



Pred vami je izvleček Nežne pobude, vabimo vas, da celotno besedilo preberete na <http://mamazofa.org/nmo/nezna-pobuda>.

»Mama, dvigni me v naročje takoj, ko se rodim.

Očka, vzemi me v svoje naročje.«

Ko ženska rojeva otroka, se izpolnjuje dolgo pričakovanje. Trenutki po rojstvu so edinstven in neponovljiv čas. Otrok in starši se prvič srečajo. Bodite rahločutni. Ne motite.

Z Nežno pobudo se obračamo na vas, nosečnice in na vaše partnerje, bodoče očete. Želimo vas informirati in podpreti, da bi prisluhnili svojim potrebam in potrebam prihajajočega otroka. Predlagamo, da poiščete možnosti za zadovoljevanje ključnih potreb na začetku družinskega življenja.

Z Nežno pobudo se obračamo na vas, zdravstveni strokovnjaki. Želimo, da prisluhnete mami, očetu in otroku ter jim, kolikor je le mogoče, omogočite svobodno oblikovanje prvih ur po rojstvu.

Z Nežno pobudo se obračamo na vas, oblikovalci zdravstvenih politik in odločevalci, da podprete uresničevanje okoliščin prvih ur po rojstvu, ki prispevajo h kratkoročnemu in dolgoročnemu zdravju novorojenčkov (otrok), mater, očetov in družin ter njihovi dobrobiti.

**Novorojenček je čuteče in čuječe bitje. Zanj je ključna človeška bližina, še posebej bližina mame in očeta. Novorojenček potrebuje neposreden in dolgotrajni kožni stik s svojo mamo. To velja za vse novorojenčke: zdrave, bolne in hendikepirane. Zato novorojenčka NE ločujte od mame.**

# Nežna pobuda

IZVLEČEK

*Pravkar rojeni otroček z vsem svojim bitjem sporoča:*

- 1. Potrebujem neposredno telesno bližino svoje mame** – najbolje mi je, ko sem gol na njeni goli koži. Potrebujem bližino svojega očeta. Potrebujem neposreden in dolgotrajen stik z bližnjimi.
- 2. Potrebujem čim večjo tišino.** Glasovi in zvoki naj bodo umirjeni in tihi. Prisluhnil bi rad mami in očetu; njunima glasovoma. Ne govorite z mano, naj to storita mama in oče.
- 3. Potrebujem čas;** bodite umirjeni in strpni, ne hitite.
- 4. Biti moram na toplem:** najbolj mi ustreza kožni stik v maminem naročju. Ustrezno je tudi očetovo naročje. Nežno me osušite: to lahko storita mama ali oče; če ne starša, pa osebje (na primer s toplo pleničko). Sirasto mazivo (bel zaščitni sloj, verniks) je koristno. Ne umivajte me. Naj bo prostor prijetno ogret. Naj ne bo prepriha.
- 5. Potrebujem nežen in čvrst dotik.** Najraje imam človeški dotik, dotik mame in očeta. Tudi sam se rad dotikam drugih in sebe. Moji starši naj imajo pri dotikanju prednost pred babico, medicinsko sestro, zdravnikom in porodno spremljevalko, ki naj se me čim manj dotikajo. Z menoj ravnajte nežno, občutljivo in preiščljeno; enako, ko pri skrbi zame uporabljate instrumente. Če je le mogoče, se izognite vsemu, kar mi povzroča bolečino.
- 6. Potrebujem blago, zastrto svetlobo.** Naj bo svetlobe toliko, da se bom lahko zagledal v oči svoje mame, svojega očeta. Moji starši naj imajo pri očesnem stiku prednost pred babico, medicinsko sestro, zdravnikom in porodno spremljevalko.
- 7. Potrebujem vonje maminega telesa;** v pomoč so mi tudi pri dojenju.
- 8. Potrebujem »dobre« bakterije z maminega telesa.** To je osnova mojega mikrobioma.
- 9. Prvi podoj, s katerim dobim mlezivo (kolostrum), prvo mleko, je zame izjemno pomemben.** Omogočite mi, da se pristavim sam; dajte mi čas. Če bi jaz ali mama potrebovala pomoč pri tem, bodite nežni, obzirni in spoštljivi.
- 10. Tudi ob zdravstvenih postopkih ali posegih zaradi mojega ali maminega zdravja potrebujem stik z mamo in čim več miru.** Izvajajte le nujne posege, potrebne rutinske postopke in posege odložite na kasnejši čas. Pri odločanju o načinu izvedbe nujnega zdravstvenega postopka ali posega upoštevajte tudi pomen stika med mano, mamo ter očetom. Vse tri ocene po Apgarjevi opravite, ko sem v maminem naročju. Morebitne preglede opravite, ko sem v maminem naročju; če to ni mogoče, ko sem tesno ob mami; če to ni mogoče, tako, da me mama vidi. Če vse naštetu ni mogoče, naj bo ob meni oče. Ne potrebujem rutinskega čiščenja dihalnih poti. Postopki, kot so tehtanje, merjenje in morebitno umivanje, naj počakajo. Če se starša odločita, da prejmem kapljice (mazilo) v oči in/ali vitamin K, odložite aplikacijo na kasnejši čas. Pri odločitvi, kdaj prerežete popkovnico, upoštevajte, da prerez zmoti stik z mojo mamo.

## *Družina takoj po rojstvu otroka poleg že naštetega potrebuje upoštevanje naslednjih postavk:*

- 1. Odnos do vsake ženske, moškega in novorojenčka naj bo spoštljiv.** Zagotovljeno je dostojanstvo žensk, moških in novorojenčkov. Družina potrebuje čim manj vmešavanja z besedami, telesno govorico, pogledi, kretnjami; posegi in postopki, ki jih lahko odložimo. Ključna je potrpežljivost; omogočite, da se družina spozna v lastnem ritmu; ne hitite. Zagotovite jim dovolj časa.
- 2. Bodoči starši potrebujejo informacije o potrebah novorojenčka, mame, očeta ter o postopkih ter posegih in izbirah po porodu.** Zagotovljena je celovita informirana izbira.
- 3. Družina potrebuje čim večjo mero zasebnosti; zagotovljena naj bo s posebno pozornostjo do ranljivih posameznic/-kov.** Ustvarite ustrezne okoliščine, da sta mati in oče lahko kar najbolj spontana; in jih vzdržujte:
  - poskrbljeno naj bo za udobje mame in očeta (na primer z blazinami, odejami, zastrto svetlobo, posteljo, primerno za tri)
  - ne nadzorujte mame in očeta, kako se vedeta do svojega otroka, kako se odzivata nanj, ne predpisujte »pravega« odnosa in ravnanja - če menite, da starša in otrok kaj potrebujejo, obzirno predlagajte ali vprašajte;
  - v prostoru naj bo samo nujno osebje; vaša navzočnost naj bo kar najmanj moteča: le kolikor je potrebno za spremljanje zdravstvenega stanja.
- 4. Družina potrebuje možnosti za tesen stik z otrokom takoj po rojstvu in tudi kasneje na oddelku za otročnice.**
- 5. Družina potrebuje mir.** Zagotavljajte umirjeno okolje. Raba tehničnih naprav v medicinske namene naj bo čim bolj diskretna. Raba naprav, kot so prenosni telefon, fotoaparati, kamera naj bo čim bolj diskretna. Ne-nujno dokumentiranje odložite na kasnejši čas.
- 6. Mama potrebuje spremljanje zdravstvenega stanja in zdravstveno oskrbo, ob tem pa ob njihovi izvedbi upoštevajte prej našteto.** Ob rojevanju posteljice naj otrok ostane v maminem naročju. Ob morebitnem šivanju raztrganine ali prereza presredka naj otrok ostane v maminem naročju.



Prebrali ste izvleček Nežne pobude, vabimo vas, da celotno besedilo preberete na <http://mamazofa.org/nmo/nezna-pobuda>

»Mama, nežno me objemi;

naj me nežno sprejme tudi očka.«



**POJASNILO:** Govorimo o primerih, ko otrok in mama ne potrebujeta nujnih medicinskih posegov, ki jih ni mogoče izvesti drugače kot z ločitvijo mame in otroka.

Ne predlagamo nove doktrine v zameno za staro, ne želimo novih normiranj in predpisovanj vedenja.

Predlagamo rahljanje rutine povsod, kjer to ne ogroža zdravja in življenj.

Predlagamo krepitev upoštevanja potreb otroka, mame, očeta kot celostnih človeških bitij; in uveljavljanje praks, ki omogočajo individualizirano oskrbo.

V 14. postavki Porodne pobude (2010) (<http://www.mamazofa.org/akcije/porodna-pobuda>) smo zapisali, da je v odlični obporodni skrbi v porodnih okoljih zagotovljen neprekinjen stik med otrokom in mamo (očetom, pomembnim drugim). V Nežni pobudi prikazujemo posamezne vidike poporodne skrbi v prvih urah po rojstvu, s katerimi sooblikujemo pogoje za odlično telesno in duševno zdravje otroka in staršev v posamezni družini in posamezni skupnosti.

September 2015

Avtorici: dr. Zalka Drglin in Irena Šimnovec  
Združenje Naravni začetki

