



**УДРУЖЕЊЕ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТАРА,  
ТЕХНИЧАРА И БАБИЦА ЗДРАВСТВЕНИХ УСТАНОВА БЕОГРАДА**

**11000 Београд, Немањина 2**

**Association of Nurses and technicians and midwives Belgrade**

**11000 Belgrade, Nemanjina 2**

**e-mail: [beograd.umstbs@gmail.com](mailto:beograd.umstbs@gmail.com)**

**КОНТАКТ МАЈКЕ И ДЕТЕТА – УТИЦАЈ НА ПРАВИЛАН РАСТ И РАЗВОЈ**

## САДРЖАЈ

1. УВОД .....	3
2. ЗАШТО ЈЕ ВАЖАН ПРВИ ЗАГРЉАЈ МАМЕ И БЕБЕ.....	3
2.1. Практична примена „Kangaroo Mother Care“ у 21. Веку .....	4
2.2. Примена „Kangaroo Mother Care“ у Републици Србији .....	5
2.2.1. Ко може да спроводи контакт „кожа на кожу“ са бебом .....	5
2.3. Доказане предности методе кожа на кожу .....	6
2.3.1. Рани почетак дојења .....	6
2.3.2. Регулисање температуре тела .....	6
2.3.3. Регулација шећера у крви. ....	6
2.3.4. Одложено пресецање пупчане врпце .....	6
2.3.5. Зближавање маме и бебе .....	6
2.3.6. Осећај безбедности .....	7
2.3.7. Јачање бебиног имунитета .....	7
2.3.8. Предности за мајку .....	7
2.4. Утицај хормона .....	7
3. ЗАКЉУЧАК .....	8
3.1. Прича из живота .....	9
Литература .....	10

## 1. УВОД

Први сат након порођаја необично је важан за мајку и дете. Дете се тада налази у стању тихе будности и свим својим чулима упија информације о свету око себе. Оно проучава мајчино лице, слуша њен глас, осећа топлину њеног тела, упија њен мирис и ужива у првом укусу мајчиног млека. Мајка се у том периоду интензивно зближава са својим новорођеним дететом и у њој јача осећај љубави за њега потпомогнут хормонима који се излучују током контакта кожом на кожу и првог подоја.

Први дететов нежни додир дојке стимулише излучивање хормона окситоцина мајке који омогућава отпуштање млека и појачава осећај љубави за дете. Новорођенче тада започиње свој први подој - омирисаће и облизнути мајчину брадавицу, те коначно дојку захватити устима и почети сисати.

Не ради се о никаквој новоизмишљеној методи, јер наши су предци на тај природан начин неговали своје бебе, а исту методу дан данас користе мајке у неким културама у којима децу од првог дана носе на рукама и голим грудима. Своју дефеницију у модерном друштву "кенгур мајчинска нега" добила је 1978. године у Боготи, када је начелник педијатријског одељења и јединице за неонаталну негу на Институту за мајке и децу, препоручио овај облик неге због недостатка медицинског особља и инкубатора. Идеја је била да мајчина телесна температура може заменити инкубатор управо на онај начин на који кенгурице пружају заштиту и негу својим младунцима у торби. Осим топлоте, мајка на тај начин ојачава везу с бебом.

Пракса у Боготи показала је да држање бебе на грудима уз кожа-на-кожу, поспешује дојење, омогућава бржи развој и стабилизацију стања бебе као и евентуални ранији излазак из болнице по рођењу.

## 2. ЗАШТО ЈЕ ВАЖАН ПРВИ ЗАГРЉАЈ МАМЕ И БЕБЕ

Последњих година, стручњаци који се баве дечјим развојем све више истичу важност односа који беба остварује са мамом у првим сатима након рођења. У већини развијених земаља, рођење бебе је постало права медицинска процедура. Када се беба роди, одмах је преузимају бабице и односе да је окупају, измере и дају оцене на рођењу. Беба се раздваја од маме, што је у психолошком и емотивном смислу ремети, јер је до тог тренутка била удобно смештена у материци, где је у сваком тренутку осећала везу са мајком и слушала ритам откуцаја мајчиног срца. Из те дивне ушушканости, она одједном прелази у сасвим нови свет, где је одвојена од мајке и налази се у рукама неких страних људи. Да би тај прелаз био што безболнији за бебу, пожељно је да у првим сатима након рођења проведе време уз мајку, у загрљају који подразумева директан контакт коже на кожу.

Овакав начин неге, кожа на кожу, примењиван је највише у неразвијеним и земљама у развоју са лошим економским условима и неразвијеним системом здравствене заштите, где постоји недостатак медицинских институција, медицинског особља, опреме (инкубатора), струје, воде, .. и имао је, и још увек има велику улогу у смањењу смртности и обољевања превремено рођених и беба са малом тежином.

Све је почело давних 70-их година прошлог века, у Боготи (Колумбија) где је примећено да је велики број превремено рођених беба остао у животу само захваљујући

томе што су их мајке пригриле уз голо тело и тако их држале сатима. Код беба које су превремено рођене а нису имале овакву врсту односа са мајком након рођења, смртност је била далеко већа, а као главни узрок наводи се недостатак пажње.

## 2.1. Практична примена „Kangaroo Mother Care“ у 21. веку

Кенгур позиција значи постављање голе, тек рођене бебе, само са капом на глави, у усправној, жабљој позицији на голу груди мајке, у пределу грудне кости, између дојки, са главом окренутиом на једну страну. Беба бива покривена, заштићена и фиксирана за тело мајке посебним еластичним омотачем или спаваћицом.

У овим условима мајка одржава телесну температуру детета (као инкубатор) и представља основни извор хране и стимулације.

За бебе које су превремено рођене, уобичајено је да у мамином наручју - тачније у кенгурском загрљају, проведу око два-три сата свакодневно, бар током првих месец дана. За остале бебе, које су рођене у термину и сасвим здраве, не постоји временско ограничење колико треба да траје овај тип неге. Неки родитељи имају бебу у наручју докле год то одговара и њима и беби.

Стручњаци у Америци препоручују да родитељи практикују овај вид неге све до дететове друге године, а процењује се да на свету тренутно постоји око 200 институција у којима се на неонатолошком одељењу практикује ова техника.

На одељењима неонатологије, као и код куће, „Kangaroo Mother Care“ спроводе већином маме, али овај метод свакако није резервисан само за њих. За мајке је користан јер подстиче лактацију, али и тате могу да уживају држећи своје дете у наручју на овај начин и тако остваре блискији и дубљи однос са њим.

Даљим истраживањима је доказано да има позитиван утицај и на развој социјализације, односно да су деца код које је примењивана ова техника, касније у животу била боље уклопљена у заједницу и имала боље комуникацијске вештине. Исто тако, подстиче се емотивни и когнитивни развој беба.



Слика 1

## 2.2. Примена „Kangaroo Mother Care“ у Републици Србији

Већ више од 10 година, још од увођења Baby Friendly система у породилишта, говори се о значају првог раног подоја и контакта кожа на кожу мајке и бебе. Тада је акценат стављен на дојење и не раздвајање маме и бебе током боравка у породилишту. Пошто су резултати били задовољавајући, на обострану корист маме и бебе, програм се шири и баца акценат на контакт коже на кожу маме и бебе одмах по рођењу.

Средином 2018.године, Србија се прикључује иницијативи „Kangaroo Mother Care“ и доноси **Уредбу о Националном програму подршке дојењу, породичној и развојној нези новорођенчета, објављеној у листу "Службени гласник РС", број 53 од 11. јула 2018.године**, од када и ступа на снагу.

**Одломак из уредбе:** *„...Потребна је породична оријентација здравствених установа где су родитељи активни учесници у пружању неге, уз одговарајућу обуку и надзор од стране здравствених професионалаца, примена методе „контакт кожа-на-кожу“ (Kangaroo Mother Care) и рано започињање природне исхране. Од наше подршке зависи да ли ће мајке доживети дојење као пријатно и корисно искуство, или супротно томе као дужност тј. обавезу или норму коју морају да се испуне. У том случају се јавља осећај неуспеха и постиђености. Зато је неопходно да сви здравствени радници прођу обуку у знању и вештинама потребним за подсицање дојења како би се смањио стрес код родитеља...“*

Прва институција која је увела ову методу у практичну примену је Институт за неонатологију у београду, под називом „партнерство са родитељима за бољи исход“, а 2020 године, иницијатива се проширила и на сва породилишта.

### 2.2.1. Ко може да спроводи контакт „кожа на кожу“ са бебом

Циљ акције је управо развијање партнерских односа са родитељима, њихово што веће укључивање у негу и лечење њихових беба, укључивање родитеља у тим који ради за добробит превремено рођене деце, смањење стреса и страха које има породица болесних беба.

Када мама није у могућности или њено здравствено стање то не дозвољава, контакт кожа на кожу, по пар сати дневно, може да упражњава и тата бебе или остали блиски чланови породице (баке, сестре, браћа), било да су код куће или у стационарној установи.

Управо са жељом да се искористе све наведене предности методе контакта кожа на кожу постоје кабинети, замишљени као пријатан амбијент за породицу: присуство оца и блиских рођака (баке, деке, браће, сестара) је пожељно, јер треба да омогући превремено рођеној беби контакт са родитељима и широм породицом, мајци што потпунији осећај и подршку, а целој породици преко потребан мир, интиму и квалитетно време у простору који не личи на болнички амбијент. Истовремено, осим медицинске и емоционалне добробити, ово је место где медицинске сестре поступно повећавају знања и компетенције родитеља за негу деце, тако да спремно, без страха и са самопоуздањем могу једнога дана да напусте болницу. Први резултати и реакције су више него охрабрујући, а интересовање родитеља огромно.

## 2.3. Доказане предности методе кожа на кожу

### 2.3.1. Рани почетак дојења

У првом подоју новорођенче сише колострум - течност која се у дојкама налази од средине трудноће и савршена је храна за прве бебине дане. Колострум садржи велику количину имуноглобулина и других заштитних антитела па се сматра не само природном храном већ и леком. Зато га се често назива и дететовим првим вакцином. Колострум помаже новорођенчету да регулише развој сопственог имуног система. Имуноглобулини се код првог подоја шире у слузници желудачно-цревног тракта и тамо спречавају продор и ширење бактерија и алергена. Колострум има и лаксативна својства - подстиче и убрзава излазак меконија из бебиних црева, а тиме и избацивање билирубина који је одговоран за жутицу код новорођенчади. Богат је и витамином А који штити очи и смањује могућност инфекције. Маме су најчешће забринуте због мале количине млека у првим данима након порођаја, плашећи се губитка у тежини бебе. Сваки губитак у тежини до 10% сматра се физиолошким.

### 2.3.2. Регулисање температуре тела

Бебе које су привијене уз мајке кожом на кожу након порођаја, могу пуно боље самостално регулисати температуру тела и успешно дисати. Новорођенчад често зна имати проблема са одржавањем телесне температуре јер немају изолациони слој масноће под кожом који олакшава регулацију температуре тела. Ако беба није добро угрејана, она мора користити више енергије и кисеоника како би одржала температуру стабилном.

Једно запањујуће истраживање показује да се температура мајчиних прса повећа за 0,5 степени Целзијуса у оквиру два минута након што је беба у контакту с њеним грудима! Мајка је најбољи грејач за своје дете. Дете је након порођаја довољно само обрисати чувајући слој верникса (бела масна наслага на кожи детета), положити га на гола мајчина прса и покрити их заједно једним покривачем. Контакт кожом на кожу умирује новорођенче, оно једноличније дише и рад срца му је правилнији.

### 2.3.3. Регулација шећера у крви

Бебе користе шећер у крви за енергију. Пре рођења, уносе глукозу кроз плаценту, а после кроз мајчино млеко. Ако се беба одмах по рођењу не утопли довољно и не нахрани, постоји реална могућност да ће ниво шећера у крви нагло опасти и довести до хипогликемије. Нега коже на кожу у сатима након рођења смањује раслађивање детета, а кроз подој обезбеђује храну са великим процентом глукозе (колострум) што поуздано стабилизује ниво шећера у крви.

### 2.3.4. Одложено пресецање пупчане врпце

Одложено пресецање пупчане врпце, док крв још интензивно пулсира, омогућава беби доток кисеоника преко постељице и олакшава постепено прилагођавање на дисање кроз плућа. Осим тога, смањује се ризик од анемије код бебе и прекомерног губљења крви код породиље.

### 2.3.5. Зближавање маме и бебе

Додир кожа на кожу непосредно након порођаја омогућавају маме и беби да се упознају. Маме у овом случају имају већу вероватноћу да се осећају сигурно и удобно у испуњавању потреба бебе. Окситоцин је заслужан за мајчинско заштитничко понашање, а његово лучење подстиче се управо додиром кожа на кожу и дојењем.

### *2.3.6. Осећај безбедности*

Бебе које се након порођаја одвојене од мајке пуно више плачу и тако гласно протестују, док оне које остану уз мајку имају прилику већ тада препознати мајчин мирис, додир и глас који ће их смиривати свих наредних месеци и година живота.

### *2.3.7. Јачање бебиног имунитета*

Дете се након рођења и живота у стерилној околини материце мора суочити с бројним страним бактеријама. Полагањем детета на мајчина прса непосредно након порођаја и омогућавањем раног подоја, његова ће се кожа и пробавни систем колонизовати бактеријама с мајчиног тела те ће за њих кроз колострум добити антитела. Кад се дете непосредно након порођаја одвоји од мајке, изложено је разним другим бактеријама из околине ис лекарског особља које су потенцијално пуно опасније за њега и излажу га већем ризику од инфекције.

### *2.3.8. Предности за мајку*

Додир бебиних уста с мајчином брадавицом доводи до отпуштања хормона окситоцина код мајке који изазива контракције материце, омогућава природан порођај постељице, смањује дуготрајно крварење, подстиче излучивање других хормона који утичу на осећај смирености и опуштености мајке што подстиче отпуштање млека које се ствара у дојкама. Порођај у епидуралу или оперативно – царским резом, није контраиндикација за успостављање раног контакта и подоја у колко мамино и бебино стање то дозвољавају.

## **2.4. Утицај хормона**

Кључни хормон уплетен у порођајну психологију без сумње је окситоцин. Његови механички учинци добро су познати већ дуже време (стежање материце које омогућава рађање детета те рађање постељице; стежање миоепителних станица дојке што доводи до рефлекса отпуштања млека) .Окситоцин је типичан алтруистични хормон - он је повезан са свим аспектима љубави.

У кратком периоду после порођаја детета, а пре рађања саме постељице, женин организам садржи највеће могуће количине окситоцина, што је повезано са високим нивоом пролактина, који се назива и мајчински хормон. Ово је најтипичнија ситуација за подстицање љубави код детета. Окситоцин и пролактин међусобно се допуњују. Надаље, естрогени активирају рецепторе окситоцина и пролактина. Морамо увек имати на уму хормоналну равнотежу.

Током задњих контракција пре порођаја, ниво адреналина највиша је у мајчином телу. Управо због тога, у физиолошким условима, чим се појави напон, жене имају наглу потребу да се, пуне енергије, усправе и да се ухвате за нешто или некога. Исто тако је познато како дете има своје механизме преживљавања током задњих контракција које га истискују и ослобађа своје хормоне из групе адреналина. Навала норадреналина омогућава да се фетус прилагоди физиолошком недостатку кисеоника специфичном за ову фазу порођаја.



Слика 2

### 3. ЗАКЉУЧАК

Научно гледано, немогућавање контакта кожа на кожу новорођенчета и мајке, др. Бергман (оснивач фондације „Kangaroo“) не назива само непримереним, него и ситуацијом која може узроковати стање патофизиолошког стреса код здраве новорођенчади рођене у термину, као и на ону прерано рођену. Дете у фази стреса, најчешће плачем, упорно покушава успоставити контакт са својим оптималним окружењем - мајком. Ако не успе, постаје преуморно да би наставило плакати, пада у стање очаја и предаје се како би сачувало снагу и усредоточило се на преживљавање. Резултат тога је нижа телесна температура и спорији откуцаји срца те истовремено пораст нивоа хормона стреса. Чим се дете врати у своје оптимално окружење, односно мајци, температура и број откуцаја срца у кратком времену долазе на нормалан ниво.

Данашње мајке изгубиле су мајчинске инстинкте, јер су од својих мајки наследиле непримерене навике. Како би поново откриле те инстинкте, потребна им је подршка како би се оснажиле да слушају своје инстинкте и делују у складу са њима, у друштву без разумевања и потребног културолошког наслеђа.

Потребно је подржати родитеље у одржавању непрекинутог контакта кожа на кожу с дететом, чак ако то, као привремени контакт, укључује оца или неку другу особу. За оптималан резултат изузетно је важно пружање подршке током трудноће, порођаја и након тога кроз саветовалишта.



### 3.1. Прича из живота

*Љубав се преноси додиром.*

На Новом Зеланду су пре пет година рођени близанци - дечак и девојчица, који су на свет стигли у 27. недељи гестације. Девојчица је била добро, док дечак ни након докторске интервенције није давао знакове живота. Доктори су рекли родитељима да више не могу да ураде ништа како би га спасли.

Међутим, мајка Кејт Ог је инсистирала да јој дају њену бебу. Држала ју је у наручју, у директном контакту кожа на кожу, причала јој, мазила је ... Након два сата, десило се чудо - дечак је почео да дише! У првом тренутку, доктори су мислили да је у питању рефлексна реакција. На сву срећу, дисање се наставило и нормализовало. Тај дечак је данас здрав и срећно одраста уз своје родитеље и сестру.



Слика 3

## Литература

1. Keverne EB, Levy F, Poindron P, Lindsay DR. Vaginal stimulation: an important determinant of maternal bonding in sheep. *Science* 1983; 219: 81–3.
2. Fleming AS, Corter C, Franks P, Surbey M, Schneider B, Steiner M. Postpartum factors related to mother's attraction to newborn infant odors. *Dev Psychobiol* 1993; 26: 115–32.
3. Corona R, Levy F. Chemical olfactory signals and parenthood in mammals. *Horm Behav* 2015; 68: 77–90.
4. Nelson EE, Panksepp J. Brain substrates of infant-mother attachment: contributions of opioids, oxytocin, and norepinephrine. *Neurosci Biobehav Rev* 1998; 22: 437–52.
5. Moore ER, Bergman N, Anderson GC, Medley N. Early skintoskin contact for mothers and their healthy newborn infants. *Cochrane Database Syst Rev* 2016; 11: CD003519
6. Brimdyr K, Wiström AM, Svensson K. Skin to Skin in the First Hour after Birth: Practical advice for staff after vaginal and cesarean birth [DVD]. Sandwich, MA, USA: Healthy Children, Project, Inc., 2011.
7. Meek JY, Noble L. Implementation of the ten steps to successful breastfeeding saves lives. *JAMA Pediatr* 2016; 170:925–6.
8. Klokkan njega i zdravlje novorođenčeta. Objavljeno: 20. 05. 2012.  
Napisao/la: Dr. Michel Odent;  
<http://www.roda.hr/portal/porod/nakon-poroda/klokkan-njega.html>
9. Prvi sat nakon poroda – hormoni i ponašanje. Objavljeno: 20. 05. 2012.  
Napisao/la: Dr. Michel Odent; <http://www.roda.hr/portal/porod/nakon-poroda/prvi-sat-nakon-poroda-%E2%80%93-hormoni-i-ponasanje.html>
10. Kontakt "koža na kožu" između majke i novorođenčeta. Prim mr sc med dr Milica Ranković Janevski; <http://www.neonatologija.rs/kozanakožu.htm>
11. 10 benefits of skin-to-skin contact  
<https://babygooroo.com/articles/10-benefits-of-skin-to-skin-contact>
12. Miracle mum brings premature baby son back to life with two hours of loving cuddles after doctors pronounce him dead. <https://www.dailymail.co.uk/health/article-1306283/Miracle-premature-baby-declared-dead-doctors-revived-mothers-touch.html>