



ZESPÓŁ PORADNI NR 3

Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 6
Specjalistyczna Poradnia Wczesnej Diagnostyki i Rehabilitacji

20 - 863 Lublin, ul. Młodej Polski 30
tel./ fax (81) 741- 09- 30; 0-501-37-00-90
www.zp3.lublin.pl / e-mail: poczta@zp3.lublin.eu

Wcześnieiki.



GAZETKA NR 9

opracowanie:
Renata Zygan – oligofrenopedagog, tyflop pedagog
Małgorzata Sendrowicz – pedagog specjalny, logopeda

Normalnie rozwijający się płód osiąga dojrzałość **między 38 a 42 tygodniem ciąży**. Zdrowy noworodek, urodzony o czasie, waży średnio 3.500 g i ma 50 cm długości. Natomiast **wcześnieak przychodzi na świat przed końcem 37 tygodnia ciąży**. Gdy jego masa ciała nie przekracza 2.500 g, mówimy o niskiej masie urodzeniowej, a gdy jest niższa niż 1.500 g, mówimy o skrajnie niskiej masie urodzeniowej. Takich noworodków urodziło się w 2006 r. ponad 3.500.

Wcześnieaki różnią się od noworodków urodzonych o czasie nie tylko wyglądem zewnętrznym - cienką, przezroczystą skórą, brakiem lub słabo rozwiniętą tkanką podskórną, **ale przede wszystkim zaburzeniami czynnościowymi** - niedojrzałym układem oddechowym i immunologicznym, kruchością naczyń krwionośnych oraz ograniczoną zdolnością słyszenia. To zupełnie odmienne istoty wymagające specjalnych zabiegów i starań. Tuż po urodzeniu umieszczane są w inkubatorach, które pomagają im utrzymać właściwą temperaturę ciała. Konsekwencje przedwczesnych narodzin są złożone, a rozwój wcześniaka jest uzależniony od jego masy urodzeniowej oraz tygodnia ciąży, w którym przyszedł na świat. Rokowania dzieci urodzonych przedwcześnie zależą przede wszystkim od dojrzałości narządów i tkanek dziecka.

PROBLEMY ZE ZDROWIEM WCZEŚNIAKÓW

- wczesne uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego, spowodowane niedotlenieniem oraz wylewami dokomorowymi
- retinopatia, polegająca na uszkodzeniu niedojrzałych naczyń krwionośnych siatkówki
- zespół zaburzeń oddychania
- problemy z karmieniem
- żółtaczką
- martwicze zapalenie jelit
- niedokrwistość
- dysplazja oskrzelowo-płucna, czyli przewlekła choroba płuc, często przeradzająca się w astmę
- ryzyko infekcji, będące konsekwencją obniżonej odporności



WIĘŹ Z MATKĄ

W wyniku długotrwałego przebywania w inkubatorze zaburzona zostaje u wcześniaków więź emocjonalna z matką. Dlatego też istotne jest stworzenie warunków sprzyjających odbudowaniu poczucia bezpieczeństwa dziecka oraz komfortu psychicznego matki. Coraz częściej stosowana w polskich szpitalach **metoda "kangurowania"**, czyli bezpośredniego kontaktu skóry matki ze skórą dziecka, okazuje się bardzo skuteczna i niezwykle pozytywnie wpływa na jego rozwój. Kontakt z rodzicem daje dziecku poczucie bezpieczeństwa - małe czuje bicie serca, zapach i ciepło jego ciała.



OPIEKA NEUROLOGA

Nie wszystkie wcześniaki wymagają rehabilitacji, jednak **każdy z nich powinien być pod stałą opieką neurologa dziecięcego.** Bardzo często dzieci urodzone przedwcześnie wymagają indywidualnie dobranej formy pielęgnacji, którą pod nadzorem fizjoterapeuty rodzice muszą opanować. Sposób, w jaki dziecko będzie podnoszone, przewijane, kąpane, noszone, będzie miało decydujący wpływ na jego dalszy rozwój.

Dzięki odpowiedniej opiece zdecydowana większość wcześniaków dogania swoich rówieśników, a nawet prześciga ich w rozwoju intelektualnym. **Przedwczesne urodziny to nie wyrok tylko dużo większa mobilizacja i chęć do życia.** Szczególna troska, jaką należy otoczyć wcześniaka, jest kluczem do sukcesu, ponieważ efekty ciężkiej pracy lekarzy specjalistów i rodziców mogą przejść najśmielsze oczekiwania. Kto wie, czy dzięki naszym staraniom nie rozwinię się talent kolejnego Einsteina, Newtona czy Steviego Wondera. Oni wszyscy przecież byli wcześniakami.

DLACZEGO RODZĄ SIĘ WCZEŚNIAKI?

Istnieje wiele powodów przedwczesnych porodów. Najogólniej przyczyny wcześniactwa można podzielić na te, które są zależne oraz te, które są niezależne od stylu życia ciężarnej. Główne czynniki, na które mamy wpływ, a które przyczyniają się do przedwczesnych porodów to **uciążliwość pracy, stresy, nadmierny wysiłek fizyczny, wiek poniżej 17 lub powyżej 35 roku życia, nadużywanie używek**, znaczna **nadwaga** ciężarnej, **nieodpowiednie odżywianie** czy nawet **nienależyta higiena osobista**. Druga grupa czynników, na którą nie mamy wpływu, to **zakażenia, wady budowy narządów rodnych, choroby** przebyte przez ciężarną i inne.



PRZYCZYNY PRZEDWCZESNYCH PORODÓW:

1. Czynniki socjalne:

- niski status społeczno-ekonomiczny
- młody wiek matki (niedojrzały układ emocjonalny, hormonalny, prawie zawsze ciąża nieplanowana)
- niska masa ciała matki (niedożywienie)
- palenie papierosów
- ciąża niechciana, nieplanowana, z przypadkowymi partnerami (coraz częściej sygnalizowana przyczyna porodów przedwczesnych)

2. Przedwczesne skurcze porodowe:

- przeciążenie fizyczne i psychiczne
- choroby infekcyjne matki przebiegające z wysoką gorączką
- zakażenia wewnątrzmaciczne (po infekcji wstępującej z pochwy lub innego źródła zakażenia)
- wady rozwojowe narządów płciowych oraz mięśniaki macicy
- ciąża mnoga, wielowadzie, wady płodu

3. Choroby matki:

→ choroby serca, zaburzenia krążenia, cukrzyca, choroby tarczycy, zaburzenia hormonalne, gruźlica, toksoplazmoza, choroby weneryczne, zapalenia nerek

4. Niewydolność szyjki macicy:

→ liczne naturalne i sztuczne poronienia oraz inne przyczyny uszkodzenia szyjki macicy
→ wady szyjki macicy

5. Przedwczesne odejście wód płodowych:

→ spowodowane czynnością skurczową macicy z powodu stresu, urazu, infekcji i uszkodzenia pęcherza płodowego

6. Krwawienia w ciąży (łożysko przodujące)

7. Wady i niewydolność łożyska

8. Czynniki męskie

Wcześnieactwo to nie choroba.

Przedwczesne urodziny to nie wyrok tylko dużo większa mobilizacja i chęć do życia.

Prawie co dziesiąty przychodzący na świat Polak jest wcześniakiem, tzn. rodzi się przed 37 tygodniem życia, waży mniej niż 2,5 kg.



CO CZUJE WCZEŚNIAK?

Wcześnieaki dużo **silniej odbierają wszelkie zewnętrzne bodźce**, sygnały węchowe, dźwiękowe czy wzrokowe, które wzbudzają w nich silny lęk. Na dodatek mają też **obniżony próg bólu**, a jednocześnie narażenie na ciągłe zabiegi jest często jedyną szansą uratowania życia lub zapewnienia zdrowia fizycznego. Nawet tak „banalne” codzienne czynności, jak zmiana pieluszki, do których zdrowy niemowlak bardzo szybko się przyzwyczaja, we wcześniakach wzbudza strach i powoduje olbrzymi stres, nie mówiąc już o wkłuwaniu igły czy podłączaniu niezbędnej aparatury. Wszystko to sprawia, że przedwczesny poród bardzo często wywołuje w dzieciach reakcje przypominające **zespół stresu pourazowego**. Niemowlęta urodzone przed czasem cechuje **nadwrażliwość, usztywnienie**

ruchów, często także pojawia się **wycofanie z kontaktu** - pisze dr Magdalena Chrzan-Dękoś w magazynie "Charaktery".

Choć obecnie maluszki bardzo często udaje się utrzymać przy życiu i zminimalizować zagrożenie występowania chorób będących wynikiem wcześniactwa, bardzo ważne jest także zapewnienie im prawidłowego rozwoju psychicznego i emocjonalnego. Podczas długotrwałego pobytu w szpitalu wcześniaki przeżywają ogromne napięcie i stres, dlatego tak ważne jest ograniczanie doznań i bodźców, na które są narażone. Pierwsze tygodnie życia kształtują osobowość człowieka i mają bardzo duży wpływ na przyszłe życie emocjonalne. Dlatego warto pamiętać o tym, że ratowanie zdrowia fizycznego, choć niezbędne, nie jest wszystkim, czego potrzebuje urodzony wcześniej noworodek. Jeśli tylko istnieje taka możliwość, rodzice dziecka powinni jak najwcześniej wspierać je np. poprzez **delikatny dotyk dający** choć chwilowe **poczucie bezpieczeństwa**, budujący więź i niwelujący stres. To od rodziców w dużej mierze zależy, czy konsekwencje wcześniactwa będą pokutować w późniejszym życiu dziecka, czy też uda się je zminimalizować, zapewniając mu szczęśliwe, radosne i pozbawione lęku dzieciństwo.

KANGUROWANIE jako naturalna forma opieki nad wcześniakami



Nikogo nie trzeba przekonywać, jak bardzo **noworodek potrzebuje kontaktu fizycznego z rodzicami**. Już na sali porodowej mama i dziecko mają okazję i prawo do spokojnego i nieograniczonego kontaktu, przywitania. W latach 70-tych ubiegłego wieku okazało się, że fizyczny kontakt matki i dziecka ma bardzo korzystny wpływ na rozwój niemowląt, szczególnie tych przedwcześnie urodzonych.

Kangurowanie polega na kontakcie „skóra do skóry” rodzica i dziecka. Noworodek w samej pieluszce jest układany w pozycji pionowej na nagiej klatce piersiowej rodzica. Główka dziecka jest na takiej wysokości, aby

ucho dziecka znalazło się nad sercem rodzica.

Kangurowanie różni się w pewien sposób od popularnego już nurtu „noszenia dzieci” przy użyciu chust czy nosideł miękkich. W trakcie kangurowania ważne jest, aby dziecko przebywało w bezpośrednim kontakcie „skóra do skóry”, natomiast w czasie klasycznego chustonoszenia między rodzicem a dzieckiem występuje warstwa materiału: odzieży rodzica i dziecka. **W czasie kangurowania korzysta się z pozycji „brzuch do brzucha”**, układając dziecko z przodu rodzica. Czasem przydatne są specjalne elastyczne opaski do kangurowania lub chusty elastyczne. Noszenie w chuście czy nosidle pozwala na noszenie z przodu, boku czy pleców rodzica, przy użyciu różnego rodzaju narzędzi (chust lub nosideł).

Po raz pierwszy na pozytywne działanie kontaktu „skóra do skóry” matki i dziecka zwróciło uwagę dwóch neonatologów, Edgar Rey i Hector Martinez. W 1978 r. w Bogocie (Kolumbia) występował deficyt personelu oraz środków do opieki nad wcześniakami i dziećmi o niskiej masie urodzeniowej. Miało to bezpośrednio odzwierciedlenie w śmiertelności oraz zachorowalności tych dzieci. Doktor Rey zasugerował matkom, aby przebywały ze swoimi dziećmi w kontakcie „skóra do skóry”, by chronić je przed utratą ciepła oraz zapewnić stały dostęp do karmienia piersią. Wyniki tych działań zaowocowały

spadkiem śmiertelności dzieci z 70 do 30%!

Obecnie praktykuje się kangurowanie na niektórych oddziałach noworodkowych. W związku z rosnącą świadomością dobroczynnego działania dotyku i kontaktu z matką coraz więcej szpitali korzysta z takiej formy opieki nad noworodkiem, przy czym **wcześniaki kangurowane są po osiągnięciu stabilizacji oddechowej i krążeniowej.**

Obowiązujące zalecenia Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej mówią, iż **kontakt „skóra do skóry” matki i dziecka powinien trwać nieprzerwanie od pierwszej minuty życia dziecka do zakończenia pierwszego karmienia.** Dopiero po tym czasie można (ale nie trzeba!) przystąpić do pomiarów wagi i długości dziecka (zalecenie dotyczy dzieci urodzonych w dobrej kondycji, nie wymagających podtrzymywania życia). Zaleca się również, aby częsty kontakt „skóra do skóry” był kontynuowany przez pierwsze trzy miesiące życia dziecka.



KORZYŚCI Z KANGUROWANIA

- **bliski kontakt z rodzicem**, który zaspokaja emocjonalne potrzeby dziecka
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia **problemów od strony układu oddechowego noworodka**
- **szybszy przyrost masy ciała**, czego bezpośrednią konsekwencją jest krótsza hospitalizacja wcześniaka
- **łatwiejszy dostęp do karmienia naturalnego**, co ma bezpośredni wpływ na utrzymanie i prawidłowy rozwój laktacji
- **synchronizacja ciepła matki i dziecka**: gdy temperatura dziecka spada, temperatura matki rośnie, aby stymulować właściwą temperaturę noworodka i odwrotnie – gdy temperatura dziecka rośnie, temperatura matki maleje aby ochładzać ciało niemowlęcia
- **korzystny wpływ na rozwój psychosomatyczny dziecka**,
- **wsparcie w zasypianiu**: kangurowanie pozwala dziecku łatwiej zapaść w głęboki sen, uspokaja je i zdecydowanie zmniejsza częstotliwość i długość płaczu
- kangurowanie pomaga **pokonać stres związany z przedwczesnym porodem** – zarówno u dziecka jak i u matki
- kangurowanie **wspiera kompetencje rodzicielskie**, szczególnie debiu-

tujących rodziców przedwcześnie urodzonych dzieci.

Oprócz uniwersalnych, wskazanych wyżej korzyści, każdy rodzic decydujący się na kangurowanie doświadczy z pewnością **radości z indywidualnego, bezcennego kontaktu ze swoim dzieckiem, wzmacniającego wzajemną więź.**



Literatura cytowana:

- <http://www.polskieradio.pl/7/179/Artykul/326467,Wczesniactwo-to-nie-choroba>
- <http://dziecisawazne.pl/bliskosc-ktora-leczy-kangurowanie-jako-naturalna-forma-opieki-nad-wczesniakami/>
- <http://www.wczesniak.pl/dla-rodzicow-wczesniakow/zdrowie-wczesniaka>

Grafika:

- <http://bi.gazeta.pl/im/2/7370/z7370602Q.jpg>
- http://i.wp.pl/a/f/jpeg/28058/t_jupi_niemowle_nozki_600.jpeg
- http://img.interia.pl/wiadomosci/nimg/r/g/Dzis_Swiatowy_Dzien_5527342.jpg
- <http://www.mamabrzuszekimaluszek.pl/fotki/g954d.jpg>
- <http://dlaczegoplacze.files.wordpress.com/2012/03/kangurowanie.jpg?w=490>
- <http://dzielnicarodzica.pl/seam/resource/bebiconImage/24013.jpg>
- http://cdn9.se.smcloud.net/t/pics/thumbnails/2010/06/30/56529470_640x0_rozmiar-niestandardowy.jpg