat. El are nevoie de căldură și hrană. Nu se poate mișca dacă apare un pericol și nu poate folosi cuvinte pentru a-și comunica nevoile. În ciuda faptului că bebelușii sunt purtați de mamele lor în majoritatea populațiilor lumii, din ce în ce mai mulți bebeluși micuți își petrec majoritatea zilelor singuri în scoici sau pătuțuri, în balansoare, în cărucioare și își petrec nopțile singuri în paturi și leagăne, lipsiți de atingerea și prezența mamei. Natura nu a făcut lucrurile în acest mod. O mamă și nou-născutul ei sunt construiți să aștepte unitate și acea unitate să continue și după naștere.

"Deși experiențele intrauterine pot exercita influențe asupra dezvoltării ulterioare a nou-născutului, experiențele pe care le are pe parcursul primelor aproximativ **zece luni după naștere** sunt de o importanță mult mai mare... o relație simbiotică continuă între mamă și copil proiectată să suporte un continuu nespart până când greutatea creierului copilului e mai mult decât dublă" (Walsh⁶⁸).

Nou-născuții umani se nasc de obicei la 266 zile de la concepție datorită capului mare și creșterii rapide a creierului care are loc în timpul ultimelor trei luni din uter. Dimensiunea mare a creierului și locomoția bipedă (pe două picioare) (și în consecință o rearanjare și o îngustare a pelvisului) îi costă pe oameni maturitatea scăzută la naștere a aproape tuturor sistemelor noastre fiziologice de care avem nevoie pentru a supraviețui (Trevathan⁶⁷). O schimbare majoră în lungimea de gestație a avut loc când omul a început să umble în două picioare, și din cauza acestei creșteri semnificative a creierului, dezvoltarea comportamentului și maturizarea sistemelor au fost amânate până după naștere. Gestația in utero a fost întreruptă și bebelușul a fost născut mai repede pur și simplu din necesitate (Trevathan⁶⁷).

Dacă bebelușii ar sta în uter pentru o perioadă mai lungă de timp și creierul lor ar continua să crească la rata cu care este construit să crească, atunci capul lor ar fi prea mare ca să treacă prin canalul de naștere și ar pune în pericol viața proprie a bebelușului, viața mamei și viața întregii specii umane, ca să zicem așa. Chiar dacă bebelușul nu s-a maturizat corespunzător, el se naște (Montagu⁵¹).

Când se naște un bebeluș, are nevoie să respire de unul singur, să primească oxigen și elemente nutritive în întregul lui corp, să-și ajusteze sistemul gastro-intestinal pentru noua funcție de ingerare, digestie și eliminare. Își va folosi sistemul nervos pentru a afla totul despre mediul din jur și despre locul lui în el. Totuși, fiziologia umană nu își conduce toate funcțiile; este interdependentă. Informația reglatoare primită de nou-născuți de la mamele lor are un mare impact asupra funcției cardiovasculare, asupra ritmurilor de somn, funcției imune și nivelurilor hormonale. Dr Heller afirmă că “atunci când e în contact cu mama lui, sistemele nou-născutului sunt menținute la un tempo regulat. Dar dacă e îndepărtat, nou-născutul trebuie să lucreze dublu pentru a-și menține armonia fiziologică” (Heller³¹). Montagu întărește mai departe, “Unitatea biologică, relația simbiotică, menținută între mamă și produsul de concepție pe parcursul sarcinii nu se oprește la naștere; într-adevăr este construită în mod natural să devină și mai intensă funcțional și implicativă mutual după naștere decât pe parcursul gestației din uter” (Montagu⁵¹).

În 1944 Portmann a fost primul care a sugerat că pentru ca un nou-născut uman să ajungă la nivelul de dezvoltare a unui nou-născut de maimuță, gestația totală ar fi în jur de 18-20 de luni. Bostok a raportat că gestația ideală pentru un nou-născut uman ar fi până când locomoția cvadruplă (mișcarea pe toate cele patru membre) începe, ceea ce ar însemna târâțul pentru un bebeluș uman, adică atunci când ar fi capabil să scape din pericol pe cont propriu. Ce e interesant e că timpul mediu necesar pentru ca un nou-născut să se târască, adică să se termine gestația exterioară în termenii lui Bostok, este de 266 ½ zile după naștere – exact durata de gestație dinăuntrul uterului (Montagu⁵¹)! De aici vine ideea de “nouă luni înăutru și nouă luni în afară”.

Pentru ca un nou-născut uman să își atingă jumătate din creierul lui de adult, ar fi nevoie de aproximativ 18 luni de gestație, spune și Trevathan⁶⁷. Și târâțul, și atingerea dezvoltării a 50% din creierul de adult, indică faptul că gestația exterioară este completă cam la 9 luni după naștere.

Chiar dacă perioada de nou-născut durează doar 2% din totalul vieții noastre, un procent incredibil de 80% din creșterea totală a creierului nou-născutului va avea loc până când copilul împlinește 2 ani (Heller³¹)! Creierul unui nou-născut crește de la un procent de 25% la naștere, la 60% din volumul creierului unui adult până la sfârșitul primului an. Adică aproape 2/3 din creșterea totală a creierului are loc într-o mică fereastră de timp (Montagu⁵¹). În primul an creierul unui bebeluș va crește mai mult decât oricând. Când un copil împlinește 3 ani, își va fi completat 90% din creșterea totală a creierului.

Și totuși, chiar dacă nou-născuții maimuțelor se maturizează mai repede decât nou-născuții umani, ei tot rămân în proximitatea constantă a mamelor lor pentru o perioadă extinsă de timp, în general până când relația de alăptare se încheie, adică în medie 3 ani sau mai mult! “Dată fiind exterogestația noastră... separarea de corpul mamei mai devreme decât orice alt mamifer sfidează logica” (Heller³¹). Alăptarea și apropierea de mamă timp de 3 ani sau mai mult este norma în majoritatea lumii, dar în mod cert nu este norma în vest. Mulți simt că dacă bebelușii sunt purtați în brațe prea mult vor fi răsfățați. Dar, “în loc să simți că ar trebui să-l pui jos, fii sigură ca el e exact unde trebuie să fie” (Granju²⁸).

Natura a creat lumea în așa fel încât bebelușii să fie cu mamele lor, mai ales într-o perioadă când creierul lor crește mai mult decât în orice altă perioadă a vieții lor. Nu am fi supraviețuit ca specie dacă bebelușii născuți incompleți din punct de vedere al dezvoltării ar fi fost lăsați singuri în majoritatea zilei și separați de mamele lor. “Indiferent cât de numeroase ar fi avantajele, încetinirea ratelor creșterii și nașterea la un

stadiu timpuriu al gestației nu ar fi avut loc niciodată dacă n-ar fi existat un comportament de grijă compensator din partea mamei” (Trevathan⁶⁷).

“Dezvoltarea mentală a bebelușului se încheie în primele luni sau în primii ani de viață, înainte ca mulți dintre părinți să își dea seama că a fost așa vulnerabilă. Sinapsele care sunt rar activate – fie din cauza limbilor care nu au fost niciodată auzite, muzicii necântate, sporturilor ne jucate, munților nevăzuți, dragostei nesimțite – se vor ofili și vor muri. Lipsindu-le activitatea electrică adecvată, pierd cursa și circuitele pe care încercau să le formeze... Cât timp un număr în exces de sinapse sunt prezente, creierul rămâne maleabil maximal și poate să se dezvolte într-o varietate de moduri, dar o dată sinapsele dispărute, perioada critică este gata și trebuie să se descurce mai departe cu circuitul existent, nu poți face schimb cu un computer mai rapid” (Elliot¹⁵).

În cartea ei, “Atingerea Vitală”, Sharon Heller merge așa departe încât spune că “a nu capitaliza toate experiențele senzoriale în lumea nou-născutului nostru este echivalent cu educarea adulților prin limitarea accesului la bibliotecă” (Heller³¹). Totuși “capitalizarea” nu trebuie interpretată ca însemnând că un “mediu de învățare” artificial ar trebui creat. “Încercarea presării celor mici cu învățarea talentelor academice, cu unelte cum ar fi cartonașele de alfabet nu e doar caraghioasă, dar de asemenea riscă crearea unui mediu presant care ar putea chiar să interfereze cu învățarea copilului... fiecare copil își țese propria tapiserie intelectuală” (Healy³⁰). “Experiențele din mediu nu trebuie să fie elaborate, cum ar fi instalarea caruselor deasupra pătuțului unui copil sau ascultarea înregistrărilor muzicale. Mai mult să fie aspecte simple și de rutină ale mediului fizic, cum ar fi variații de zgomote, de lumină și de temperatură... atingerea bebelușului, gânguritul cu el, zâmbitul către el și vorbitul cu el contribuie la dezvoltare” (Bruer³). Într-un moment când creierul bebelușului crește mai mult decât în toată viața lui, este important să recunoaștem că gestația exterioară este menită să aibă loc pe corpul mamei, nu într-un obiect și în nici un caz nu singur și în afara vederii. Un cărucior cu jucării atârinate sau un balansoar de plastic cu un animal de pluș nu sunt substitute când comparăm cu panorama și toate stimulările senzoriale variate disponibile atunci când bebelușul e purtat de mama lui.

Purtatul unui bebeluș în brațe crește în mod natural relația nutritivă dintre mamă și copil. Pe lângă că sunt hrăniți fizic și psihologic, bebelușii care sunt ținuti în brațe pe perioada exterogestației sunt hrăniți de o întreagă lume senzorială care e oferită de mișcarea împreună cu mama lui pe parcursul zilei. Când e purtat în brațele mamei lui, copilul are parte de un loc sigur de unde să vadă lumea. Din acest loc sigur și cunoscut bebelușii învață despre necunoscut. Când un bebeluș este într-o stare calmă și vigilentă, și în atingere cu mama lui, este în starea optimă pentru observarea și procesarea tuturor celor ce se petrec în jurul lui. Aceste oportunități diferite pentru învățare creează scânteile pentru neuronii din creier, necesare ca aceștia să crească și să se ramifice și să se întâlnească și să se împletească cu alți neuroni. Cu cât cresc și se ramifică mai mult acești neuroni, cu atât e mai mare creșterea creierului. Fiecare îmbrățișare, fiecare strângere jucăușă, fiecare sărut și mângâiere îi oferă bebelușului stimulare tactilă. Cu corpul lui apăsându-l pe cel al mamei lui câștigă propriocepție- o abilitate a cunoașterii propriului lui corp și locul acestuia în spațiu. Primește stimulare auditivă prin explicațiile blânde ale mamei, prin șoapte și prin cântecele cântate special pentru el. Când e purtat, balansarea și legănarea ritmică a corpului îi stimulează sistemul vestibular – dându-i simțul echilibrului și al siguranței în spațiu. Primește stimulare olfactivă cu mirosul mamei lui, și dacă e alăptat primește stimulare gustativă cu gustul schimbător al

laptelui mamei lui. Are o panoramă deosebită când e purtat la verticală și este privilegiat cu o stimulare vizuală extraordinară. Primește chiar și stimulare kinestetică pe măsură ce mama își schimbă poziția când îl poartă.

Nu încurcă îngrijirea stil cangur procedurile medicale posibil necesare?

Toți bebelușii, inclusiv prematurii peste 1200 de grame ar trebui să fie puși pe pieptul gol al mamei imediat de la naștere și ținuți acolo permanent. Examinările pediatrice și resuscitățile pot fi făcute, dacă e nevoie, pe pieptul mamei. Mama și bebelușul pot să fie acoperiți de o pătură caldă dacă e frig în cameră. După cum am spus mai sus în paragraful despre temperatură, pieptul mamei va stabiliza termic bebelușul prematur mult mai repede decât un incubator.

Bebeluşii pot să fie intubați, li se pot pune perfuzii sau masca de oxigen direct pe pieptul mamei. Semnele lor vitale se vor stabiliza mai bine în acest habitat natural. Îngrijirea stil cangur nu înseamnă refuzul tehnologiei, din contră, tot echipamentul modern poate fi utilizat lângă mamă, însă mama și copilul trebuie priviți ca o unitate. "Când e nevoie putem combina aceste proceduri care salvează vieți cu cea mai nouă tehnologie, îngrijirea stil cangur", spune Dr. Bergman. "În acest mod, bebeluşii pot primi ce e mai bun din ambele lumi".

Mulți ani nou-născuții, chiar și cei la termen, erau luați pe sus și duși departe de mamă, cordonul ombilical era tăiat cât repede. Dar această procedură nu numai că nu e necesară, e chiar nocivă. În ultimii ani oamenii de știință și-au dat seama că tăierea prematură a cordonului ombilical, cât timp placentă încă mai pulsează sânge prin el înspre copil, nu numai că nu are niciun avantaj pentru mamă sau copil, dar îl și privează pe acesta de sânge (bebeluşii cărora nu li se taie prematur cordonul au cu 32% mai mult sânge în organism) și de un flux de celule stem! De ce să tăiem cordonul când încă bebeluşul nu a început să respire și să se oxigeneze prin plămâni? Prima respirație și oprirea oxigenării prin ombilic sunt evenimente stresante pentru nou-născut, e mai bine să îl sprijinim în acest pas, nu să-l forțăm. Pentru un bebeluş care are nevoie de resuscitare la naștere, fie el prematur sau nu, oxigenul primit prin cordonul ombilical în continuare, ca în uter, este vital. Acesta îi oferă viață, fluxul de oxigen nu se oprește când el scoate capul afară, de ce l-am tăia imediat și apoi să pălmuim copilul ca să încerce să respire singur? Astfel, cele mai noi protocoale de resuscitare pentru nou-născuți recomandă ca aceasta să se efectueze pe pielea mamei (pentru toate beneficiile amintite mai sus), și cu cordonul ombilical netăiat.

Există beneficii în plus pentru bebeluşii proveniți din sarcini multiple?

Da. Gemenii, tripleții, cvadrupleții beneficiază de toate avantajele amintite mai sus. În plus, natura mai face un miracol, de care medicii⁴³ au aflat abia în 2006. Mai țineți minte cum am scris într-un paragraf anterior că temperatura pieptului mamei se ajustează cu 1-2 grade în plus sau în minus pentru a regla temperatura bebeluşului? Ei bine, organismul mamei e atât de minunat încât dacă are câte un copil deasupra fiecărui sân, **temperatura fiecărei jumătăți a pieptului ei e diferită pentru fiecare copil**, în funcție de ce trebuie să regleze, dacă trebuie să-i crească temperatura, sau s-o scadă!

Dacă bebelușii au sex diferit, putem spune că îngrijirea stil cangur, încurajând alăptarea, le face un mare bine pentru că laptele pe care mama îl produce pentru fete e diferit de cel produs pentru băieți²¹. Nu poți obține o reglare atât de fină a îndeplinirii nevoilor folosind formula de lapte praf, nici măcar lapte uman donat sau muls de la mamă. Pentru a beneficia de lapte optim pentru nevoile nutriționale și imunologice ale oricărui bebeluș, acesta trebuie să sugă direct la sânul mamei.

Îngrijirea stil cangur se aplică numai imediat după naștere?

Îngrijirea pielii pe piele imediat de după naștere este denumită mai nou "ora magică" (în engleză "the golden hour"), pentru că acesta este un interval critic pentru o conectare chimică intensă între mamă și bebeluș, pe viață. În această oră beneficiile îngrijirii pielii pe piele sunt maxime, iar îndepărtarea copilului de mama lui în prima oră de după naștere aduce cele mai multe consecințe negative. Pe viață. În această oră magică oxitocina este la maxim și în organismul mamei, și în cel al copilului. Oxitocina este un hormon al legăturilor, pe care îl eliberăm când naștem, când alăptăm, când suntem îndrăgostiți, când avem orgasm. După naștere oxitocina naturală calmează durerile și la mamă și la copil și dă o stare de euforie, de dragoste la prima vedere. Dacă mama primește oxitocină sintetică, aceasta risipește euforia și distruge conexiunea mamă-copil și interferează cu alăptarea. Dacă mama și copilul sunt separați oxitocina va scădea, iarăși cu consecințe negative asupra alăptării și asupra conexiunii dintre cei doi. Legătura ce se formează între mamă și copil în această oră magică influențează relația dintre mamă și copil pe viață și determină sănătatea emoțională și fizică a copilului pentru toată viața.

Însă aceasta nu înseamnă că totul e pierdut dacă spitalul vă răpește dreptul de a vă ține bebelușul în prima oră. Niciodată nu e prea târziu să recuperați pagubele. Dr. William Sears²⁸ descrie chiar și bebeluși adoptați la vârsta de un an care reușesc prin multă conectare piele pe piele să recupereze din ceea ce au pierdut. Deci nu trebuie să ne învinovățim dacă bebelușii noștri nu au beneficiat de aceste minunății, de ceea ce așteptau în mod natural biologic să li se întâmple după naștere. Dar nu trebuie nici să ignorăm datele, ci să recuperăm pierderea, să-i informăm pe cei din jur și dacă mai avem parte de o naștere să ne luptăm pentru drepturile noastre și ale copilului nostru.

Așadar, dacă încă nu ai născut, poți să folosești aceste cunoștințe pentru a cere amânarea procedurilor de rutină în prima oră de viață (vitamina K, spălarea bebelușului, cântărirea lui,...) pentru a-ți putea ține nou-născutul și a-i permite să se miște liber către sân pentru prima hrănire. Piele pe piele, fără îmbrăcăminte care să vă încurce și care să blocheze mirosul sânelui, atât de important pentru bebeluș. Pentru bebeluș e important mirosul mamei lui și pentru că acesta îl determină să vrea să își deschidă ochii, să privească¹⁴.

Îngrijirea pielii pe piele este încurajată deci imediat după naștere, dar și pe întregul parcurs al spitalizării și mult timp după externare. Cel puțin în primele 12 săptămâni familiile sunt încurajate să practice îngrijirea pielii pe piele minim 60 de minute neîntrerupte. Academia Americană de Pediatrie recomandă ca îngrijirea pielii pe piele să i se ofere bebelușului cât de mult și cât de des posibil. Până când? Vezi mai sus la paragraful despre îngrijirea stil cangur aplicată bebelușilor născuți la termen, are efecte maxime în perioada extergestației, pe parcursul primului an de viață.

La externarea din spital, mamele ar trebui încurajate să își țină bebelușii piele pe piele, să îi înfășoare cu un material specific, toată ziua. Majoritatea bebelușilor dorm, se trezesc și sug fericiți pe tot parcursul zilei dacă sunt purtați. Noaptea bebelușul ar trebui să doarmă aproape de mamă, fie în pat cu ea, fie pe o suprafață diferită lipită de patul mamei. Mama ar trebui să fie capabilă să își atingă bebelușul, iar semnele vitale ale lui (ritmul cardiac, tensiunea sângelui, temperatura corpului și hormonii) vor fi reglați cu ajutorul organismului mamei aflat în apropiere. În acest mediu un bebeluș este de asemenea reasigurat de sunetul respirației mamei, al inimii ei, de atingere și de miros. Alăptarea ar trebui să continue la semnal, de câte ori bebelușul cere.

Îngrijirea stil cangur se poate practica doar după nașterile naturale?

În Statele Unite ale Americii, țară blamată pentru ultra-medicalizare, asociațiile și organizațiile și oamenii de știință se necăjesc că *doar* 43% dintre spitale practică îngrijirea piele pe piele în prima oră de după o naștere vaginală. Și *doar* 32% dintre spitale practică îngrijirea piele pe piele în primele 2 ore după o operație cezariană fără complicații. Tind să cred că la noi în țară nu există îngrijire piele pe piele după naștere cezariană, iar după cea naturală poate încep să se miște lucrurile în ultimii doi ani, pentru că în 2012 doar în vreo 2 spitale din țară mama *putea să îndrăznească* să ceară așa ceva. Nici vorbă ca spitalele să implementeze implicit această îngrijire și personalul medical să explice mamelor beneficiile ei.

Beneficiile îngrijirii piele pe piele sunt atât de evidente încât Organizația Mondială a Sănătății³⁶ recomandă ca TOȚI nou-născuții să primească îngrijire piele pe piele, indiferent de greutate, de vârsta gestațională, de modul de naștere sau de starea clinică.

Cum se practică îngrijirea piele pe piele pentru bebelușii născuți prin cezariană? Bebelușul e ținut în contact cu obrazul mamei în sala de operație dacă blocul operator nu permite așezarea pe pieptul ei. Dacă nici acest lucru nu e posibil, bebelușul este pus pe pieptul tatălui până când mama va fi disponibilă (practică întâlnită în majoritatea țărilor la operațiile cezariene, chiar dacă nu e vorba de un bebeluș prematur). În salon se poate începe practica piele pe piele pe mamă.

În 2009⁵⁶ s-a descoperit că și doar această practică, de a fi ținut pe obrazul mamei după naștere, îi stabilizează bebelușului temperatura corpului și nu are niciun efect advers. Deși până atunci se considera că mama ce e operată are o temperatură mai scăzută, sau că în sala de operație temperatura e mai scăzută și deci bebelușul poate să riște să devină hipotermic. Acest studiu a demonstrat că, din contră, temperatura bebelușului dezbrăcat este mai bine reglată prin contactul cu mama ce se află încă pe masa de operație, decât înfășat într-un pătuț.

Un studiu din 2007¹⁶ a arătat că bebelușii ținuți pe pieptul tatălui piele pe piele, cât timp mamele erau în post-operator, au plâns semnificativ mai puțin și au dormit mai bine decât cei care au fost într-un pătuț la neonatologie.

În 2008 cercetătorii⁶⁴ au descris cum se pot învinge presupusele impedimente, pentru a pune bebelușul piele pe piele după nașterea cezariană, imediat în sala de operație și după. E posibil ca mama să nu poată

să țină bebelușul cu mâinile, așa că acest rol va fi preluat de un membru al familiei sau o asistentă. Plasturii pentru monitorizarea inimii mamei trebuie puși puțin mai în lateral pentru a permite așezarea bebelușului pe piept. Perfuziile și banda pentru tensiune trebuie puse pe mâna nedominantă a mamei. Procedurile de rutină, cum ar fi ștergerea bebelușului, măsurarea greutății, se amână. Alte proceduri ce trebuie făcute (măsurarea scorului APGAR, observarea bebelușului) se fac pe pieptul mamei.

Beneficiile pentru bebeluș sunt doar pe moment?

Nu. Deja din toate paragrafele de mai sus oricum se poate trage concluzia că efectele sunt pe viață,

- de la căi neuronale care doar în primele luni de viață se pot forma, altfel mor,
- la modelarea sistemului limbic de a căuta în viață experiențele trăite la începutul vieții (fie că sunt plăcute sau sunt momente de disperare),
- la succesul alăptării și în consecință la toate beneficiile aduse de aceasta, sau riscurile date de laptele praf,
- la formarea microbiomului pe viață, a sistemului imunitar și deciderea riscului de boli cronice, a obezității, a stării psihice, intelectuale, emoționale,
- și până la formarea inteligenței, chiar și doar prin vorbirea pe care părinții o pot practica în apropierea bebelușilor.

În plus față de ce am scris deja, mai aduc în față un studiu publicat în ianuarie 2014¹⁸, care afirmă că îngrijirea pe piele pe piele îmbunătățește organizarea fiziologică a copilului și controlul cognitiv cel puțin pe parcursul primilor 10 ani de viață. Chiar și după 10 ani de la îngrijirea pe piele pe piele, copiii care au stat doar o oră zilnic pe pielea părinților, timp de doar două săptămâni, erau mai organizați decât ceilalți, dormeau mai bine, aveau o respirație mai corectă și inima mai sănătoasă. Se comportau mai bine în situații de stres și știau să urmeze un scop și să-l îndeplinească. În plus atașamentul cu mama era mult mai sănătos la bebelușii îngrijiți în stil cangur, relațiile având parte de mai multă încredere reciprocă. Vorbim doar de două săptămâni în care s-a practicat *kangaroo care* timp de o oră zilnic, cu efecte vizibile și după 10 ani!

Îngrijirea stil cangur se practică doar în pat?

Sau în fotoliul de la secția de terapie intensivă neonatală? Nu. Mama poate folosi o eșarfă lungă de material elastic, numită wrap, să își lege bebelușul la piept. Acest wrap îi permite:

- să se miște, să aibă o viață normală în timp ce îi oferă bebelușului tot ce e mai bun
- să țină bebelușul pe piele pe piele într-un mod discret, wrapul acoperind și corpul mamei
- să încălzească spatele bebelușului, să nu piardă căldura creată.

Care sunt beneficiile pentru părinți?

Nu numai copilul are nevoie de mama lui, ei au nevoie unul de altul reciproc. După un proces greu al nașterii, mama este liniștită și împlinită când își ține bebelușul aproape, pe piept. Când bebelușul se atașează la sân, uterul mamei se contractă și începe să își reducă dimensiunile. Alăptarea creează valuri de "hormon al dragostei" (oxitocină) care ajută la intensificarea legăturii mamei cu bebelușul ei și a dorinței ei de a fi mamă pentru copilul ei. Ea devine din ce în ce mai fermecată de bebelușul ei, și el de ea. Această relație de hrănire, și intimitatea dintre mamă și bebeluș care urmează ca o consecință, joacă un rol important în stabilirea unei baze pe viață pentru sentimentele de plăcere, satisfacție și mulțumire, pe care bebelușul devenit adult le va căuta mereu.

În 1998, Gay Gale și Kathleen Vandenburg²⁴ au descoperit că părinții și bebelușii care au fost în contact piele pe piele erau mai atașați unii de alții și trăiau un sentiment de intimitate mai profund. Părintele se simțea mai conectat cu bebelușul, simțea că îl cunoaște mai bine.

Îngrijirea stil cangur reduce riscul depresiei post-partum

Îngrijirea stil cangur crește nivelul de oxitocină, care ajută la restaurarea la normal a nivelurilor tuturor hormonilor din organismul mamei după naștere și reduce riscul depresiei post-natale. Dr. Linda Palmer⁵⁷ explică în cartea ei *The Baby Bond* cum dacă bebelușul nu e în brațele mamei după naștere, nivelul de oxitocină scade pentru a nu produce lapte și sentimentul de atașament, pentru că organismul nostru de mamifer asociază lipsa bebelușului din brațe și de la sân cu decesul puiului. În natură un animal care și-a pierdut puiul la naștere nu trebuie să producă lapte și să se atașeze de acesta. Este un mod natural de apărare, de doliu. Depresia post-natală înseamnă, în concepția lui Dr. Palmer, doliul matern pentru un bebeluș pe care creierul nostru animalic (cel la care nu ajung argumentele raționale, ci care doar "simte instinctual") îl crede mort. Altfel ce motiv ar avea să nu fie în brațele mamei, pe pielea ei, sugând la sânul ei?

În 2012 a apărut în revista *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing* un studiu¹ pe această temă, care a demonstrat că dacă o mamă practică îngrijirea piele pe piele cu nou-născutul ei are probabilitate mai mică să sufere de depresie postnatală. Specialiștii au ajuns să considere această practică o alternativă eficientă pentru a evita medicația, mai ales din cauză că nu are efecte adverse. Contactul piele pe piele ajută și direct mama, prin eliberarea hormonilor de fericire și împlinire și prin scăderea hormonului stresului, dar și indirect pentru că mama se simte împlinită și odihnită având un bebeluș mai mulțumit, mai liniștit și care doarme mai mult, o consecință bine cunoscută a îngrijirii stil cangur.

O depresie mai puțin severă, numită de americani "baby blues", apare la unele mame din cauză că se sperie de noul bebeluș, de fragilitatea lui (mai ales dacă e prematur), și nu se simt în stare să aibă grijă de el. Îngrijirea stil cangur le redă sentimentul de utilitate acestor mame, de putere, le redă încrederea în ele, văzând că au atâta importanță pentru copilul lor. Și văzând cât de ușor îl pot de fapt ajuta, doar ținându-l pe pielea lor îi fac atât de mult bine.

Majoritatea moaşelor din vest sfătuiesc acum amânarea acoperirii capului bebelușului cu o căciuliță, pentru a-i permite mamei să se afunde în mirosul capului copilului său. Mirosirea capului bebelușului îi oferă mamei dopamină comparabilă cu satisfacția obținută de un drogat care și-a găsit drogul sau a unui om flămând care mănâncă. Cel puțin aceasta este concluzia unor oameni de știință din Montreal⁴⁴. Sistemul limbic al mamei pur și simplu se "aprinde" când simte mirosul bebelușului său, chiar dacă nu îl are în preajmă, și centrul "recompensei" se activează, urmat de o senzație de mulțumire profundă. Astfel, deși pare greu să ai grijă de un bebeluș, dacă îl ții aproape de tine ca să îl miroși vei avea un sentiment de satisfacție și mulțumire care te va face să ignori orice oboseală, orice greutate, orice neîmplinire a nevoilor personale, doar pentru a-l ține și mai mult aproape. Te-a drogat și te face fericită, cel mai minunat drog!

Îngrijirea stil cangur crește producția de lapte

Am mai scris despre aspectul lactației într-un paragraf anterior, unde am explicat importanța ei pentru bebeluș. Merită însă amintită și la beneficiile pentru mamă, pentru că alăptarea îi face bine și ei, și pe termen scurt (laptele matern este ușor de "preparat", este steril, îl ai la îndemână oriunde, în orice condiții, nu trebuie să te ridici noaptea din pat să îți hrănești copilul, oxitocina secretată în timpul alăptării îți dă o stare de bine și te ajută să te conectezi ușor la bebeluș, etc.), și pe termen lung (risc scăzut de cancer, de diabet, de osteoporoză).

Am amintit în mai multe paragrafe anterioare cum mamele care practică îngrijirea stil cangur sunt mai predispuse să continue alăptarea exclusivă și acasă. Secreția de oxitocină și de prolactină imediat de după naștere au efecte pe termen lung în creșterea producției de lapte. E un aspect de ținut minte atunci când renunțăm la lupta cu personalul medical pentru a ne putea alăpta bebelușii, considerând că o putem lua de la capăt acasă. Se pare că primele ore de după naștere au o mare importanță pentru toată relația de alăptare ulterioară. Totuși, mamele care experimentează dificultăți oricând în perioada de alăptare, vor vedea îmbunătățiri aproape imediate practicând îngrijirea stil cangur în sesiuni de cel puțin 60 de minute neîntrerupte, cel puțin de 1-2 ori pe zi.

Un studiu din 2012⁵² a arătat că mamele care au practicat îngrijirea stil cangur au avut mai puține dureri la alăptare și angorjări ale sânilor mai ușoare, mai rare. Aceasta din cauză că un bebeluș ținut pe pielea cât mai repede după naștere are o poziție mai corectă la sân și sugere des, nelăsând lapte să se acumuleze în sânii.

Îngrijirea pe piele pe piele ajută la spațierea sarcinilor și la amânarea primei menstruații de după naștere

Natura ne-a oferit un mod biologic să spațiem sarcinile, permițându-i mamei să aibă grijă de copilul ei pentru o perioadă mai lungă de timp. Acest lucru le oferă amândurora timpul de care au nevoie ca să formeze o relație (Jackson³⁵). Copiii Kung San rămân în contact direct pe piele cu mamele lor și sunt alăptați frecvent și fără restricții. Deși acești oameni nu folosesc nici o formă vestică de protecție sexuală,

copiii lor sunt spațiați la 3 sau 4 ani unii de alții (Shostak⁶¹). Deși poate să nu existe nici un efect asupra fertilității mamei cu “alăptarea culturală”, atunci când o mamă și un nou-născut participă în norma biologică umană, sau “alăptează ecologic”, femeile rămân în amenoree de lactație (absența menstruației datorată alăptării fără restricții și a apropierii constante) și bebelușii sunt spațiați în mod natural.

“Alăptarea ecologică este o formă de hrănire în care mama îi îndeplinește bebelușului ei nevoile de supt frecvent și de prezența ei permanentă și în care suptul frecvent al copilului amână revenirea fertilității” (Kippley³⁷). Pentru că, să nu uităm, nivelul crescut de prolactină scade fertilitatea. Având în vedere multiplele efecte adverse ale anticoncepționalelor (prea des chiar cu final tragic), această pauză de fertilitate oferită în mod natural, fără niciun efect advers, de contactul piele pe piele cu bebelușul, trebuie apreciată și folosită.

Este numită “ecologică” pentru că descrie relația dintre două organisme, și mamă și copil, și cum se afectează reciproc. O mamă poate în mod natural să petreacă mai mult timp cu bebelușul ei pe parcursul unei perioade așa de importante de dezvoltare. Corpul ei știe că îi oferă atât de mult bebelușului ei încât nu e încă pregătit să hrănească altă viață în curând. Rezervele de energie ale mamei nu sunt epuizate cu sângerarea menstruală în această perioadă când ovulația îi este suprimată. Lipsa sângerării duce la rezerve mai bune de fier într-o perioadă oboșitoare și în care mama trebuie să-i ofere bebelușului fier prin laptele propriu. Această amenoree e sănătoasă, protejând tot aparatul sexual al femeii împotriva tumorilor.

Îngrijirea stil cangur face ca recuperarea mamei după naștere să fie mai rapidă

De multe ori în maternități ni se spune că bebelușii nu sunt lăsați lângă noi pentru că trebuie să ne odihnim ca să ne recuperăm. Însă mamele nu se pot odihni fără puiul lor lângă ele. În schimb, chiar și doar stând în pat semi-înclinate cu bebelușul piele pe piele, alăptat la cerere, ajutăm corpul să își revină după naștere, fie că aceasta e naturală sau cezariană. Nivelul oxitocinei, hormonul dragostei și al atașamentului, crește atunci când bebelușul atinge pielea mamei. Un nivel crescut de oxitocină are ca efect reducerea tensiunii sângelui, reducerea nivelului de cortizol (hormonul stresului), reducerea durerii (și creșterea toleranței la durere) și mai ales reducerea sângerărilor post-partum. Dacă bebelușul e pus piele pe piele pe pieptul mamei chiar când se naște, e posibil să sugă imediat. Contactul piele pe piele, împreună cu suptul imediat de după naștere, determină vasele de sânge uterine să se contracte, închizându-le și oprind hemoragia. În cazul în care nașterea nu e traumatizantă (nu s-a tras de placentă de către medic, de exemplu) și copilul e pus imediat pe pieptul mamei, posibilitatea unei hemoragii uterine post-partum este inexistentă.

Omul, când crede că poate copia natura, face multe greșeli. Medicii consideră că oxitocina sintetică oferită mamei prin perfuzie are același efect ca cea naturală. Însă nu e așa. Chiar dacă e posibil ca aceasta să aibă un efect împotriva hemoragiei post-partum, are mult prea multe efecte negative și asupra mamei, și asupra bebelușului, și mai ales asupra relației de alăptare și de atașament dintre cei doi, încât să o luăm în considerare în locul oxitocinei naturale secretate de mamă atunci când copilul îi este pus piele pe piele.

Îngrijirea stil cangur ajută părinții să se simtă utili

Am mai spus-o și la paragraful despre depresia post-partum, și la cel despre alăptare, dar trebuia un paragraf dedicat acestui sentiment pentru că tații nu aveau cum să fie incluși la cele două paragrafe amintite. Și ei se simt lipsiți de putere, și ei se simt inutili când își privesc bebelușul într-un incubator sau într-un pătuț în secția de neonatologie. Și ei simt nevoia să-l atingă. Chiar dacă tații secretă mai puțină oxitocină decât mama, aceasta există mai ales atunci când tatăl își atinge bebelușul. Și legătura ce se creează între părinte și copil în acele momente este extrem de importantă. Tații care își petrec mult timp cu bebelușii lor au un nivel al testosteronului mai scăzut, devenind mai grijulii cu membrii familiei și mai atașați de soție și de copii, mai puțin violenți, nervoși sau anxioși. Este mult mai probabil ca tații care au experimentat acest fel de contact cu nou-născuții lor să fie deci mai implicați în îngrijirea bebelușului decât tații care au pierdut contactul acesta timpuriu.

De fapt sentimentele de anxietate cauzate de lipsa controlului unei situații sunt chiar mai întâlnite la bărbați. Așa că, atunci când își țin bebelușii piele pe piele, și ei, la fel ca mamele, capătă încredere în ei înșiși, simt că sunt utili, că își ajută cumva copilul. Să vezi că un bebeluș ce are semnele vitale îngrijorătoare se stabilizează dacă stă pe pieptul tău este un sentiment incredibil, reasigurător, care îți dă aripi. De ce să nu oferim aceste trăiri părinților? Efectele, am văzut deja, sunt pe viață și în ceea ce privește relația părinte-copil.

În 2005 un studiu¹² a demonstrat că îngrijirea stil cangur ajută în procesele de atașare, de conectare cu bebelușii și construiește relația de atașament – crește sensibilitatea și disponibilitatea maternă, aspect esențial pentru supraviețuire și pentru o creștere sănătoasă.

Părinții care își țin bebelușii aproape resimt mai puțin stres (Feldman et al.¹⁷). Îngrijirea stil cangur îi face pe părinți să se simtă puternici, pentru că simt că pot face ceva incredibil de benefic și de pozitiv pentru bebelușii lor prematuri, joacă un rol activ în locul unuia pasiv în recuperarea bebelușului lor.

În 2012⁵² s-a descoperit că la 3 zile de la naștere mamele ce și-au ținut bebelușii piele pe piele au suferit mai puțin de anxietate.

Doar mama poate practica îngrijirea stil cangur?

Chiar în paragraful de mai sus am explicat care sunt beneficiile resimțite de tații care își țin bebelușii piele pe piele. Dar oare bebelușii au vreun avantaj când stau piele pe piele pe pieptul tatălui?

Dacă mama a fost anesteziată sau este prea bolnavă pentru a ține bebelușul, acesta poate fi plasat piele-pe-piele pe pieptul tatălui, după cum am scris la paragraful despre nașterea cezariană. Vocea tatălui este de asemenea familiară și calmantă pentru bebeluș și și el poate ajuta în menținerea temperaturii bebelușului.

Un studiu din 2007¹⁶ a demonstrat că pentru bebeluși îngrijirea stil cangur cu tatăl este aproape la fel de benefică precum cea practică de mamă. Toate avantajele amintite mai sus au fost întâlnite și la

bebelușii ținute pe pieptul tatălui (reglarea temperaturii, a nivelului de oxigen, lipsa stresului și a plânsului bebelușului, etc.). Deși s-a constatat că cei ținute pe piele pe tată nu au avut același succes la 6 luni de la naștere în ceea ce privește alăptarea exclusivă, comparativ cu cei ținute pe piele pe mamă, totuși, în comparație cu un copil ținut la incubator sau în pătuț, chiar și contactul pe piele cu tata le-a dezvoltat bebelușilor reflexul de atașare la sânul mamei și reflexul de supt. Astfel, bebelușii ținute pe tați au avut șanse mai mari să sugă când au fost reuniți cu mama decât cei care au fost izolați de părinți. Ce învățăm de aici? Că dacă e posibil, îngrijirea stil cangur cu mama este ideală. În puținele momente când acest lucru nu e posibil, bebelușul poate beneficia de avantajele îngrijirii stil cangur când e ținut pe piele pe tată.

În spitalele din Statele Unite există programe de voluntari care vin la spital să țină bebelușii prematuri pe piele pe piele atunci când părinții nu pot. Însă, chiar dacă și pieptul unui străin e mai benefic decât un incubator, Meredith Small descrie în cartea ei *Our Babies, Ourselves*⁶³ un studiu în care bebelușii prematuri nu își sincronizau ritmul inimii cu cel al străinilor de lângă ei, ci doar când lângă ei veneau mamele și tații monitoarele arătau stabilizarea ritmului cardiac.

Dar beneficiile generale ale purtării copiilor se aplică și la îngrijirea stil cangur a prematurilor?

Orice beneficiu al purtării bebelușului (de preferință într-un wrap la bebelușii prematuri) se aplică și la kangaroo care. În mare, acestea ar fi:

- Bebelușii sunt mai calmi, plâng mai puțin, deci își păstrează energia pentru creștere și dezvoltare, și nu au cortizolul (hormonul stresului) crescut în organism, care să le încetinească aceste procese.
- Dorm mai bine. Și știm cât e de important acest aspect mai ales pentru bebelușii prematuri, care trebuie să crească mai mult.
- Li se dezvoltă coordonarea, simțurile motorii, simțul echilibrului, datorită poziției verticale.
- Își pot trăi al patrulea trimestru, exterogestația.
- Învăță mai ușor despre mediul înconjurător, în siguranță.
- Vor avea digestie mai bună, ceea ce înseamnă mai puține colici, mai puține secvențe de reflux gastro-intestinal, și mai puțin disconfort și plâns din aceste motive.
- Părinții sunt încrezători și simt că fac ceva pro-activ pentru dezvoltarea optimă a bebelușului lor.
- Permite părinților să se miște în siguranță în timp ce sunt cu bebelușul în brațe, înfășurat într-un wrap. Chiar și în spital la terapie intensivă, nu sunt ținute într-un fotoliu, se pot mișca inclusiv dacă au legată o perfuzie. Acest lucru duce la continuarea îngrijirii stil cangur pe o mai lungă perioadă de timp, pentru că părintelui îi e mai ușor să nu renunțe din frustrarea imobilizării. În plus, este foarte comod.

- Ușurează alăptarea, și mai mult, crește secreția de lapte a mamei, din cauza contactului piele pe piele care ajută la secretarea hormonului bondingului, oxitocina.
- Oferă o imprimare limbică pozitivă, această imprimare însemnând modul în care bebelușul simte că îl primește lumea, și modul în care se receptează el pe sine toată viața.

Se aplică în lume?

După cum am spus la început, dacă s-ar aplica în toată lumea, 500000 de copii nu ar mai muri anual³⁹!

Organizația Mondială a Sănătății, Unicef, The March of Dimes, National Institute of Health și Organizația Salvați Copiii recomandă Îngrijirea Stil Cangur din primele secunde de viață, indiferent de modul nașterii, de greutate sau de starea de sănătate, și o consideră o intervenție de dezvoltare testată științific, cu costuri mici și cu mare impact, pentru bebeluș și pentru mamă. Orice alte intervenții de care bebelușul ar putea avea nevoie pot să aibă loc pe pieptul mamei.

Concluziile celor 16 studii verificate de Organizația Mondială a Sănătății pentru a susține îngrijirea stil cangur imediat după naștere, în toate cazurile, au fost strânse într-un document ușor accesibil personalului medical¹⁰. De asemenea, tot pentru personalul medical la nivel mondial, Organizația Mondială a Sănătății a creat un ghid de implementare a îngrijirii stil cangur³⁶, în care se poate vedea pas cu pas cum este pus bebelușul pe pieptul mamei, inclusiv în ce poziție.

Nu puține sunt cazurile în care apar în presă relatările miraculoase, cu bebeluși declarați decedați de către medici, care au "înviat" odată puși pe pieptul mamei lor. Am tradus în română un astfel de articol, aici:

<http://kiddishopblog.blogspot.ro/2011/09/cand-doctorii-au-pierdut-toate.html>

Alte două articole ce le am salvate sunt acestea:

<http://www.drmomma.org/2010/08/kangaroo-mother-care-saves-2lb.html>

<http://www.drmomma.org/2009/08/mothers-last-skin-to-skin-goodbye-saves.html>

Dar în România?

Protocoalele create de Organizația Mondială a Sănătății ar trebui să ajungă în fiecare țară la Ministerele Sănătății, și de acolo la fiecare medic neonatolog și pediatru, care să implementeze metoda cu toți nou-născuții, imediat ce se nasc. Dar, nu știu de ce, la noi majoritatea medicilor ginecologi și neonatologi ori nu știu aceste informații, ori le e mai comod să nu le implementeze. Nu numai că nu sunt ei cei care să le informeze pe mame de ce trebuie să aplice îngrijirea stil cangur imediat după fiecare naștere, dar chiar dacă tu ca mamă ești informată și ceri acest lucru, ai șanse mici să-ți fie ascultată dorința. În marea majoritate a maternităților din România copilului îi este tăiat cordonul ombilical la expulzie în timp ce încă se află în mâinile personalului medical, mama nu e lăsată nici să-l atingă, ca și cum ea l-ar îmbolnăvi

cumva și el trebuie dus într-un mediu steril în care medicul neonatolog și asistentele să se ocupe de el. Să-i facă toate procedurile de “bun venit” în lume, să-l spele de vernixul care de fapt i-ar proteja pielea de microbi dacă ar fi lăsat neatins și să-l lase apoi într-un pătuț sau într-un incubator singur. În străinătate se crede că țările în care copilul nu e lăsat mamei imediat după naștere sunt cele înapoiate care au rămas astfel de pe vremea când mamei i se dădea cloroform la naștere și alte substanțe halucinogene, care nu i-ar permite să aibă grijă de un bebeluș. La noi în țară însă s-ar putea să fie o rămășiță a comunismului, când mama trebuia împiedicată și să se atașeze de copil și să alăpteze copilul, pentru a reveni repede în câmpul muncii, în slujba țării. Totuși acum informarea ar fi trebuit să ajungă deja pe ambele părți ale baricadei, și la personalul medical, și la părinți. Așa că mă depășește inerția cu care lucrurile se întâmplă la fel în spitalele noastre, fără pic de respect pentru copilul care înțelege și simte tot și care își imprimă în sistemul limbic sentimentul de abandon ca fiind “acasă” pentru el, sentiment către care va tinde toată viața. Fără pic de respect pentru mamă, care e nedumerită cum de simte nevoia de a-și ține bebelușul în brațe când toată lumea, de la mamă la moașă, o sfătuiește să nu cumva să facă această greșală pentru că atunci copilul va fi răsfățat. Să nu ne mirăm atunci că în țara noastră batem recorduri la depresii, sentimente neîmplinite, abuzuri, violențe, sinucideri, boli, lipsă de comunicare între părinți și copii.

Mai sus m-am referit în general la toți bebelușii nou-născuți, dar în special la cei născuți la termen. Pe care *totuși* mama îi poate vedea și atinge după vreo 24 de ore de la naștere... Însă când vorbim despre prematuri, situația este și mai tragică. Părinților de multe ori nu li se permite nici măcar să fie în apropierea bebelușului lor. Nu au voie să stea la terapia intensivă neonatală. Poate li se dă dreptul la o vizită de câteva minute pe zi, dar fără să-și poată atinge bebelușul. Suferă îngrozitor și părinții, dar cel mai mult suferă cei mici care nu știu de ce mama nu mai e. Părinții nu apucă în acele minute puține de vizită nici să le cânte bebelușilor vreun cântec fredonat și în sarcină, să-i mai liniștească, să îi asigure că nu i-au abandonat. Părinții nu au voie să-și atingă bebelușii, deși asistentele îi ating când le schimbă arareori scutecul. Majoritatea părinților de copii prematuri se plâng că cei mici suferă de iritații fesiere teribile, probabil și din cauza antibioticelor, și din cauza lipsei unei îngrijiri corespunzătoare, pe care părinții ar putea-o îndeplini dacă li s-ar permite. În țara noastră se pare că încă nu se știe că trebuie să le micșorezi celor mici cât de mult poți orice suferință pentru a-i ajuta să-și canalizeze energia înspre creștere și însănătoșire. Mamele sunt deprimare de situația fragilă în care au ajuns bebelușii lor, iar faptul că nu pot alăpta le adâncește depresia și din punct de vedere emoțional, și pur și simplu hormonal. În țara noastră în majoritatea maternităților se consideră că laptele produs de mame nu are cum să le fie bun bebelușilor prematuri, și aceștia primesc supliment. Nici vorbă de susținere, de informare, de încurajare, de consiliere în alăptare pentru niște bebeluși care au nevoie disperată de lapte matern. Nu, din contră, mamele ce vor ca bebelușii lor să primească lapte matern sunt batjocorite, li se spune că nu au lapte suficient sau că nu e bun, sunt lăsate să se mulgă pe coridoare, în văzul lumii, în condiții improprii și li se reamintește mereu că nu le pasă de binele major al copilului, din moment ce insistă cu *orgoliul* acesta de a-i oferi lapte matern.

Dacă medicii încearcă să vă spună că îngrijirea stil cangur nu e sigură, amintiți-le că ar trebui să fie la curent cu recomandările Organizației Mondiale a Sănătății pe această temă. Este teribil ca după naștere, când ești oricum sensibilă și năpădită de hormoni, să te lupți cu niște oameni pe terenul lor, în meseria

pe care ar trebui s-o cunoască. Pentru o mamă de prematur care e și mai afectată, acest lucru devine imposibil, când medicii o fac să se simtă că dacă și-ar lua copilul din incubator l-ar condamna la moarte. Dar cum să-l ia din incubator când mama nu are acces nici să vadă copilul, și scandal nu poți face cu niște oameni în mâinile cărora stă viața firavă a copilului tău. Trist e că de cele mai multe ori chiar și bebelușii născuți la termen sunt ținuți departe de mamă, și mamei i se pun aproape mereu piedici împotriva alăptării.

Interesant mai e și faptul că *Organizația Salvați Copiii* e cea care la nivel internațional se luptă pentru informare și pentru implementarea îngrijirii stil cangur, și în țările sărace, și în cele bogate, pentru a salva vieți. Această Organizație a publicat studiul care afirmă că dacă s-ar aplica la nivel mondial ar supraviețui în plus 500000 de copii care altfel mor, dacă se folosesc doar incubatoarele. Însă în România *Organizația Salvați Copiii* face lobby pentru donații financiare pentru a se cumpăra incubatoare, și vorbim de reclame adevărate în media, cu inducerea ideii că acesta este singurul sau cel mai important lucru ce îl putem face pentru a salva viețile prematurilor. Nu înțeleg de ce e așa în țara noastră, nu îmi vine să cred că la noi corupția și lupta pentru licitațiile de vânzare a incubatoarelor ar fi mai mari. Poate s-au gândit că suntem un popor prea nepăsător cu copiii, și dacă ar fi ales în schimb să facă un program de informare a mamelor în legătură cu *kangaroo care* pentru prematuri, s-ar fi lovit de refuz? Mi-ar plăcea să aflu motivul.

Între timp mă pot lăuda cu o performanță emoționantă. În 17 noiembrie se sărbătorește Ziua Internațională a Prematurității. În această zi specială, în 2013, am putut să anunț public că am avut un mic aport la **prima experiență de îngrijire stil cangur din țara noastră** (detalii aici: <http://kiddyshopblog.blogspot.ro/2013/11/17-noiembrie-ziua-internationala.html>). Am găsit o secție mereu plină de bebeluși prematuri, la Sibiu, și un personal medical dornic să încerce să practice această formă de îngrijire. Eu am trimis documentele Organizației Mondiale a Sănătății și trei wrapuri din partea companiei ce o reprezentam. Sper că mămicile din poză erau îmbrăcate doar pentru a fi fotografiate, și în general bebelușii beneficiază de toate avantajele îngrijirii piele pe piele. De asemenea am trimis și Maternității mele de suflet, Pelican, din Oradea, unde însă nu prea au prematuri de îngrijit, dar au personal foarte deschis la nevoile mamelor și bebelușilor.

Experiența mea

Din ce m-am interesat în 2012, când am născut a doua oară, în România ar fi fost atunci doar 3 maternități (private) în care puteai să ai curaj să ceri să ți se dea bebelușul piele pe piele. Știu că e absurd că noi trebuie să ne luptăm cu cadrele medicale pentru ceva ce ei ar trebui să ne lămurească să practicăm pentru sănătatea optimă a bebelușului. Și știu că e greu, eu prima dată nu am reușit, deși am născut într-o clinică privată unde credeam că pot cere orice. Știind că în iureșul nașterii nu sunt puternică, pentru a doua naștere am mers să nasc în altă localitate, unde am vorbit dinainte ce îmi doresc. Am născut cum am vrut. Bebelușul mi-a fost pus imediat după expulzie direct pe pieptul gol. Nu a plâns deloc. Deloc. De ce considerăm normal ca bebelușii să plângă când se nasc? A început să respire ușor, fără să fie presat de lipsa oxigenului. Apoi m-a privit direct în ochi, lipsa picăturilor antibiotice l-a lăsat să își privească mama pe care până atunci o cunoștea doar pe dinăuntru. Când i-a auzit vocea

tatălui lui, care era lângă mine, și-a ridicat capul în aer ca să-l studieze. Îl cunoștea deja. Apoi a supt și a făcut pipi pe mine. A stat lipit de mine vreo jumătate de oră pe masa de naștere. A fost luat cam 30 de secunde să mi se schimbe cămașa și apoi a fost pus iar dezbrăcat pe pielea mea goală. A supt apoi două ore continuu, a știut suge din start. Iar uterul mi s-a contractat și mi s-a vindecat într-un mod miraculos pentru personalul medical, care nu mai văzuseră naștere fără să i se dea mamei după expulzie oxitocină sau ergomet. Să nu mă rup de durere când mă gândesc cum o astfel de experiență ne-a fost furată mie și primului meu născut? Să nu îmi curgă lacrimile când mă gândesc că timp de 24 de ore nu mi-a fost lăsat, chiar dacă asta îmi doream, iar el probabil a plâns la neonatologie după mama lui până când o fi renunțat, crezând că mama lui nu mai există? Să nu mă revolt că în acel mod l-am întâmpinat în această lume? Eu, sănătoasă, fără complicații, după o naștere vaginală, plină de colostru ce s-a irosit pe cămașa mea în loc să ajungă la el? Informată și dornică să-l țin la piept? El la fel, sănătos și născut la termen? Cum am ajuns să le răpim mamelor copiii? Și apoi să ne mirăm de ce nu sunt întregi.

Bine că știm să ne comportăm bine cu animalele de la zoo. În 2010 am văzut un documentar în care îngrijitorii unei grădini zoologice britanice observaseră că dacă girafele nasc fără intervenții, își alăptează și își îngrijesc și își protejează puii. Dar când omul intervenea cu "ajutor", își abandonau puii, le dispărea instinctul matern. Iar noi ne întrebăm de ce mamele de azi nu mai vor să fie mame și consideră copilul o corvoadă. Instinctul matern ne este distrus la naștere chiar de către cei ce ar trebui să ne ajute.

Într-o grădină zoologică din Ohio o gorilă nu știa sau nu voia să își alăpteze puii. După câteva eșecuri îngrijitorii și-au dat seama că ea nu văzuse niciodată pe cineva alăptând, așa că pe parcursul următoarei sarcini o femeie venea și alăpta în fața cuștii ei. Consecința a fost că următorul pui a fost alăptat cu drag și cu succes. Dar când ne oripilăm de alăptarea în public sau de alăptare în general nu ne gândim că lipsa alăptării din cotidian duce la "neputința" de a alăpta.

Din păcate mai pot povesti o experiență personală. La vârsta de doar o lună am fost internată cu cel mic în spital cu pneumonie și insuficiență respiratorie. În prima noapte am fost ascultătoare și speriată și l-am lăsat la masca cu oxigen în pătuț, stând în picioare lângă el ca să-i dau să sugă când vrea. Dar a doua zi am început să prind curaj (și dor) și l-am luat în brațe, acolo unde îi era locul. Nu mi l-am legat în wrap pentru că îmi era teamă că nu-l voi putea scoate suficient de repede ca să nu mă prindă cineva, la vizitele medicale. Am spus deja că nu sunt suficient de puternică, și din păcate copiii mei au avut de suferit din această cauză. Deci nici măcar nu era piele pe piele, ci doar în brațe la sân și tot l-am ajutat și așa. O doamnă doctor mi-a interzis să alăptez din cauză că ar obosi copilul la sân. Și mi-a impus să-l pun în pătuț peste noapte. Noroc că asistentele calde m-au încurajat să fac ce simt și mi-au arătat că bebelușul nu numai că nu obosea la sân, dar chiar îi creștea saturația de oxigen! După o primă noapte dormita lipiți unul de altul, fără pic de oxigen de la mască, avea saturația ideală de oxigen, cea mai bună de până atunci! Dar a contat mult să mă simt sprijinită de asistente, a contat mult să nu trebuiască să lupt pentru ceva atât de normal.

Concluzii

Mamele au nevoie de sprijin. Nu putem ignora dovezile, îngrijirea stil cangur trebuie implementată la toate nașterile. Mamele de azi și-au pierdut instinctele materne din cauză că nici mamele lor nu le-au crescut așa cum e natural pentru specia umană. Așa că au nevoie de sprijin să își redescopere aceste instincte. Și să capete puterea de a acționa conform acestor instincte într-o societate care nu înțelege. E nevoie ca toate cadrele medicale să fie informate pentru a ști beneficiile și a fi capabili să îi sprijine pe părinți într-o perioadă atât de delicată. Să îi ajute să își țină bebelușul pe piele pe piele în timpul primelor clipe, săptămâni, luni.

“Organismul mamei este singurul mediu sănătos și natural pentru un bebeluș, pentru ca el să crească la parametri optimi, și fizic, și emoțional” afirmă Dr. Nils Bergman. “Când e pus pe piele pe pieptul mamei lui, bebelușul primește căldură, protecție și hrană”.

Dr. Nils Bergman mai spune "Ce experimentăm în timpul nașterii și pe parcursul următoarelor săptămâni ne afectează tot restul vieții. În ziua de azi ne creștem copiii într-o manieră patologică. În societățile vestice suntem mereu sfătuiți să punem bebelușii întinși în pătuț pentru ca ei să facă mușchi la spate. Dar ceea ce se practică în mod curent nu e neapărat normal și nici nu e ceea ce ar trebui să se facă. Un bebeluș purtat în brațe se dezvoltă total diferit de un bebeluș care e lăsat să stea întins. Diferențele fizice legate de locul în care bebelușul stă nu sunt ele în sine de o importanță majoră. Dar rezultatul final, dezvoltarea cerebrală optimă a bebelușilor purtați de către părinți, aceasta contează.”

Dr. Nils Bergman își bazează argumentele pe o recenzie a cercetărilor lui Allan Schore⁶⁰ din Revista Infant Mental Health din 2001. Și compară acele date cu modul în care ne îngrijim nou-născuții în secțiile de neonatologie vestice de azi. Concluziile lui sunt că practic noi toți cei care ne-am născut și am crescut în lumea civilizată în ultimele decenii am fost împiedicați să ne atingem potențialul maxim.

“Doar în ultimul secol am abandonat un model vechi de 3 milioane de ani de îngrijire a copiilor. Am înlocuit îngrijirea continuă a copilului, dormitul împreună cu părinții și alăptarea la cerere cu lăsatul bebelușului să stea undeva singur, cu ignorarea plânsetelor lui și cu hrănirea lui o dată la patru ore cu lapte praf”, adaugă el.

Știința reconfirmă ceea ce poate ar fi trebuit să intuim, că brațele mamelor oferă mediul optim de tranziție din uter în lume. Natura a intenționat ca o mamă și nou-născutul ei să aștepte această unitate și ca această unitate să nu se termine la naștere. Nu numai că organismul unei mame este pregătit și construit ca să continue gestația bebelușului ei după naștere, dar și bebelușul ei s-a adaptat să aștepte acest lucru pentru supraviețuire. Astfel bebelușul are acces la tot ce are nevoie pentru a se dezvolta și a crește fizic, mental și emoțional într-un individ vesel, sănătos și sigur pe el.

Dacă bebelușii ar putea să ne spună care le sunt cele mai importante nevoi, ar spune pur și simplu “Ține-mă în brațe, hrănește-mă și iubește-mă”. Mamele au știut dintotdeauna aceste lucruri, sau ar fi trebuit să le știe – acum studiile ne spun că ele aveau dreptate! Este puțin jenant pentru noi ca specie că am ajuns să căutăm dovezi ca să ne permitem să le oferim copiilor noștri atingere, atenție și dragoste. Dar partea bună e că aceste dovezi există, așa că scepticismul nu își mai are locul.

Dr. Susan Ludington descrie îngrijirea stil cangur în câteva cuvinte: "Separarea bebelușului de mamă NU este normală din punct de vedere biologic."

Referințe:

1. Bigelow Ann, Michelle Power, Janis MacLellan-Peters, Marion Alex, Claudette McDonald, *Effect of Mother/Infant Skin-to-Skin Contact on Postpartum Depressive Symptoms and Maternal Physiological Stress*, Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing, Volume 41, Issue 3, pages 369–382, May/June 2012
2. Bowlby J, *Maternal Care and Mental Health. The master work series*, Northvale, NJ; London: Jason Aronson. ISBN 1-56821-757-9. OCLC 33105354. [Geneva, World Health Organization, Monograph series no. 3], 1950
3. Bruer J., *The Myth of the First Three Years: A New Understanding of Early Brain Development and Lifelong Learn*, New York, Free Press, 2002
4. Cabrera-Rubio Raul, M Carmen Collado, Kirsi Laitinen, Seppo Salminen, Erika Isolauri, Alex Mira, *The human milk microbiome changes over lactation and is shaped by maternal weight and mode of delivery*, 2012 American Society for Nutrition
5. Caskey Melinda, Bonnie Stephens, Richard Tucker, Betty Vohr, *Importance of Parent Talk on the Development of Preterm Infant Vocalizations*, PEDIATRICS (ISSN Numbers: Print, 0031-4005; Online, 1098-4275), 2011
6. Caskey Melinda, Bonnie Stephens, Richard Tucker, Betty Vohr, *Adult Talk in the NICU With Preterm Infants and Developmental Outcomes*, Pediatrics (doi: 10.1542/peds.2013-0104), 2013
7. Charpak N, Ruiz-Peláez JG, Figueroa de CZ, Charpak Y., *Kangaroo mother versus traditional care for newborn infants less than/or equal to 2000 grams: a randomized, controlled trial*, Pediatrics, 100(4):682-8, 1997
8. Charpak N., *Kangaroo mother care: 25 years after*, Acta Paediatrica, 94 (5), 514-522, 2005
9. Chopra Deepak, *Magical Beginnings, Enchanted Lives: A Holistic Guide to Pregnancy and Childbirth*, Three Rivers Press, 2005
10. Conde-Agudelo A, Belizán JM, Diaz-Rossello J, *Kangaroo mother care to reduce morbidity and mortality in low birthweight infants (Review)*, Cochrane review, prepared and maintained by The Cochrane Collaboration and published in The Cochrane Library 2011, Issue 3, <http://apps.who.int/rhl/reviews/CD002771.pdf> . http://www.nichd.nih.gov/cochrane_data/conde-agudelo_01/conde-agudelo_01.html , 2011
11. Conniff Richard, *Microbes: The Trillions of Creatures Governing Your Health*, Smithsonian Magazine, 2013
12. Dodd Virginia L., *Implications of Kangaroo Care for Growth and Development in Preterm Infants*, Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing, Volume 34, Issue 2, pages 218–232, March 2005
13. Dube SR, Fairweather D, Pearson WS, Felitti VJ, Anda RF, Croft JB, *Cumulative childhood stress and autoimmune diseases in adults*, Psychosom Med. 2009 Feb;71(2):243-50. doi: 10.1097/PSY.0b013e3181907888, 2009

14. Durand Karine, Jean-Yves Baudouin, David J. Lewkowicz, Nathalie Goubet, Benoist Schaal, *Eye-Catching Odors: Olfaction Elicits Sustained Gazing to Faces and Eyes in 4-Month-Old Infants*, PLoS One; 8(8): e70677, 2013
15. Eliot L., *What's Going on in There? : How the Brain and Mind Develop in the First Five Years of Life*, Bantam, 2000
16. Erlandsson K, Dsilna A, Fagerberg I, Christensson K., *Skin-to-skin care with the father after cesarean birth and its effect on newborn crying and prefeeding behavior*, Birth; 34(2):105-14, June 2007
17. Feldman et al., *Testing a Family Intervention Hypothesis: The Contribution of Mother-Infant Skin-to-Skin contact (kangaroo care) to Family Interaction, Proximity, and Touch*, Journal of Family Psychology. Vol 17, 94-107, March 2003
18. Feldman Ruth, Zehava Rosenthal, Arthur I. Eidelman, *Maternal-Preterm Skin-to-Skin Contact Enhances Child Physiologic Organization and Cognitive Control Across the First 10 Years of Life*, Biological Psychiatry, Volume 75, Issue 1 , Pages 56-64, 1 January 2014
19. Ferber et al., *The Effect of Skin-to-Skin Contact (Kangaroo Care) Shortly After Birth on the Neurobehavioral Responses of the Term Newborn: A Randomized, Controlled Trial*, Pediatrics 113: 858-865, 2004
20. Field T., *Touch*, Bradford Books, Cambridge, The MIT Press, 2003
21. Fujita Masako, Erin DelBene, *A Study of Gender-Based Infant. Feeding in Northern Kenya*
22. Funkhouser LJ, Bordenstein SR, *Mom Knows Best: The Universality of Maternal Microbial Transmission*, PLoS Biol 11(8): e1001631. doi:10.1371/journal.pbio.1001631, 2013
23. Furman L., *Correlates of Lactation of Very Low Birth Weight Infants*, Pediatrics Vol. 109 (4) 57, 2002
24. Gale Gay & Vandenburg Kathleen , *Review of KC; suggested protocol for implementation*, Neonatal Network, 1988
25. Gazzolo D., *Kangaroo Care Improves Post-Extubation Cardiorespiratory Parameters in Infants After Open Heart Surgery*, Acta Pedriatica, Vol 89 (6) 728-729, 2000
26. Genna C., *Supporting Sucking Skills in Breastfeeding Infants*, Jones, 2007
27. *Global Strategy For Infant and Young Child Feeding*, World Health Organization, Geneva, 2003
28. Granju K, & W. Sears, *Attachment Parenting: Instinctive Care for Your Baby and Young Child*, Atria, 1999
29. Harlow Harry F., *The Nature of Love*, American Psychologist, 13, 673-685, 1958
30. Healy J., *Your Child's Growing Mind: Brain Development and Learning from Birth to Adolescence*, New York, Broadway Books, 2004
31. Heller S., *The Vital Touch: How Intimate Contact With Your Baby Leads To Happier, Healthier Development*, Holt Paperbacks, 1997
32. <http://healthhub.brighamandwomens.org/sneaking-mom-inside-the-incubator>
33. <http://www.ziardecluj.ro/mamicile-din-cluj-consiliate-alaptare>
34. Hunziker UA, Barr RG, *Increased carrying reduces infant crying: a randomized controlled trial*, Pediatrics, 77(5):641-8, May 1986
35. Jackson R., *Human Ecology: A Physician's Advice for Human Life*, ST. BEDE'S PRESS, 1990

36. *Kangaroo Mother Care, A Practical Guide*, Department of Reproductive Health and Research, World Health Organization, Geneva, 2003, <http://whqlibdoc.who.int/publications/2003/9241590351.pdf>
37. Kippley S., *Breastfeeding and Natural Child Spacing*, Bantam, 1999
38. Kostandy et al., *Kangaroo Care (Skin Contact) Reduces Crying Response to Pain in Preterm Neonates: Pilot Results*, *Pain Manag Nurs*, 9:55-65, 2008
39. Lawn et al., *'Kangaroo Mother Care' to Prevent Neonatal Deaths Due to Preterm Birth complications*, *International Journal of Epidemiology*, April 2010
40. Ludington S., *Energy conservation during skin-to-skin contact between premature infants and their mothers*, *Heart and Lung* 19(5), 445-451, 1990
41. Ludington-Hoe et al, *Paternal KC during ventilation*, *Acta Paediatrica*, 1998
42. Ludington-Hoe S. *Kangaroo Care: The Best You Can Do to Help Your Preterm Infant*, Bantam Books, New York, 1993
43. Ludington-Hoe Susan M., Tina Lewis, Stacey Reese, *Breast-Infant Temperature with Twins during Shared Kangaroo Care*, *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.*; 35(2): 223–231, 2006
44. Lundström Johan N., Annegret Mathe, Benoist Schaal, Johannes Frasnelli, Katharina Nitzsche, Johannes Gerber, Thomas Hummel, *Maternal status regulates cortical responses to the body odor of newborns*, *Front. Psychol.* doi: 10.3389/fpsyg.2013.00597, 5 September 2013
45. Mason Frances, Rawe Kathryn, Wright Simon, *Superfood For Babies*, Save the children, 2013
46. Mason William A., *Effects of Maternal Mobility on the Development of Rocking and Other Behaviors in Rhesus Monkeys: A Study with Artificial Mothers*, *Developmental Psychobiology*,8(3): 197-211, 1975
47. McCain G et al., *Heart Rate Variability Responses of a Preterm Infant to Kangaroo Care*, *Journal of Obstetrics, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 34 (6), 689-694, 2005
48. Messmer P. et al., *Effect of Kangaroo Care on Sleep Time for Neonates*, *Pediatr. Nurs.* 23, no. 4 408-414, 1997
49. Mohrbacher Nancy, *Rethinking Swaddling*, *International Journal of Childbirth Education*, Volume 25, Number 3, September 2010
50. Monasterolo R. Closa, J. Moralejo Benítez, M^a. del M. Ravés Olivé, M^a J. Martínez Martínez, A. Gómez Papí, *Método canguro en recién nacidos prematuros ingresados en una Unidad de Cuidados Intensivos Neonatal*, *Anales Españoles De Pediatría*, VOL. 49 N^o 5, 1998
51. Montagu Ashley, *Touching: The Human Significance of the Skin*, William Morrow Paperbacks; 3 edition, September 10, 1986
52. Moore ER, Anderson GC, Bergman N, Dowswell T., *Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants*, *Cochrane Database Syst Rev*, 16;5:CD003519. doi: 10.1002/14651858.CD003519.pub3, May 2012
53. Moore ER, Anderson GC, *Randomized controlled trial of very early mother-infant skin-to-skin contact and breastfeeding status*, *J Midwifery Womens Health*; 52(2):116-25, 2007
54. Mulet R.C., Figueroa de Leon R., Gonzalez J.V.B., *Mother-child early contact with the mothers kangaroo program and natural breastfeeding*, *Rev.Latin.Perinat.* 12 ,#3-4, 54-60, 1992

55. Nishitani Shota, Miyamura Tsunetake, Tagawa Masato, Sumi Muneichiro, Takase Ryuta, Doi Hirokazu, Moriuchi Hiroyuki, Shinohara Kazuyuki, *The calming effect of a maternal breast milk odor on the human Newborn infant*, Neuroscience Research, 63 (1), pp. 66-71; 2009
56. Nolan A, Lawrence C. , *A pilot study of a nursing intervention protocol to minimize maternal-infant separation after Cesarean birth*, J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.; 38(4):430-42. doi: 10.1111/j.1552-6909.2009.01039.x, July - August 2009
57. Palmer Linda F., *The Baby Bond: The New Science Behind What's Really Important When Caring for Your Baby*, Sourcebooks, Inc.; 1st Ed. Edition, September 1, 2009
58. Richardson Holly, *Kangaroo Care: Why Does it Work?*, International Midwifery Today, Winter 1997
59. Rogiera Eric W., Aubrey L. Frantza, Maria E. C. Brunoa, Leia Wedlunda, Donald A. Cohena, Arnold J. Strombergb, Charlotte S. Kaetzela, *Secretory antibodies in breast milk promote long-term intestinal homeostasis by regulating the gut microbiota and host gene expression*, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 20 August 2013
60. Schore Allan N., *Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health*, Infant Mental Health Journal, Special Issue: Contributions from the Decade of the Brain to Infant Mental Health Volume 22, Issue 1-2, pages 7–66, January/April 2001
61. Shostak M., *Nisa: The Life and Words of A !Kung Woman*, Vintage Books, 1983
62. Sloan Mark, *Birth Day: A Pediatrician Explores the Science, the History, and the Wonder of Childbirth*, Ballantine Books; 1 edition, March 24, 2009
63. Small Meredith, *Our Babies, Ourselves*, Doubleday, 1998
64. Smith J., F. Plaat and NM Fisk, *The natural caesarean: a woman-centred technique*, BJOG; 115(8): 1037–1042, July 2008
65. Sompayrac Lauren, *How the Immune System Works*, Malden, MA: Blackwell Science, Inc. p. 71, 1999
66. Telemo E, Hanson LA, *Antibodies in milk*, J Mammary Gland Biol Neoplasia, 18:243–249. doi: 10.1007/BF02018077, 1996
67. Trevathan W., *Human Birth: an Evolutionary Perspective*, Walter de Gruyter
68. Walsh A., *Biosociology: An Emerging Paradigm*, Praeger Publishers, 1995.

Alte surse pentru acest articol:

<http://www.boba.com/topics/kangaroo-care/>

<http://www.boba.com/research/exterogestation-and-the-need-to-be-held/>

<http://www.primal-page.com/eng-berg.html>

Resurse pentru mamele de bebeluși prematuri care doresc să-i alăpteze:

<https://www.llli.org/nb/nbpremature.html>

http://www.nbc.ca/index.php?option=com_content&id=70:breastfeeding-the-premature-baby&Itemid=17

<http://kellymom.com/ages/newborn/newborn-concerns/preemie-links/>

Resurse pentru cei care vor să afle mai multe despre microbiom:

<http://www.nytimes.com/2013/05/19/magazine/say-hello-to-the-100-trillion-bacteria-that-make-up-your-microbiome.html?pagewanted=all&r=1&>

<http://www.smithsonianmag.com/science-nature/microbes-the-trillions-of-creatures-governing-your-health-37413457/?c=y&page=1>

<http://www.scienceandsensibility.org/?p=4995>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3337124/>

<http://www.sciencedaily.com/releases/2013/09/130916122214.htm>

<http://www.plosbiology.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pbio.1001631>

<http://www.nytimes.com/2013/08/29/science/human-microbiome-may-be-seeded-before-birth.html?smid=tw-nytimesscience&seid=auto&r=0>

<http://phenomena.nationalgeographic.com/2014/02/03/how-breast-milk-engineers-a-babys-gut-and-gut-microbes/>

<http://ajcn.nutrition.org/content/96/3/544.abstract>

<http://www.indiegogo.com/projects/microbirth>

Cărți recomandate pentru a înțelege ce așteaptă în mod evolutiv, biologic, animalic, emoțional, instinctual, un nou-născut la naștere:

Jean Liedloff, Conceptul Continuum, Cluj-Napoca, 2012

Frederick Leboyer, Naștere fără violență, Editura Herald

David Chamberlain, Mentea noului născut, Editura Salco

Sarah Buckley, Gentle Birth, Gentle Mothering: A Doctor's Guide to Natural Childbirth and Gentle Early Parenting Choices, Celestial Arts; 1 edition (December 2, 2008)

Autor: Raluca Donciu

<http://alexcreste.blogspot.com>, <http://kiddyshopblog.blogspot.com>

Martie 2014