

Bonding

Bonding

Anita Gabud

Opća bolnica Varaždin, Ivana Meštrovića b.b., 42000 Varaždin, Hrvatska
General Hospital Varaždin, Ivana Meštrovića b.b., 42000 Varaždin, Croatia

Sažetak

Bonding je psihološka teorija koja se temelji na pretpostavci da ljudi imaju urođenu potrebu da izgrade intenzivan i osjećajan odnos s članovima obitelji i/ili drugim ljudima. Roditeljsko povezivanje najsnajznije je među čovjekovim povezivanjima, posebice povezivanje majke i djeteta. Medicinske sestre, primalje, liječnici i drugi zdravstveni djelatnici pomažu ženi da rodi zdravo dijete. Istodobno pomažu majkama da se u intimnim trenucima što bolje, fizički i psihički, povežu sa svojim djetetom.

Ključne riječi: *bonding* • majka • dijete • porođaj

Kratki naslov: Bonding

Abstract

Bonding is a psychological theory based on the assumption that a person has an innate need to form a strong, intensive and emotional relationship with family members and/or other people. Parental bonding represents the strongest bond among interpersonal relationships, especially the bond between a mother and child. Nurses, midwives, doctors and other medical staff assist a woman in her effort to give birth to a healthy child and also, during her most intimate moments, help her to create a strong physical and psychological bond with her newborn.

Keywords: bonding • mother • child • childbirth.

Running head: Bonding

Received December 31st 2012;

Accepted February 11th 2013;

Uvod

Bonding ili „lijepljenje“ emocionalna je i fizička povezanost. To je razvoj bliskih međusobnih odnosa među članovima obitelji i/ili prijateljima. U psihologiji se *bonding* definira kao blizak odnos među ljudima. To je obostran i interaktivan proces i razlikuje se od pukog sviđanja. Može se odnositi i na proces privrženosti među ljubavnim partnerima, bliskim prijateljima ili među roditeljima i djecom. Takvo povezivanje opisuje se kao osjećaj privrženosti i povjerenja. Ako bilo koje dvije osobe provode vrijeme zajedno, one se mogu povezati. Povezivanje između muških osoba upućuje na ustanovu odnosa muškaraca preko zajedničkih aktivnosti i često isključuje žene. Žensko povezivanje ima manju pojavnost i predstavlja formiranje bliskog odnosa među ženama. Općenito, prijateljski *bonding* temelji se na osnovnim načelima, i to:

Ad 1] Povjerenje među prijateljima;

Ad 2] Zajednički rad koji ima svrhu;

Ad 3] Odanost;

Ad 4] Spremnost žrtvovanja za prijatelja;

Ad 5] Stvaranje kvalitetne prijateljske veze, a ne mnogo površnih.

S druge strane, roditeljsko povezivanje najjače je od svih međuljudskih povezivanja, posebice povezivanje majke i djeteta. Ova je veza obilježena važnim emocijama, poput ljubavi i povjerenja. Takvo povezivanje opisuje se i kao osjećaj posebne privrženosti majke i djeteta. *Bonding* između majke i djeteta počinje razvojem trudnoće, traje tijekom cijele trudnoće i nastavlja se nakon porođaja. Proizvodnja oksitocina prilikom laktacije povećava parasimpatičku aktivnost te se tako smanjuje nelagoda i teoretski se pogoduje povezivanju. Opće je prihvaćeno tumačenje kako majčina cirkulacija, bogata oksitocinom, može pobuditi brižno ponašanje prema potomku. Nadalje, verificirano je da dojenje povećava postporođajnu majčinsku povezanost, i to dodirrom, komunikacijom i obostranim promatranjem.

Etiologija

Pojam „**bonding**“ potječe iz 12. stoljeća, od srednjoengleskoga „**band**“, što se odnosi na nešto što se veže ili ograda

Autor za korespondenciju/Corresponding author:

Anita Gabud, bacc. med. techn.

General Hospital Varaždin, Ivana Meštrovića b.b., 42000 Varaždin, Croatia

Tel: 385-42-39 30 00

Fax: 385-42-21 32 41

E-mail: anita.gabud@vz.t-com.hr

ničava. Nekada se upotrebljavalo za feudalnoga kmeta koji je bio dužan raditi za gospodara bez plaće [u modernoj uporabi, jamac je osoba koja pruža obveznice ili jamči za nekoga].

Povijesni osvrt

Godine 1958. britanski je razvojni psiholog, John Bowlby objavio djelo „Priroda djetetova odnosa s majkom“, u kojem je objasnio pojmove iz opisane „teorije privrženosti“. To je uključivalo nastajanje pojma „afektivne veze“, koja se katkad naziva i „emocionalnom vezom“, a temelji se na univerzalnoj sklonosti ljudi da se vežu, odnosno, njihovoj težnji da se zbliže s drugom osobom i osjećaju sigurno u njezinoj okolini. Teorija privrženosti djelomično potječe iz promatranja i eksperimentiranja sa životinjama, ali i opservacije djece kojoj nedostaje tipično iskustvo roditeljske skrbi. Velik dio ranog istraživanja ljudske privrženosti proveo je John Bowlby sa suradnicima.

Prema njegovoj teoriji, djeca posjeduju urođenu potrebu za stvaranjem emocionalnih veza jer osiguranom potrebom skrbi povećavaju vjerojatnost vlastita preživljavanja. Bowlby nije govorio o uzajamnosti te povezanosti. Utvrdio je da je privrženost s majčine strane patološka inverzija te je istraživao isključivo dječje ponašanje. Razvojni psihologinja, Mary Ainsworth, pokušala je slijediti ovu suženu viziju, međutim, nije mogla ignorirati kontakt „oči u oči“ majke i djeteta. Nije ga uspješno razjasnila jer nije razlikovala stanje pojačana opreza uzrokovana strahom, od privrženosti interakcije.

Mnogi su stručnjaci iz područja razvojne psihologije razradili Bowlbyjeva etološka zapažanja. Međutim, ni Bowlbyjeva želja za blizinom [nije moguća kod djece prije negoli prohodaju], ni kasnije teorije uzajamnog odnosa između skrbnika i djeteta koje uključuju emocionalnu dostupnost i usporednost s emocionalnom modulacijom, ne podrazumijevaju trajnu motivaciju privrženosti u razdoblju zrelosti. Trajna motivacija je motivacija odgovorna za razvoj znatiželje, intelektualni rast i razvoj jezika te matematike i logike, kojima je sigurnost zajednička emocionalna osnova.

Razrada teme - način na koji se majka „lijepi“

Veza između majke i djeteta ne počinje djetetovim rođenjem. Naime, dosadašnja istraživanja verificirala su da veza majka-dijete počinje dok je dijete u majčinu trbuhu. Vrijeme odvojeno za povezivanje s djetetom u ovome razdoblju omogućuje majci da još više uživa u trudnoći i pripremi se za ulogu majke. Stvaranje veze između majke i djeteta intenzivira se početkom trećeg tromjesečja, kada dijete može prepoznati majčin glas. Opisuje se da u 28. tjednu trudnoće beba može razlikovati majčin glas od uobičajenih zvukova iz svakodnevnog života.

Kada se majka odmara nakon naporna dana, ostvaruje vezu sa svojom bebom, jer dok se majka odmara i opušta, i dijete se odmara i uživa sa majkom. U tim trenucima srčani se ritam usporava, a disanje postaje dublje, opuštaju se mišići, krv bogatija kisikom kroz posteljicu stiže do djeteta. Istodobno se povećava nivo hormona oksitocina, koji pomaže majci da se osjeća voljenom i optimističnom u odnosu na trudnoću, rađanje i majčinstvo. I samo razmišljanje o

bebi uzrokuje porast razine endorfina, hormona koji osobu čini sretnijom i zadovoljnijom. Nadalje, stvaranje opisane veze prije rođenja pomoći će povezivanju nakon djetetova rođenja. Ne osjećaju sve majke momentalnu povezanost sa svojom bebom, ali ako se tijekom trudnoće majka redovito fokusira na dijete i usredotočuje na povezanost s njime, lakše će ostvariti vezu s djetetom poslije rođenja. Majku treba poticati da na ugodan način započne svoj odnos sa djetetom. Obično se savjetuje davanje imena trbuhu. Nadimci su obično zabavni i povezuju i ostale članove obitelji s bebom, a iščekivanje čine „stvarnijim“. Pjevušenje je jedan od načina kojim se povezuju majka i dijete. Majci se savjetuje da sve strahove tijekom trudnoće zaboravi i prepusti se intuiciji i osjećajima u odnosu s bebom. Savjetuje se i umjerenom tjelesnom aktivnošću prilagođenu trudnicama, npr. joga za trudnice. Tjelesna aktivnost pomaže da se žena osjeća snažnom i spremnom za porođaj i odlična je za povezivanje s djetetom. Vježbanje pomaže da žena shvati da sad vježbaju dva bića, kako se njezino tijelo sad osjeća i koji je djetetov položaj. Čitanje je još jedna od aktivnosti koja može biti posebno zanimljiva, pogotovo ako žena već ima dijete. Beba prepoznaje majčin glas dok čita, a ako brat ili sestra čitaju nerođenom djetetu, oni će se unaprijed povezati i starije dijete bit će mentalno spremno za dolazak novog člana obitelji. Dijete u trbuhu može osjetiti dodir. Zato je potrebno svakoga dana nekoliko minuta odvojiti da se žena zbliži sa svojom bebom i fizički. Lagani kružni pokreti po trbuhu dobar su početak, dok žena sama ne osjeti što je najugodnije i njoj i njezinoj bebi. Vizualizacija je također nešto što se svakako preporučuje. Zamišljanje bebe koja gleda majku u oči i prepoznaje njezino lice, zamišljanje njezine meke kože, pomažu osvješćivanju trenutka kada majka prvi put dobije svoje dijete u naručje.

Kako trudnoća napreduje, trudnica se psihički i fizički mora pripremiti za porođaj. O tijekom porođaja moraju biti informirani svi sudionici. Poznavanje fiziologije porođaja znatno smanjuje strah u gotovo svake trudnice. Žena treba shvatiti da je njezino tijelo stvoreno za porođaj, i da ona to sigurno može. Malo je žena koje iz medicinskih razloga trebaju pomoć pri porođaju, bilo u obliku carskog reza, epiduralne analgezije ili vakuum-aspiracije. Ako je trudnoća protekla uredno, nema razloga vjerovati da će porođaj biti kompliciran. Pozitivan stav, onaj da će sve biti u najboljem redu, znatno pomaže.

Dobra komunikacija između majke, oca i medicinskih djelatnika osnova je uspjeha. Pristup ženi koja rađa mora biti individualan i pažljiv. Buduća majka ima pravo sama izabrati način na koji želi roditi, ima pravo odbiti lijekove i druge medicinske intervencije, osim onih koje su doista potrebne. Potpora partnera, razgovor s osobljem, masaže, opuštajuća glazba, pridržavanje plana porođaja, pomažu u stvaranju pozitivnog okruženja u rađaonici. Događaji vezani za porođaj znatno utječu na majčine osjećaje prema novorođenom djetetu. Nakon normalnih porođaja, beba se može položiti na majčin trbuh i pričekati da pupkovina spontano prestane pulsirati. Pritom su bebe vrlo mirne. Nježno dišu i ne plaču. Zapravo, majke i očevi katkad su zabrinuti da nešto nije u redu kad je beba mirna nakon porođaja. Pri normalnom porođaju majka automatizmom podiže dijete na grudi i obgrli ga rukama i tako su u vezi preko kože, i to prednjim di-

jelom tijela. Majka zna da je beba njezina, da treba topao i ugodan doček. Ako majka privije svoje dijete tako da bude "kožom na kožu" i ako su oboje pokriveni jednim pokrivačem, beba ne treba grijač, majka je "grijač". Beba osjeća toplinu, sigurnost, otkucaje srca majke i disanje, što najvjerojatnije doživljava kao imitaciju uvjeta u majčinu trbuhu. Iskustva majki pokazuju da bebe duže spavaju nakon takvih smirenih stanja najdublje intime u trenucima povezanosti s majkom. Bebe manje plaču, brže dobivaju na težini i bolje reagiraju na dojenje. U prvome podoju, odmah nakon rođenja, uspostavlja se prvi, važni kontakt majke i djeteta. Uza sve zdravstvene prednosti koje dobiva prvim mlijekom [kolostrum], dijete prvim podojem, u rađaonici, ulazi u ovaj svijet, slušajući otkucaje srca koji su ga pratili devet mjeseci, a majka porođaj zaokružuje osjećajem sreće i potvrdom da su ona i njezino tijelo sve što djetetu treba.

Prvi sat nakon porođaja važan je čimbenik za majku i dijete. Dijete se tada nalazi u stanju tihe budnosti i svim svojim osjetilima upija informacije o svijetu oko sebe. Ono proučava majčino lice, sluša njezin glas, osjeća toplinu njezina tijela, upija njezin miris i uživa u prvom kušanju majčina mlijeka. Majka se u tom periodu intenzivno zbližava sa svojim novorođenim djetetom i u njoj jača osjećaj ljubavi za dijete. Osjećaj je potpomognut hormonima koji se izlučuju tijekom kontakta kožom o kožu i prvog podoja. Prvi djetetov dodir dojke stimulira izlučivanje hormona oksitocina, koji omogućuje otpuštanje mlijeka i pojačava osjećaj ljubavi za dijete. Novorođenče tada započinje svoj prvi podoj – omirisat će i obliznuti majčinu bradavicu te dojku zahvatiti ustima i početi sisati. Kontakt kože na kožu umiruje novorođenče, ono jednoliko diše i ritam srca je pravilniji. Dodir bebinih usta s majčinom bradavicom uzrokuje otpuštanje hormona oksitocina u majke, a isti uzrokuje kontrakcije maternice, omogućuje prirodan porođaj posteljice, smanjuje krvarenje, pojačava izlučivanje hormona koji utječu na osjećaj smirenosti i opuštenosti majke te "zaljubljenosti" u svoje dijete te uzrokuje otpuštanje mlijeka koje se stvara u dojkama. Bez jasnih medicinskih indikacija ne bi trebalo ometati opisani proces majke i djeteta koji se zbiva neposredno nakon porođaja. Podoj u prvom satu života olakšava dobro postavljanje djeteta na dojku i omogućava majci dobar početak dojenja. U prvom satu nakon porođaja djetetov je refleks sisanja najjači, zbog čega ono lakše pravilno prihvaća dojku. Žena se zbog uspješnog prvog podoja osjeća osnaženom i s većim samopouzdanjem ulazi u razdoblje dojenja. Hranjenje na bočicu uglavnom je hranjenje, ali dojenje je, osim toga, još stvar ljubavi i osjećaja. Dojenjem majka pruža djetetu ne samo hranu, nego i toplinu, sigurnost i zaštitu, koja pojačava razvoj njegovih osjetila, omogućuje miran san te pomaže pri socijalizaciji djeteta u vanjskom svijetu.

Povezivanje nakon carskog reza

Carski rez, iako kirurška procedura, prije svega je porođaj i tako ga treba tretirati. Ako je potreban, povezivanje nije izgubljeno. U današnje vrijeme, prisutnost očeva tijekom porođaja carskim rezom dobra je metoda zbližavanja. Ako nema kontraindikacije, žena treba dobiti lokalnu anesteziju [epiduralna]. Za razliku od opće anestezije, koja uspava majku tijekom porođaja, epiduralna anestezija omogućuje da žena bude budna i svjesna i omogućuje joj trenutačno

povezivanje s djetetom poslije porođaja. Poslije porođaja carskim rezom vrijeme je povezivanja ograničeno, i beba će moći provesti s majkom samo nekoliko "obraz uz obraz" ili "oči u oči" minuta. Važno je da se majka s bebom poveže vizualno i/ili fizički. Iako je povezivanje poslije carskog reza usporeno, veza je ipak uspostavljena.

Način na koji se „lijepi“ otac

Mama i tata u djetetovu životu imaju različite uloge. Tata nije lošija zamjena za mamu, on ima važne i korisne zadatke u djetetovu životu. Otac može postati aktivan sudionik *bondinga* još u trudnoći, pružanjem potpore majci i aktivnim sudjelovanjem u procesu *bondinga*, koji doživljava i buduća majka. Potpora partnera pri porođaju zbližava buduću roditelje i omogućuje im zajedništvo u ovom važnom trenutku za njih i njihovo dijete. Ako se majka i dijete trebaju razdvojiti zbog medicinskih komplikacija, otac može ostati s bebom i pružiti joj očinski dodir. Tate koji imaju priliku brinuti se za svoju novorođenčad, pričati im i uživati u kontaktu očima, brzo mogu postati osjetljivi kao i majke na znakove koje dijete daje. Roditelji bi trebali podijeliti vrijeme zbližavanja: maziti bebu, govoriti joj i promatrati njezino lice. Tijekom dojenja otac može i majci pružiti potporu, i time joj olakšati dojenje. Dojenje nije samo hranjenje, nego i pružanje utjehe i zadovoljstva. Otac može tješiti i smirivati dijete koristeći se i drugim tehnikama. Nošenje djeteta potiče očevu i djetetovo povezivanje te djetetu pomaže da se navikne na druženje s ocem. Muškarci možda neće naučiti čitati bebine znakove jednako brzo i instinktivno kao žene. Stoga majka treba ocu dati vremena da se nauči brinuti za dijete i utješiti ga.

Zaključak

Od trenutka rođenja djeca uče o svijetu oko sebe promatrajući svoje roditelje. Roditelji su najvažniji djetetovi učitelji, i to zato što bebina prva, ali i kasnija iskustva u interakciji s roditeljima, snažno utječu na djetetov ukupni rast i razvoj. "Učenje" i poticanje bebe nastaje spontano jer roditelji provode mnogo vremena s bebom, drže je i miluju, govore joj i igraju se s njom. Time se stimuliraju sva bebina osjetila, a time i učenje o svijetu. Neposredno poslije porođaja osjetila vida i sluha nisu posve razvijena. Prva osjetila na koja se dijete oslanja jesu ona dodira i mirisa. Stoga se odmah poslije porođaja preporučuje kontakt majke i djeteta "kožom o kožu" i dojenje. Pri dojenju beba osjeća majčinu toplinu i miris, što je tješi. Nakon izlaska iz bolnice preporučuje se držati dijete na rukama, maziti ga, milovati, grliti i ljubiti. Ako majka ne doji, potrebno je omogućiti djetetu, dok se hrani na bočicu, da osjeti toplinu i miris majčine kože. To pojačava povezanost između majke i djeteta. Majka treba gledati dijete i dopustiti da joj promatra lice. Bebe su posebice usmjerene na promatranje lica, no kako u početku još ne vide dobro, potrebno je da se roditelji što više približe djetetu. Povremeno se majka mora potruditi i spustiti i na podlogu na kojoj leži dijete da bi bila u ravnopravnu položaju s njime. Treba komunicirati na njezinu dječjem jeziku [smijeh, šiti se, gugutati, namigivati, izvoditi grimase]. Majka treba uzvratiti gestom oponašanja bebinih "riječi" jer je osnova komunikacije razgovor, a ne monolog. Dijete će zapam-

titi majčin glas u trbuhu, a kad se rodi, prepoznavat će ga kao majčin. Ako je djetetu u trbuhu govorio i tata, dijete će upamtiti i njegovu boju glasa. Vrlo je važno djetetu govoriti od prvoga dana. To što majka govori ili pjeva ne mora prvih tjedana imati previše smisla ili umjetničke vrijednosti. Važno je da želja za komunikacijom s djetetom bude iskrena.

Unapređivanjem metoda početnih kontakata koje su danas u uporabi poboljšava se stupanj komunikacije te se posljedično podiže stupanj humanizacije.

Literatura / References

- [1] Kurjak A, Alfrević Ž, Banović I, Bosner H, Degen S, Dukić V, Francetić I, Hafner T, Ivanišević M, Japelj I, Juretić E, Klobučar A, Kolenc M, Koprčina B, Kupešić S, Latin V, Lavrić M, Miljan M, Mirić D, Mišković B, Pajntar M, Pašalić L, Pavetić J, Relja Z, Rukavina D, Salihagić A, Šulhof-Karaman LJ, Zmijanac J, Zudenigo D. Ginekologija i porodiljstvo II. Drugo izd. Varaždinske Toplice: Golden Time; 1995.
- [2] Mardešić D, Barić I, Batinić D, Beck-Dvoržak M, Boranić M, Dekaris D, Dumić M, Gjuric G, Grubić M, Kačić M, Kačić M, Malčić I, Marinović B, Radica A, Škarpa D, Težak- Benčić M, Vuković J. Pedijatrija. Sedmo izdanje. Zagreb: Školska knjiga; 2003.
- [3] Vasta R, Haith MM, Miller SA. Dječja psihologija. Jastrebarsko: Naklada slap; 1998.
- [4] Moro LJ, Frančišković T, Galić-Miljanović R, Graovac M, Grković J, Gudelj L, Kosić R, Kvakić M, Nemčić-Moro I, Pernar M, Rončević-Gržeta I, Rubeša G, Ružić K, Sabljic V, Tić-Bačić T. Psihijatrija. Velika Gorica, Tipomat: 2004.
- [5] Northrup C. Žensko tijelo, ženska mudrost. Zagreb, Biovega; 2001.
- [6] Sears W, Sears M. Povezujuće roditeljstvo. Zagreb, Mozaik knjiga; 2008.
- [7] Bergmann W. Umijeće roditeljske ljubavi. Jastrebarsko, Naklada slap; 2007.
- [8] Johnson VR. Sve o trudnoći i prvoj godini života djeteta. Split, Marjan knjiga; 2001.