

Nosenie detí a plač

 [1.rok_psychologia_pre_milujucich.jpg](#) [1]

V osemdesiatych rokoch sa dvaja kanadskí výskumníci, Urs Hunziker a Ronald Barr, rozhodli inšpirovať tradičnými kultúrami z africkej Botswany a preskúmať, či môže jednoduchá zmena správania rodičov znížiť množstvo preplakaných minút bábätiak počas dňa. V pôrodnici oslovili približne stovku prvoroďčiek a náhodne ich rozdelili do dvoch skupín.

Obom z nich vysvetlili, že skúmajú, ako bábätká reagujú na rôzne druhy stimulácie. V skutočnosti ich však zaujímalo najmä to, či budú bábätká plakať menej, ak ich budú rodičia počas dňa častejšie nosiť. Všimli si totiž, že mnohé komunity, ktoré stále žijú podobným spôsobom života ako kedysi lovci a zberači, nosia svoje deti takmer nepretržite. V západných krajinách sa medzi telo bábätka a mamu či otca stavia množstvo prekážok – postieľky, detské sedačky, polohovacie ležadlá. Výskumníci si všimli tiež to, že v týchto tradičnejších kultúrach bábätká menej plačú. Preto polovici čerstvých rodičov rozdali detské nosiče a poprosili ich, aby v nich svoje bábätká nosili hocikedy, keď sa im to bude počas dňa hodiť. Druhá polovica rodičov slúžila ako kontrolná skupina. Zároveň poprosili všetky rodičovské páry, aby od tretieho do dvanásteho týždňa veku bábätiak v určené dni podrobne zapisovali, čo bábätká robia: koľko spinkajú, koľko sa dočia, a najmä, koľko minút denne mrnkajú, či plačú.

Keď porovnali rodičovské denníky nosiacej skupiny s kontrolnou, zistili, že nosené bábätká plakali a mrnkali výrazne menej. Najviditeľnejšie zmeny sa udiali večer – nosené deti plakávali v šiestom a ôsmom týždni oproti menej noseným až o polovicu menej. „Nosiaca“ skupina mala deti v náručí alebo nosiči v priemere takmer štyri a pol hodiny denne, čo je o približne hodinu a trištvrté denne viac ako kontrolná skupina. Možno sa vám to nezdá ako veľký absolútny rozdiel, ale ak tento údaj prepočítame na percentá, deti z experimentálnej skupiny strávili na tele rodiča o takmer 40 percent viac času ako deti z kontrolnej skupiny.

Prečo nosenie spôsobilo také výrazné rozdiely v množstve plaču bábätiak? Hunziker a Barr sa domnievajú, že dôležité bolo to, že rodičia dopriali bábätkám svoju blízkosť, ktorá znižovala ich nepokoj. Časté nosenie bábätka počas dňa – a to nielen vtedy, keď už plače, ale ako súčasť bežnej starostlivosti kedykoľvek – môže zároveň dopriať rodičom príležitosť lepšie si ho všímať a naučiť sa rozpoznať jeho potreby ešte skôr, ako prerastú do väčších problémov a dieťa začne byť veľmi podráždené.

Napríklad, ak je bábo hladné, najprv to môže dávať najavo nenápadne. V prvej fáze kriví tváričku, otvára pusinku, krúti hlavou z jednej strany na druhú alebo zhora nadol. Hlad sa zintenzívni a stále žiadna odozva. Nasleduje druhá vlna: pohyby rúk a nôh sú trhanejšie, bábo mrnká, potí sa, ohýba chrbátik. Keď sme blízko, všimneme si jeho signály skôr a nehrozí, že príde tretia vlna. Plač. V panike a z plných plúc.

Mnohí ďalší výskumníci, ktorí si podrobne posvietili na detský plač, tieto závery potvrdzujú. Na väčšinu bábätiak „fungujú“ všetky metódy, pri ktorých rodičia doprajú bábätkám blízkosť a dostatok telesného kontaktu. Celkom obyčajné dojčenie je napríklad taký malý zázrak. Vďaka hormónom, ktoré sa počas neho vyplavujú, sa mama a bábo navzájom zosynchronizujú: spomalí sa im tep, uvoľnia sa svaly, klesne hladina stresových hormónov v krvi. (Mimochodom, nie je dôvod, aby ste si takýto príjemný zážitok nedopriali aj vtedy, keď krmíte bábo fľašou, napríklad tým, že pritom budete v tesnejšom telesnom kontakte.) A ďalšie skvelé pomôcky? Nosenie, spievanie, hojkanie, kontakt koža na kožu, masáže, či jemné dotyky, sprevádzané upokojujúcimi zvukmi a očným kontaktom.

Viac o detskom plači a čo robiť pri nadmernom plači nájdete v knihe [Psychológia pre milujúcich rodičov](#). [2] (text je úryvkom z knihy [hot_news_pravy](#))

on Št, 10/31/2019 - 23:00

[Naše dieťa](#)
[Mamička](#)
[Otecko](#)
[Starí rodičia](#)
[Rodina](#)

[Reklama](#)

[Kto sme](#)
[Kontakt](#)
[Mapa stránok](#)

- [FaceBook](#)
- [Twitter](#)
- [Rss](#)

© 2001 - 2011 Spoločnosť Impresa Art, s.r.o.
Všetky práva vyhradené.
[Privátna politika](#) | [Autorské práva](#)



mamatata.sk

ISSN 1336-2755

Informácie uvedené na www.mamatata.sk sú všeobecnej povahy. Otázky súvisiace so zdravím Vás a Vašich detí je preto potrebné konzultovať s lekárom.
created by [Bekosoft, s.r.o.](#)

Zdrojová URL: <http://www.mamatata.sk/node/458046>

Linky:

[1] http://www.mamatata.sk/sites/default/files/1.rok_psychologia_pre_milujucich_0.jpg
[2] <http://www.mamatata.sk/node/458044>

