

Életre ölelve

Nagy port vert föl nemrég egy halottnak nyilvánított koraszülöttről szóló híradás. Odaadták az édesanya kérésére, hogy elbúcsúzhasson tőle, s a baba két óra elteltével fokozatosan magához tért! Utánajártunk, mit adhat a kengurumódszer.

Koraszülött csodababáról szólt a 2010 augusztusában felröppenő hír. Az akkor már öt hónapos, makkegészséges Jamie-ről, aki édesanyjával együtt szerepelt az ausztrál TVI adásában. Azon a bizonyos márciusi napon húszpercnyi sikertelen élesztés után halottnak nyilvánították a 27. hétre, ikerterhességéből született Jamie-t. Édesanyja ekkor elérte, kibontotta a lepedőből, és magához ölelte tartotta két órán keresztül, hogy elbúcsúzhasson tőle.

- A legszörnyűbb érzés volt, amit valaha is átéltem. Magamhoz öleltem, a nevén szólítottuk, simogattuk, meséltünk neki ikertestvéréről, Emilyről, majd fejtem pár csepp anyatejet, és az ujjammal a szájához érintettem. Leírhatatlan érzés volt, amikor hosszú idő elteltével moco-rogni kezdett, lenyelte

a tejcseppeket, majd jobbra-balra forgatta a fejét, és a szemét is kinyitotta. Megfogta a férjem ujját! - emlékszik vissza Kate Ogg. - Szerencsére nagyon erős és okos feleségem van, aki ösztönösen a legjobbat tette, amit csak lehetett. Ha nem így történt volna, Jamie ma valószínűleg nem élne - állítja az édesapja, David Ogg.

Csoda történt?

Először persze mindenki azt gondolja, ez csak valami tévedés lehet. Ezért nem sokkal azután, hogy a hír felröppent, felkérték Nils Bergman professzort, a kengurumódszer egyik nemzetközi hírű szaktekinéltyét, hogy mondja el véleményét a történetekről. Tényleg előfordulhat ilyen, vagy megismételhetetlen, megmagyarázhatatlan csoda történt? - Kutatásaim szerint az anyától való elszakadás (szakszóval: szeparáció)



szinte minden újszülött emlős számára életveszélyes helyzetet jelent, s nagyon erős védekező válaszreakciót vált ki a bolygóideg révén: az állat leblokkol, és mozdulatlaná dermed. A koraszülött babák csak erre a válaszreakcióra, vagyis a ledermedésre képesek, és ha még megszületésük előtt stressz éri őket, egyszerűen ebben az állapotban maradhatnak a megszületés után is... veszélyesen alacsony oxigénszinttel. Az újraélesztési technikánk ki tud kényszeríteni némi javulást, a kengurumódszer viszont képes biztosítani, vagy szükség esetén helyreállítani a túléléshez szükséges minden alapvető biológiai feltételt. A kulcs a bőrkontaktus, melynek során a bőr mélyén elhelyezkedő érzékelő idegrostok ingerlése azt az üzenetet küldi az agy érzelmi feldolgozó egységébe, az amigdalába, hogy "biztonságban vagy". Ez megszünteti a ledermedtség állapotát, és visszaállítja a normális szabályozást. Ez a csecsemő talán egyáltalán nem tűrte az anyától való elszakadást. Talán azért volt ilyen erős a bolygóidegi válasza, mert csak így engedték visszatérni az anyához! Talán annyira alkalmazkodóképes volt, hogy ezért élte túl! Az

Egészségügyi Világszervezet (WHO) kengurumódszernek nevezi az újszülött és az anya közötti közvetlen bőrkapcsolatot, és ajánlja az alkalmazását. Ebben a különleges esetben az anya volt a csecsemő túlélésének záloga. Minden csecsemőnek bőrkontaktusba kellene kerülnie az anyjával születése pillanatától fogva, és egy babát sem szabadna elválasztani az anyjától (vagy apjától!). Koraszülött baba érkezése esetén ennek még nagyobb jelentősége lenne - magyarázta a történeteket a Fokvárosban praktizáló professzor.

W. Ungváry Renáta, Krebsz Aletta
Forrás: Kismama magazin

Párcapcsolatok: már a harmadik évben várható a válság

A korábban hitt hét évnél mára már négy évvel hamarabb következik be a párcapcsolatokban a legválságosabb időszak - áll egy brit tanulmányban.

2000 brit felnőtt megkérdezése alapján vonták le következtetéseiket. A házasság, a "sündisznóállás", a levágott körmök fürdőszobájában felejtése, a horkolás és egyebek hamarabb juttatnak mélypontra egy kapcsolatot a sebes élettempójú XXI. században, mint korábban. A harmonikus kezdeti időszak kevesebb mint felére zsugorodásában főszerplő a hosszabb munkaidő, és a labilis anyagi helyzet. A megkérdezettek "minősített többsége" - 67 százalék - a harmadik esztendőit ítélte a legnehezebbnek.

A felmérés összeállította a kapcsolattól dolgok toplistáját is.

- Első a házasság és a testedzés elhagyása, 13 százalék tette az első helyre.
- Második a pénz és a költségek körüli vita-sorozat, 11 százalék tartja a legfőbb bajnak.
- Harmadik helyre került a túl sok vagy ellentétes munkákban végzett munka 10 százalékkal.
- Negyedik a tisztálkodás elhanyagolása 9 százalékos kapcsolattól rátával.
- Ötödik helyen a rokonságok állnak: a fő baj,

hogy a pár általában kölcsönösen sokallja a másik pereputtyával eltöltendő időt. Ezt is 9 százaléknyan jelölték meg legfőbb harmonia-halálnemnek.

- A hatodik a romantika hiánya, továbbá a szex - 8 százalékkal.

- Hetedik helyen az iszákosság áll 7 százalékos mutatóval.

- Nyolcadik a horkolás és az emiatt kapott kórház, továbbá az "antiszociális alvási szokásvilág" - hogy ez alatt mit értettek a felmérések, arra nem tért ki a Reuters brit hírügynökség, feltehetően a fogcsikorgatástól kezdve a lámpaégetésig minden benne van - 6 százalékos mutatóval.

- Kilencedik a divatja-múlt öltözködés, a régi ruhák, alsóneműk viselése az elnyűttségig - 4 százalékkal.

- A párelidegenedési "top ten" tizedik helyezettei a fürdőszobai szokások, például a levágott körmök, szőrszálak hátrahagyása. Ezt 4 százaléknyan mondták legfőbb gondnak.

Ha a harmadik, kritikus évet már átvészeltétek, de most sem zökkenőmentes a kapcsolatotok, megéri fontolórra venni, hogy segítséget kérjétek.

forrás: MTI

Kengurumódszer

Eredetileg a szegénység adta az ötletet az újszülöttgyógyászoknak a columbiai Bogotában, hogy kenguruzásba kezdjenek. Nem volt elég inkubátor a koraszülöttek elhelyezésére, ezért az édesanya mellkasára rögzítve, bőrkontaktusban tartották őket, és a hazabocsátás utáni időszakra is ezt a módszert javasolták a kihülés és a sérülés megelőzésére. A tapasztalatok és számtalan klinikai vizsgálat azóta egyértelműen azt igazolta, hogy nem szükségmegoldásról van szó, hanem olyasmiről, ami jelentősen növeli a koraszülöttek túlélési esélyeit és egészségi állapotát, elősegíti a kötődést és a szoptatást. Sokkal hatásosabban, mint a technika megannyi vívmánya.

Az anya teste valóban csodákra képes, és tökéletesebben működik, mint a legkorszerűbb inkubátor. Az ember társas lény, és ez már az élet első pillanataiban is megmutatkozik. Amikor az anya és a kisbaba bőre összeér, több csoda is történik egyszerre:

- Az anya légzése, szív működése ösztönzi a baba hasonló életműködéseit.

- Az anya teste hőszabályozóként működik, addig melegíti a picit, amíg eléri a megfelelő hőfokot. Ha lázas csecsemő fekszik az anyán, akkor hűtő hatás érvényesül. Túlmelegedés viszont nem lehetséges, a rendszer összhangja ugyanis tökéletes! A témába vágó legújabb svéd szakcikk a tekintélyes Lancetben jelent meg. Ebből kiderül, hogy négy óra testkontaktus után a koraszülöttek 90 százaléka normális hőmérsékletű, míg az inkubátoros csoportban ez az arány csak 60 százalék.

- Az anya testén veszélytelen baktériumflórával érintkezik a csecsemő, az anyatejen keresztül pedig védőanyagokat kap.

- A simogatás, a hátmasszírozás, az érintések ösztönző erejűek, serkentik a baba életműködéseit, érzékelését.

- Az anyával való együttmozgás (amikor a baba kendőben az anya mellkasára van kötve) serkenti az egyensúlyszerv működését és a mozgásfejlődést. Ez a hatás koraszülöttek esetében, ha lehet, még fontosabb, hiszen az anyaméhben még hónapokig ringatóztak volna!

- A kórházi ápolással járó hosszas elszigeteltséggel szemben segíti a kötődést, az egymáshoz tartozás érzésének kialakulását, anya és gyereke megtanulnak egymás nyelvén. A szülő nem tehetlenséget él át, hanem azt, hogy a legfontosabb személy a gyerek életében.

- A testkontaktus segíti a tejtermelődést, növeli a fejhető mennyiséget, kenguruzás után a szoptatási időszak is hosszabb.

Az anyjával bőrkontaktusban a baba hallja annak szívverését, hangját - akár csak az anyaméhben - érzi az illatát, és képes úgy elhelyezkedni, hogy anyja arcára nézzen és szemkontaktusba kerüljön vele. Az újszülöttek ösztönösen képesek szopni, és ezek a stimulusok megteremtik a kereséshez és a mellre tapadáshoz az ideális környezetet.

Hasonlítsuk össze ezt a csecsemőt egy olyan anyával, aki elszigetelten fekszik az inkubátorban vagy a kocsiban, ismeretlen hangokat, műszerek zörejét hallja, és kórházi fertőtlenítő szagát érzi! Időről időre, amikor a kórházi személyzet azt jónak tartja, bebugolyolják egy takaróba, és kiviszik az anyjához szopni. Az anya szoptatáshoz az ölébe veszi, valószínűleg nincs is lehetősége, hogy a szemébe nézzen vagy érezze anyja bőrét. Nem meglepő, hogy ez a csecsemő nem nagyon tudja, mit is kellene csinálnia ebben a helyzetben.



Sok laktációs szaktanácsadó vagy frissen szült anyákkal foglalkozó szakember tud beszámolni olyan nőkről, akik nem szándékoztak szoptatni, viszont amint a kenguru módszerhez egy kicsit is hasonlítható tapasztalatban lett részük, megdöglöttük magukat.

"Volt egy olyan eset, ahol egy anya, akinek a vajúadását és szülését kísértem, kijelentette, hogy cumisüvegből kívánja táplálni gyermekét. A szülést követően az orvosa a mellkasára tette a babáját, és elmondta, hogy a bőrkontaktus nagyon jól fog tenni a csecsemőnek. Az édesanya gyengéden cirógatta a kicsit, beszélt hozzá, majd körülbelül egy óra múlva a baba felkúszott a mellkasára, és megpróbálta a szájába venni a mellbimbót. Bizonytalan voltam, hogyan fog erre reagálni, hiszen ismertem a szándékait a csecsemőtáplálással kapcsolatban, de ő rámosolygott a fiára és azt mondta: "Meggondoltam magam." Kilenc hónapig szoptatott." - írja Nils Bergman professzor Linley and Fawcus 2004-ben megjelent közlésében.

Hol kenguruzhatunk? Időre született, egészséges babák esetében ritkán van ennek akadálya a kórházban, de általában külön kell kérned. Vigyél magaddal puha, meleg takarót, hogy be tud takarni, és töltsétek így, testkontaktusban minél több időt már a szülőszobában is. Koraszülött baba esetében az intenzív osztályokon többnyire nincs lehetőség kenguruzásra - az egyetlen kivétel információink szerint a Debreceni Egyetem Szülészeti-Nőgyógyászati Klinikájának újszülött intenzív részlege - de kérni persze újra és újra érdemes, hátha változik a szemléletmód. Amikor a baba az intenzív részlegről az utógondozó osztályra kerül, javulnak a kenguruzás esélyei, de általában itt is külön kérni kell.

W. Ungváry Renáta, Krebsz Aletta
Forrás: Kismama magazin és

NEW BEGINNINGS, March-April 2007, pp. 52-55
<http://www.lili.org/NB/NBMarApr07p52.html>