Współspanie

Współspanie ma tyluż przeciwników co zwolenników, a powoduje jeszcze więcej skrajnych emocji. Dlaczego wiec temat współpanowania pojawia się na stronie o karmieniu piersią? Dziwne? bo to przecież kwestia wychowania w duchu popularnego rodzicielstwa bliskości (ang. attachment parenting, czyli w dosłownym tłumaczeniu rodzicielstwo przywiązania). Żeby to zrozumieć trzeba się cofnąć. Źródła bowiem rodzicielstwa bliskości należy się doszukiwać w tzw. naturalnym rodzicielstwie, czyli rodzicielstwie opartym o założenia fizjologii człowieka, tego jak człowiek, dziecko, niemowlę, noworodek zostało zaplanowane przez naturę i tu docieramy do clues czyli do naturalnego karmienia.

*„**ZE ŚWIATA ZWIERZĄT***

davidkanigan.com

Wszystkie naczelne z wyjątkiem ludzi śpią ze swoimi młodymi. (…) Pozostawienie śpiącego dziecka w samotności jest czymś nowym u ludzi. Przez większą część trwającej 2 mln lat ewolucji ludzie spali ze swoimi dziećmi” [I]

ZNACZENIE WSPÓŁPANOWANIA

Współspanie ma kolosalne znaczenie dla rozwoju dziecka i laktacji. Natura zaprogramował niemowlęta do pozostawania w ciągłym i nieprzerwanym kontakcie z matką (najlepiej skóra do skóry), a także w częstym i długim ssaniu piersi. Odpowiadanie na te potrzebny dziecka ma kolosalne znaczenie dla jego

bezpieczeństwa, zdrowia, i rozwoju. Ta wspaniała zależność pomiędzy matką i nowonarodzonym dzieckiem zaczyna się już w chwili narodzin, kiedy noworodek ląduje na brzuchu mamy, ciało mamy aktywnie reaguje na temperaturę jego ciała, kiedy jest mu zimno, temperatura ciała mamy rośnie, kiedy jest mu gorąco, ciało mamy staje się chłodniejsze. Współspanie pozwala też dziecku regulować pory snu. Nastąpi synchronizacja ciał dziecka i matki w zakresie snu, wzorców pobudzenia, temperatury ciała tempa metabolizmu, poziomu hormonów (kontakt skóra do skóry stymuluje produkcję hormonów prolaktyny odpowiedzialnego za laktację oraz oksytocyny), produkcję enzymów (zwiększających siłę działania przeciwciał w organizmie dziecka, a wiec dodatkowo stymuluje pracę tworzącego się układu odpornościowego), tętna (u dziecka serce jeszcze nie pracuje regularnie, dziecko czerpie harmonię z mamy), oddechu (dziecko potrzebuje oddechu mamy, aby jego oddech był równy i by nie pojawił się niebezpieczny bezdech), układu nerwowego.

Poprzez spanie z dzieckiem dajemy mu szansę na ciągłe, nieograniczone ssanie piersi ma to znaczenie dla pobudzania laktacji, uspokojnienia, oraz zapewnienia mamie i dziecku dobrego i długiego snu (mamy kp i śpiące z dzieckiem mają statystycznie bardziej efektywny i dłuży sen o prawie godzinę).

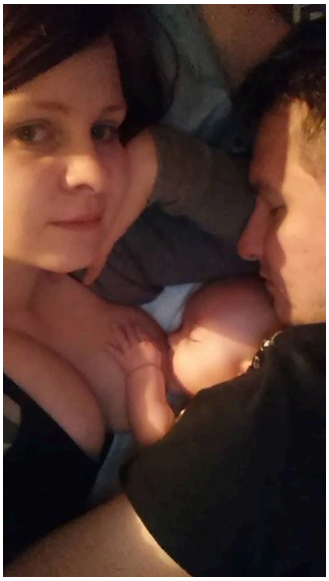
A CO JEŚLI PRZYGNIOTĘ?

Badania pokazują, że nawet w czasie snu matki były świadome obecności dziecka obok, tak więc obawy, o uduszenie, przygniecenie nie mają żadnego uzasadnienia, pod warunkiem, że

w domu nie pali się tytoniu, i rodzice nie zasną bardzo głęboko z powodu spożycia alkoholu, leków, środków odurzających czy zwykłego zmęczenia – co osłabi ich czujność. W rzeczywistości nawet matki śpiące zwykle głęboko w momencie spania z dzieckiem wykazywały się wzmożoną czujnością, matki w badaniu wykazywały się świadomością obecności dziecka, zwykle też dzieci spały zwrócone twarzą do twarzy mamy. Ostatecznie dziecko nie jest bezwładna lalką i ostro zareaguje płaczem jeśli zostałby przygniecione.

SIDS – ZESPÓŁ NAGŁEJ NIEWYJAŚNIONEJ ŚMIERCI ŁÓŻECZKOWEJ (nie łóżkowej).

SIDS dotyczy tylko i wyłącznie dzieci śpiących w separacji od rodzica/opiekuna, zwykle związane jest z zatrzymaniem oddechu lub krążenia. Dotyczy też tylko populacji, w której nie praktykuje się współspania z dzieckiem. Układy oddechowy i sercowo-naczyniowy w pełni zaczyna się rozwijać po urodzeniu (w łonie matki dziecko nie ma możliwości oddychania, a krążenie jest także zależne od łożyska. Dopiero po porodzie zaczyna dojrzewać, aby w pełni i prawidłowo mogło się wykształcić potrzeba bliskości dorosłego o stabilnych układach oddechowym i krążenia. U noworodków i niemowląt tętno i oddech są bardzo nieregularne, a to sanowi poważne zagrożenie dla zdrowia i życia. Rytmiczne ssanie piersi reguluje oddech, ssanie dodatkowo zmniejsza ryzyko wystąpienia SIDS. Dzięki częstym pobudkom na karmienie dziecko nie zaśnie „za głęboko” co mogło by spowodować zatrzymanie oddechu lub akcji serca, bliskość mamy i zapach mleka regularnie wybudza niemowlę aby mogło jeść, a wiec żyć.



W populacjach Azji Południowo – Wschodniej, gdzie współspanie jest powszechne współczynnik SIDS jest najniższy, np w Hong-Kongu, w ciągu 5 lat badań doszło tylko do 5 takich przypadków, w tym samym czasie w krajach zachodnich, gdzie praktykuje się osobne łóżeczka i pokoje dla dzieci od urodzenia, szacuje się, że doszło do 800-1200 takich przypadków. W innych badaniu wykazano że w Azji tylko 4% dzieci śpi oddzielnie.

ZASADY BEZPIECZNEGO SPANIA Z DZIECKIEM:

- z dzieckiem nie powinna spać osoba paląca
- z dzieckiem nie wolno spać po spożyciu alkoholu, środków odurzających leków nasennych (lub podobnych)
- dziecko nie powinno spać na lub obok poduszki i pod kołdrą rodzica
- wersalka lub łóżko wodne nie są bezpiecznym miejscem do spania dla dziecka
- dziecko nie może spać z silnie zmęczoną mamą, której czujność może być osłabiona

SIDS – PODSTAWY NAUKOWE

„Separacja z ciałem matki oznacza wprowadzenia dziecka w prymitywny stan obrony, który może prowadzić do nieregularnego oddychania i bicia serca, po 6 godzinach u dziecka oddzielonego od matki stwierdzono poziom hormonów stresu (kortyzol i adrenalina) 2x wyższy niż u dziecka śpiącego blisko matki. Bliski kontakt cielesny z matką stabilizuje rytm serca i oddechu.”[I]

FIZJOLOGIA SNU NIEMOWLĄT

Sen człowieka skalda się z faz, kilkakrotnie powtarzających się w ciągu nocy, o ile u człowieka dorosłego faza trawa ok 90 m, o tyle u niemowlęcia jest krótsza i trwa ok 50 min, ponieważ ich sen jest jeszcze niestabilny, wiec kiedy przechodząc z jednego cyklu w drugi zwykle się wybudzają i mają do tego prawo, to tłumaczy ilość nocnych pobudek i

determinuje zasadność spania z dzieckiem przy piersi.Skąd to się bierze? Mały człowiek rodzi się „niedokończony” a wynika to z faktu, iż jako jedyny ssak stąpamy na 2 nogach i nasz miednica ma inną wielkość i kształt. Rodzące się dziecko ma głowę wielkości 25% głowy dorosłego człowieka, u szympansów stanowi 45% a u większości ssaków 80%, gdyby ludzkie dziecko mało się rodzić na etapie rozwojowym innych ssaków jego głowa nie przeszłaby przez kanał rodny, a wiec natura umożliwiając nam przyjęcie pozycji wyprostowanej, dała niedokończone dziecko, ale dała też mechanizmy i umiejętności pozwalające na jego niedokończenie poza brzuchem – ciąża na zewnątrz – noszenie – pozycja dziecka naturalnie układa się tak aby wtulić się w noszącego, wielogodzinne ssanie piersi (zewnętrzna pępowina), co wcale nie oznacza że mama ma słaby pokarm i współspanie (dające możliwość wtulenia się i wsłuchania w odgłosy tak bliskie, zapamiętane z brzucha mamy) i nieprzerwany dostęp do wyjątkowego nocnego mleka.

PODSUMOWANIE

Jeśli my dorośli, niezależni, lubimy wieczorem wtulić się w ukochaną osobę, to pomyślmy czym to jest dla dziecka, które przez 9 miesięcy pozostawało w nieprzerwanym kontakcie i całkowitej bliskości z mamą, po wyjściu na zewnątrz potrzebuje to kontynuować dla swojego zdrowia i bezpieczeństwa. Ten czas szybko mija, a dzieci szybko dojrzewają do samodzielności i własnego łóżka i pokoju. Im mniej będziemy próbować je oderwać na siłę, tym szybciej dojrzeją w poczuciu bezpieczeństwa, ze łóżko rodziców jest wyciągniecie reki, do spania we własnym.

Współspanie:

- **podnosi poziom prolaktyny,**
- **poprawia laktację,**
- wzmacnia więź matki i dziecka,
- prawie zupełnie niweluje ryzyko wystąpienia SIDS,
- wydłuża i poprawia jakość snu,
- **podnosi poziom hormonów miłości**
- obniża poziom hormonów stresu
- zmniejsza ryzyko Baby Blues i depresji poporodowej

„ZE ŚWIATA ZWIERZĄT

Inne naczelne nie mają takich dylematów, jak my na temat spania z młodymi. Podążają za głosem instynktu (takiego samego jak nasz, o ile go nie lekceważymy). Wiele młodych małp człekokształtnych i szympansów śpi z rodzicami do około 8 roku życia; opuszczają jednak legowisko rodziców wcześniej, jeśli pojawi się kolejne młode.”[I]

Źródła:
http://www.bellybelly.com.au/

Bibliografia:
„Mądrzy rodzice” – Margot Sunterland wyd. Świat Książki, Warszawa 2012 [I]
„Śpimy z dzieckiem” – seria Rodzicielstwo Bliskości – Claude Didierjean – Jouveau – wyd. mamania 2011

Zdjęcia:
Udostępnione przez mamy