A születés elsõ két órája - a sorsdöntõ aranyórák

Anyák, akik elõzõleg lemondtak gyermekükrõl, hajlamosak voltak meggondolni magukat, és a babát mégis megtartani a szülést követõen együtt töltött egy-két órának, az ún. aranyóráknak köszönhetõen.

Ma már tudjuk, hogy a magzatok is szociális lények, interakcióban állnak a külvilággal, az újszülöttek pedig olyan mentális állapotban és képességek birtokában érkeznek a világra, amelyek az anyához való kapcsolódást szolgálják. Ha evolúciós nézõpontból tekintünk erre a helyzetre, láthatjuk, hogy ez a kapcsolat az újszülött túlélésének biztosítéka. Anya nélkül, aki kielégíti az igényeit, nincs esélye az életben maradásra. Ezért a természet egy olyan kifinomult rendszert alakított ki, aminek minden eleme az anya és a baba összekapcsolódását segíti.

Az újszülöttek igen éber állapotban vannak a megszületésük után, és nyitottak az ismerkedésre, a kapcsolatfelvételre. (Ez természetesen csak abban az esetben áll fenn, ha az anya nem kapott kábító jellegû fájdalomcsillapítót a szülés során, vagy a szülés nem húzódott el túlságosan.) Különleges figyelemmel fordulnak az emberi arc felé, így már az elsõ találkozásnál elkezdõdhet az egymásra hangolódás és az elsõ párbeszéd baba és mama között. Szinte hihetetlen, hogy már a 10 perces újszülöttek is képesek imitálni az emberi arckifejezéseket, ha többször is megmutatják nekik, egy idõ után pedig átveszik a kezdeményezést: õk maguk mutatva egy arckifejezést, elvárják a másiktól, hogy utánozza õket. A kutatók ezt a velünk született szociabilitás jeleként értelmezik.

A kapcsolódási rendszer fontos része, hogy ha az újszülöttet az anya hasára helyezik, a kezén maradt magzatvíz ízének és szagának segítségével odatalál a mellbimbóhoz, melyen a magzatvízhez hasonló olajos anyag található. Tudjuk azt is, hogy a baba érzékenyen reagál a sötét és világos közötti kontrasztra, valamint kedveli a körök nézegetését, mindez összefüggésben áll azzal, hogy a születése után felfigyel a besötétedett, kör alakú bimbóudvarra.

A baba reflexkészletében megtaláljuk a fogó-, kapaszkodó- és átkarolóreflexet, amelyek az anya testközelségének megõrzésére hivatottak, és az újszülött megnyugtatását is elõsegítik. A találkozásra való felkészültséget az anyánál is megtaláljuk. Õ is hasonlóan éber és érzékeny, a baba arcvonásai, hangja, sírása és a testkontaktus kulcsingerként hat rá, kiváltja az anyai gondozó viselkedést és fokozza a tejelválasztást. A két szereplõ egymásra hangolódásában az újszülött felkészültsége találkozik az anya érzékenységével. A kapcsolat kialakulása szempontjából olyannyira kitüntetett idõszakról van szó, hogy például azoknak az anyáknak esetében, akik elõzõleg lemondtak gyermekükrõl, hajlamosak voltak meggondolni magukat, és a babát mégis megtartani a szülést követõen együtt töltött aranyóráknak köszönhetõen.

Az érintés ereje

Az újszülött új környezethez – a világhoz - való adaptációját jelentõsen segíti, ha közvetlenül megszületése után az anya fedetlen mellkasára helyezik. A baba ilyenkor biztonságban érzi magát, nyugodt és ellazult. Az elsõ két órában bõrkontaktusban részesülõ babáknak alacsonyabb a szívritmusuk és légzési ritmusuk, mint az anyukájuktól elválasztott társaiknak, s magasabb a testhõmérsékletük, melyek mind az ellazult, nyugalmi állapot jellemzõi. A bõrkontaktus tehát hathatós segítséget jelent a megterheléssel és stresszel járó születés után a feszültség oldásában, a nyugalmi állapot helyreállításában. Azok a kisbabák, akiket rögtön az anyukájuk mellkasára tesznek, sokkal kevesebbet is sírnak, mint azok, akiket elválasztanak tõle.

Emellett a szoptatás területén minden kutatás egyértelmûen kimutatja a korai együttlét jótékony hatását. A bõrkontaktus, a test melege, a test illata megkönnyíti a szopási reflex elõhívását, ami 1-2 órán belül rendszerint meg is jelenik. A kutatások tanúsága szerint a korai érintésben részesülõ babák közül kétszer többen szopnak helyesen, és náluk átlagosan 42,5 nappal tovább tart a szoptatási idõszak, mint a születésük után elválasztott újszülöttek esetében. Ha tehát kihasználjuk a természet által kialakított kapcsolódási lehetõségeket, az újszülöttek könnyebben szoknak hozzá a környezethez, érzelmileg kiegyensúlyozottabbak, nyugodtabbak és helyesebben szopnak.

Határon túl

Születésünk életünk talán legnagyobb mértékû átmenete és határátlépése. Ha az átlépés egyik világból a másikba egyben gyökeres és drasztikus váltást is jelent, ahogyan az a teljes szeparáció esetében megtörténik, úgy megterhelõ és nehéz tapasztalatokkal indul az újszülött élete. A folyamatos mozgás, a vizes környezet, az állandó érintés és körülöleltség, a megszokott hangok, szagok és ízek, a félhomály – vagyis minden, ami addig ismerõs volt, eltûnik, és helyébe ismeretlen tapasztalatok lépnek. Kitágult tér, mozdulatlanság, nehézségi erõ, zavaró, erõs fények, és mind közül a legfontosabb: hiányzik a biztonságot és megnyugvást adó anyai jelenlét. Pedig az új világba való belépést megkönnyíthetjük azzal, ha biztosítjuk a fokozatos átmenetet a két létezési mód között. Amikor ismerõs, azaz biztonságot nyújtó környezet veszi körül, például az anya érintése és hangja, az újszülött megpihen, és az a tapasztalat rögzül, hogy a nagy változások ugyan megterhelõek, de a nehézségeket megnyugvás, ellazulás követi.

Szénási Kornélia, pszichológus, Perinatus Alapítvány

Forrás: nlc