

# BONDING

První pohled do očí a něžné dotyky. Bezpečné objetí v náručí. Klid, probouzející se důvěra, vzájemné poznávání a zamilovávání se. První chvíle matky s právě narozeným dítětem.

**To je bonding** je to poporodní proces tvorby hlubokých emočních vazeb mezi matkou a dítětem. Oba očekávají kontakt kůže na kůži, vůni a teplo důvěrně známého těla, tlukot svých srdcí, svými smysly vnímají vše, co jim připomíná a dává pocit známého prostředí a bezpečí.

Miminku maminku a mamince všechno, co jí připomíná kontakt s vytoženým miminkem.

## 10 kroků k podpoře bondingu podle Michaely Mrowetz:

- **položení nahého dítěte na matčino nahé břicho ihned po porodu**
- **podpora a nepřerušování tohoto kontaktu nejméně 2, lépe 12 hodin**, pokud maminka potřebuje osobní pauzu, může kontakt zajistit tatínek. Délku kontaktu si řídí maminka sama, dle svých potřeb (únava, vyčerpanost)
- **ošetření dítěte na těle matky a zabalení dítěte i matky jako jedné jednotky** do teplých osušek a příkrývek (maminky sprchujte se po porodu co možná nejpozději a hlavně si neumývejte prsa)
- **matka a dítě jsou v kontaktu "skin to skin"**, kůže na kůži
- **umožnění a podporování vizuálního kontaktu - pohledu z očí do očí** matky a dítěte, podložení hlavy matky, pokud rodí vleže (pokud musí být dítě v inkubátoru, je možné zajištění webové kamery matce anebo fotek a videí v pravidelných intervalech)
- **pomoc s přísátím miminka k bradavce dle jeho tempa a připravenosti – může to být až do 30 minut kontaktu kůže na kůži, do té doby miminko i maminka odpočívají a seznamují se spolu!** – počkejte až si strká pěstičky do úst, na kterých má plodovou vodu, aby jej k bradavce dovedla, ta voní stejně jako plodová voda, olizuje si rty a kývá hlavou ze strany na stranu – zásadně neumývat dítěti ruce od plodové vody a nechávat volně. Po porodu je miminko chvíli unavené, je zapotřebí nechat jej odpočinout na kůži matky, oba taky vylučují potřebné množství oxytocinu k podpoře jejich vzájemného kontaktu
- **zajištění pohodlné polohy pro matku** (křeslo, postel, polšáře) **i dítě** (v náručí matky)
- zajištění klidného, vstřícného a **intimního prostředí ze strany zdravotníků**
- jakékoliv **vyšetření a ošetření dítěte** /sejmutí skóre Apgarové, stetoskop, podvaz pupeční šňůry/ **provést na těle matky** (u rizikového novorozence v blízkosti matky, aby měla nad miminkem kontrolu, alespoň vizuální)
- eliminace techniky, videokamery, mobilního telefonu v těchto neopakovatelných prvních okamžicích

**Nedívejte se maminky na mobily, smsky počkají stejně jako jejich adresáti a do fotoapráťů, dívejte se na své miminko a do jeho očí, tento jedinečný okamžik vašemu miminku a vám žádné fotografie ani videa později nezprostředkují!**

## Kontakt maminky a miminka je dárek přírody a pozitivní start:

Podporou raného kontaktu mezi maminkou a dítětem posilujeme jejich možnost, aby si na sebe po porodu zvykli, aby se maminka lépe a snadněji mohla na potřeby svého miminka naladit, přizpůsobit se jeho potřebám a mohla miminku lépe porozumět, aby se miminko snáze adaptovalo na venkovní svět.

**Přávě v těch prvních hodinách po porodu nám příroda nadělila možnost se díky kontaktu mezi maminkou a miminkem co nejsnadněji adaptovat na nové situace a také je dobře zvládnout.**

Podpora bondingu zvyšuje šanci fungování maminky a miminka jako sehraného týmu. Děťátko po porodu patří k matce!

Podpora rané vazby se řídí dle aktuálního zdravotního stavu matky i dítěte.

Použitá literatura:

Mrowetz, M., Chrastilová, G., Antalová, I.,.: Bonding – porodní radost: podpora rodiny jako cesta k ozdravení porodnictví a společnosti? DharmaGaia. 2011. Praha.