

„Ora magică a nou-născutului”

Abstract

The 9 months of pregnancy are crowned at the end with the birth, and then the encounter between the mother and the newborn. The link created during the 9 intrauterine months should be strengthened after birth. Thus, the concept of the Magic Hour appeared. The World Health Organization, together with other organizations concerned with obstetrics and neonatology, have repeatedly highlighted the countless benefits of this practice. This paper presents the main international studies and their results on skin-to-skin contact immediately postpartum, in order to increase the application of this practice also in maternities on the territory of Romania.

Keywords: Magical Hour, skin-to-skin, newborn, breastfeed

Submission date:
29.08.2018
Acceptance date:
10.09.2018

“Magical hour of the newborn”

Suggested citation for this article: Stan D, Mitran M. “Magical hour of the newborn”. *Ginecologia.ro*. 2018;21(3):51-53.

Rezumat

Cele 9 luni de sarcină sunt încununete la sfârșit de nașterea și întâlnirea dintre mamă și nou-născut. Legătura creată în cele 9 luni intrauterine trebuie consolidată după naștere. Astfel a apărut conceptul „Orei magice”. Organizația Mondială a Sănătății, împreună cu alte foruri de specialitate preocupate de obstetrică și neonatologie au subliniat, în repetate rânduri, beneficiile nenumărate ale acestei practici. Lucrarea de față vine să expună principalele studii internaționale și rezultatele acestora pe tema contactului skin-to-skin imediat post-partum, cu scopul de a extinde aplicarea acestei practici și în maternitățile de pe teritoriul României.

Cuvinte-cheie: Ora magică, skin-to-skin, nou-născut, alăptat

Daniela Stan¹,
Mihai Mitran²

1. Moașă licențiată,
Spitalul Clinic
de Obstetrică-Ginecologie
„Prof. Dr. Panait Sirbu”
București,
Șef Comisie Națională
OAMGMAMR,
specialitatea Moașe,
vicepreședinte OAMGMAMR -
filiala București

2. Medic primar
Obstetrică-Ginecologie,
Șef de lucrări,
Doctor în Științe Medicale,
Spitalul Clinic
de Obstetrică-Ginecologie
„Prof. Dr. Panait Sirbu”,
București,
UMF „Carol Davila”, București

Autor de corespondență:
Daniela Stan
E-mail: daniela_stan07@
yahoo.com

Ce este „Ora magică” a nou-născutului?

„Ora magică” – sau „skin-to-skin în prima oră după naștere” – se referă la procedura de așezare a nou-născutului dezbrăcat și cu pielea uscată (șters, nu spălat) pe abdomenul mamei și lăsarea lui acolo, timp de o oră, în contact neîntrerupt, piele pe piele, cu mama sa. Această practică face parte din standardele Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) și ale UNICEF pentru spitale „Prietenie ale copilului” (Baby Friendly Hospitals), are beneficii demonstrate științific de numeroase studii și se aplică cu succes în multe țări încă din anii '90, devenind procedura de rutină din maternități. Așezarea bebelușului pe pieptul mamei, în contact direct piele pe piele, a început să fie studiată la începutul anilor '90 de către cercetătorii de la Institutul Healthy Children din SUA, în colaborare cu Institutul Karolinska din Suedia, care desemnează laureații Premiilor Nobel pentru Medicină și Fiziologie.

Din ce în ce mai mulți cercetători studiază și analizează care este efectul acestei „ore magice”, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, și care este influența sa asupra nou-născutului și a mamei. În rândurile ce urmează, am încercat să sintetizăm câteva dintre beneficii și să punctăm câteva lucruri care ni se par pur și simplu uimitoare.

Studiu

Dr. Marshall Klaus a prezentat în anul 2009, la Congresul Asociației de Psihologie Prenatală, Perinatală și Sănătate, concluziile unui studiu ce a observat comportamentul pe termen lung în patru grupuri de bebeluși ale căror mame au avut atât sarcina, cât și travaliul normale (nu au necesitat medicație analgezică). S-au urmărit importanța contactului piele pe piele și a alăptatului în intervalul de 30-120 de minute după naștere.

■ Copiii din grupul 1 au beneficiat de contact piele pe piele cu mamele din minutul 30 până în minutul 120, 5 zile de rooming-in și alăptare.

■ Copiii din grupul 2 au beneficiat de alăptare din minutul 30 până în minutul 120, 5 zile de rooming-in și alăptare.

■ Copiii din grupul 3 au beneficiat de contact cu mamele în orele 3-4 (anterior au stat în Secția de neonatologie), fiind ulterior alăptați de 7 ori pe zi timp de 5 zile și duși înapoi la Neonatologie.

■ Copiii din grupul 4 au stat la Neonatologie din minutul 30 până în minutul 120, fiind alăptați apoi și au stat în rooming-in după 3 ore de la naștere timp de 5 zile.

Constatările au subliniat importanța contactului timpuriu piele pe piele dintre mamă și copil, care a modificat comportamentul ambilor până la vârsta de 1 an. Bebelușii din studiu au dovedit autoreglare îmbunătățită, reciprocitate și concomitență în diadă (procesul circulare de rezonanță, care se manifestă în primul rând prin schimbul reciproc de afecte), iar mamele, interacțiune și atașament sporit față de copii. Copiii care au stat în Secția de neonatologie au prezentat o autoreglare mai slabă, fiind mai irascibili, cu reciprocitate superficială în diadă, iar mamele au dovedit interes și interacțiune reduse.

Dacă aceste clipe magice sunt pierdute, nici măcar perioada de alăptat de 5 zile nu a putut suplini alăptarea timpurie și contactul piele pe piele.

Sfaturi

În trecut, procedurile medicale primau, bebelușul fiind preluat de o asistentă, care îl examina, cântărea, curăța și îl îmbrăca/îi aplica scutec, iar apoi, după o oarecare perioadă de așteptare, părinții își puteau ține în brațe copilul. În prezent însă se cunoaște faptul că un contact imediat piele pe piele este cel mai bun mod de a realiza o legătură între mamă și copil, cu cât mai repede, cu atât mai bine. De altfel, Asociația Americană a Pediatriilor ne recomandă să ținem cont de următoarele:

1. Nou-născuții așezați imediat după naștere pe pielea mamei plâng mai puțin decât cei care sunt supuși

procedurilor medicale. Diferența este de 15 secunde versus 900 de secunde (care înseamnă 15 minute – atât plânge nou-născutul separat de mamă!). Acest aspect a fost observat și urmărit de cercetătorii de la Healthy Children.

2. Un important studiu al COCHRANE Review a urmărit contactul precoce skin-to-skin între mamă și nou-născutul sănătos și a evaluat efectele sale, comparativ cu contactul standard (așezarea nou-născutului înfășat sau îmbrăcat în brațele mamei, în pătuț sau sub radiant de căldură), care se practică încă în câteva țări, cum ar fi și România.

S-a demonstrat că, imediat după naștere, temperatura sânilor mamei crește cu 1-2 grade Celsius pentru a-l încălzi pe nou-născut, spune prof. Nils Bergman, în cadrul conferinței Kangaroo Mother Care.

Astfel, nou-născutul nu mai are nevoie să fie încălzit artificial sub radiantul de căldură din sala de naștere sau neonatologie, ci corpul mamei este cel care acționează ca „termostat”. Deci, contactul direct piele pe piele între bebeluș și mamă îi asigură celui mic temperatura optimă, făcându-i, practic, mai ușoară adaptarea de la mediul intrauterin la cel extrauterin.

3. În primele două ore după naștere, reflexul de supt al bebelușului este cel mai puternic și de aceea, dacă el este pe pieptul mamei, reușește să inițieze singur alăptarea, atașându-se spontan la sân. Acest lucru creează premisele unei alăptări de succes.

4. Nou-născuții așezați pe pieptul mamei imediat după naștere parcurg, în mod natural și instinctiv, 9 stadii, printre care și inițierea alăptării, și totul se finalizează cu somn liniștit atât pentru mamă, cât și pentru bebeluș. Aceste 9 etape fiziologice prin care trece nou-născutul imediat după ce s-a născut sunt: plânsul (imediat după naștere), relaxarea, trezirea, activitatea, cățărarea spre sân, odihna, familiarizarea cu sânul, atașarea spontană la sân și suptul, somnul. Aceste stadii au fost observate, studiate și promovate la nivel internațional de către cercetătorii de la Healthy Children și de la Institutul Karolinska.

5. Imediat după naștere, nou-născutul se „cațără” pe abdomenul mamei pentru a ajunge la sân, fiind stimulat de culoarea contrastantă a areolei (acesta este motivul pentru care în timpul sarcinii areola se închide la culoare, devenind brun închis). Mai mult, la naștere, sânii mamei au miros de lichid amniotic, singurul miros pe care nou-născutul îl cunoaște. Acesta este un alt ajutor pentru bebeluș, ghidându-l pe micuț spre sân pentru a putea iniția alăptarea.

6. Procedura „Ora magică a nou-născutului” a dovedit o rată crescută a alăptării, exclusiv în primele 4-6 luni, la mamele care își primesc copiii pe piept imediat după naștere și o alăptare de durată, arată un studiu COCHRANE Review.

7. Contactul skin-to-skin în prima oră după naștere între mamă și bebeluș are beneficii extraordinare și asupra mamei: declanșează rapid lactația (prin stimularea hormonilor prolactină și oxitocină implicați în alăptare), o ajută la eliminarea rapidă a placentei, la prevenirea riscului de hemoragii post-partum și chiar la reglarea tensiunii arteriale imediat după naștere.

8. „Potrivit studiilor realizate în domeniul neuroștiinței mamiferelor, contactul intim inerent între puiul proaspăt

născut și mama sa (care reprezintă habitatul pentru pui) subliniază comportamente neurologice care asigură îndeplinirea nevoilor biologice de bază. Acest interval scurt de timp, imediat după naștere, poate fi o perioadă sensibilă și extrem de importantă pentru programarea comportamentului și fiziologiei puiului în viitor”, arată un studiu de tip review („Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants”) condus de dr. Nils Bergman și publicat în Biblioteca Cochrane (<http://cochranelibrary-wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD003519.pub4/abstract;jsessionid=2DC72338731561562E9063252850D01A.f04t02>).

9.OMS subliniază că practica de a ține bebelușul pe pieptul mamei timp de o oră imediat după naștere este crucială pentru îmbunătățirea sănătății.

Mai mult decât atât, cercetătorii de la Institutul Karolinska au demonstrat o scădere a riscului de mortalitate neonatală cu până la 22%!

10. Procedura „Ora magică a nou-născutului” contribuie și la îmbunătățirea atașamentului dintre cei doi. Mamele au dovedit o atenție crescută față de copiii lor și răspund mai prompt și eficient la nevoile acestora (efectul oxitocinic). Acest lucru a condus inclusiv la scăderea ratei abandonului neonatal.

Oxitocina secretată de mamă în timpul alăptării o face să fie mai iubitoare, mai calmă, mai tolerantă, reducând stările de anxietate (o protejează inclusiv de riscul depresiei post-partum). Practic, acesta este un rol important al oxitocinei, numit și „hormonul iubirii” – întărește relația de dragoste și atașamentul dintre mamă și copil! Este hormonul care învață creierul matern cum să răspundă nevoilor bebelușului. Oxitocina transformă femeia în mamă.

Specialiștii în neurologie de la centrul medical NYU Langone au descoperit cum acționează oxitocina asupra celulelor individuale din creier pentru a determina anumite comportamente sociale. „A fost remarcabil să privești cum oxitocina a schimbat comportamentul animalelor, astfel încât șoareci care nu știau cum să îndeplinească o sarcină socială puteau dintr-odată să o facă perfect”, declară cercetătoarea Bianca Marlin.

În concluzie, prima oră după naștere este cu adevărat magică. Să-ți ții copilul pentru prima oară în brațe, după ce l-ai purtat nouă luni în pântec, să-l privești cu drag în ochi și să-i miroși pielea este o experiență dincolo de cuvinte. Specialiștii spun că acest contact direct dintre pielea mamei și a bebelușului creează o legătură puternică, benefică pentru creșterea și dezvoltarea copilului. Bebelușul este alert în primele 60 de minute după naștere, privindu-și mama și ascultând-o. ■

Conflict of interests: The authors declare no conflict of interests.

Bibliografie

1. Newman J. Alăptarea pe înțelesul tuturor. <https://www.bbcenter.ro/blog/2016/11/04/situatii-speciale-in-alaptare-dr-jack-newman/>; <https://www.i-medic.ro/evenimente/alaptarea-pe-intelesul-tutoror-cu-dr-jack-newman>
2. <http://cochranelibrary-wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD003519.pub4/abstract;jsessionid=2DC72338731561562E9063252850D01A.f04t02>