

O sztuce habituacji

O tym, że sen odgrywa kluczową rolę w życiu niemowlęcia, nie trzeba chyba nikogo przekonywać. Sama natura zadbała o to, aby sen noworodka był szczególnie chroniony – już od pierwszych dni jego życia „po drugiej stronie brzucha”.

Karolina Isio-Kurpińska

EKSPERTKA SKALI OCENY ZACHOWANIA NOWORODKA WEDŁUG BRAZELTONA

Każdy noworodek przychodzi na świat wyposażony w mechanizm habituacji – ochrony snu. Habituacja polega na umiejętności mózgu odcinania się od bodźców zakłócających odpoczynek, jeśli są one regularne i znajome. Stanowi najwcześniejszą formę uczenia się: dziecko odbiera bodziec – dźwiękowy lub wizualny – jego mózg rejestruje go i reaguje na niego. Jeśli jednak bodziec ten będzie się regularnie powtarzał, mózg przekaze organizmowi sygnał, że jest to coś znajomego i nie ma potrzeby reagowania na to za każdym razem. Dzięki temu sen, mający dla rozwoju noworodka wartość nadrzędną, jest chroniony. Jeśli jednak jakość bodźca się zmieni i w otoczeniu pojawi się nagły hałas lub ostre światło, malarstwo zareaguje na nie przebudzeniem.

A KIEDY JEJ NIE MA...

Jednocześnie należy pamiętać, że każde niemowlę, tak jak każdy dorosły, jest inne; ma własne, indywidualne cechy i potrzeby, któ-

rych nie można ignorować. Niektórzy z nas „śpią jak susły” i nie jest ich w stanie obudzić nawet gradobicie, inni zaś „śpią jak zając”, budzeni przez najmniejszy hałas, i aby się dobrze wyspać, konieczne są im grube zasłony, klapki na oczy i zatyczki do uszu. Choć habituacja jest umiejętnością wrodzoną, u niektórych dzieci jest ona bardzo dobrze rozwinięta, inne zaś wymagają wsparcia w tym zakresie.

...OPIS PRZYPADKU

Trenerka Skali Oceny Zachowania Noworodka według Brazeltona, pracująca w londyńskim Royal Free Hospital Betty Hutcheon, opowiada historię dziewczynki – wcześniaka – przebywającej w Oddziale Intensywnej Terapii Noworodka. Pomimo braku wyraźnych przyczyn medycznych, stan dziewczynki stopniowo się pogarszał: nie przybierała na wadze, nie rozwijała się, miała coraz większe trudności z oddychaniem oraz podwyższone napięcie mięśniowe. Ponadto

była noworodkiem wyjątkowo niespokojnym, bardzo płaczącym i trudnym do uspokojenia. Zarówno lekarze, jak i personel byli bardzo zaniepokojeni jej stanem, szczególnie, że liczne badania diagnostyczne nie wykazywały żadnych nieprawidłowości, a kondycja dziecka nie poprawiała się. Betty Hutcheon została poproszona o przeprowadzenie badania Skalą NBAS, choć mało kto wierzył, że przyniesie ono jakikolwiek skutek. Pierwszym etapem badania Skalą NBAS jest właśnie ocena habituacji: gdy dziecko śpi, osoba badająca stymuluje je (najpierw światłem, następnie dźwiękami) i obserwuje reakcje: na ile dziecko radzi sobie z bodźcem, czy potrafi chronić sen, jak szybko zasypia ponownie. Dopiero po całkowitym przebudzeniu dziecka następuje badanie pozostałych pozycji Skali. W przypadku tej dziewczynki jednak okazało się, że ocena habituacji – niepełna – była wszystkim, co udało się zrobić. Obserwacja wykazała, że dziecko nie miało żadnych umiejętności



chronienia snu – reagowało bardzo intensywnie na każdy bodziec, każda kolejna prezentacja bodźca powodowała reakcję bardziej intensywną od poprzednich; dziewczynka nie miała też żadnych strategii samouspokajania – płacząc, potrzebowała zewnętrznego wsparcia, aby wrócić do stanu spokojnego czuwania lub snu. Informacje, które uzyskano dzięki badaniu Skalą, okazały się kluczowe dla dalszego rozwoju dziecka. Środowisko Oddziału Intensywnej Terapii Noworodka jest wyjątkowo niesprzyjające dla malucha, który nie ma rozwiniętej umiejętności habituacji, ponieważ jasne światło, głośne dźwięki, liczne bodźce utrudniają funkcjonowanie i spokojny sen. W przypadku naszej bohaterki należało dołożyć wszelkich starań, aby zapewnić jej maksymalny spokój i komfort: inkubator został przestawiony w najspokojniejszy kąt oddziału, personel otrzymał zakaz rozmów w jego otoczeniu, działania pielęgnacyjne zostały ograniczone do absolutnego mini-

мум; dziewczynkę ułożono w gniazdku, aby ograniczyć jej ruchy i utrzymać w pozycji zapewniającej spokojny sen. Efekty nie kazały na siebie długo czekać: dzięki temu, że dziecko miało wreszcie warunki do pełnego odpoczynku, wkrótce jego problemy zaczęły ustępować – mała miała energię, aby ssać, co sprawiło, że zaczęła przybierać na wadze; stała się spokojniejsza, dzięki czemu napięcie mięśniowe wróciło do normy; rozwój nabrał tempa i ustąpiły zaburzenia oddychania. Kilka tygodni później dziecko zostało wypisane do domu. Co najciekawsze, już po diagnozie okazało się, że starsze dziecko w tej rodzinie, urodzone o czasie, również miało ogromne problemy z habituacją – rodzice wspominali, że podczas drzemki starszego syna dom musiał absolutnie zamierać, gdyż budził go najmniejszy szelest. Nikomu jednak nie przyszło do głowy, że w przypadku wcześniaka tak „banalny” powód może być przyczyną poważnych zaburzeń zdrowotnych...

WSPIERANIE HABITUACJI

Oto zatem porada, którą powinni otrzymać rodzice przed powrotem z niemowlęciem ze szpitala do domu: warto dać mu szansę na dostosowanie się do nowego otoczenia, nowego rytmu dnia i nowych warunków. Nie ma potrzeby, aby dom zamierał na czas drzemki malucha – stwarzając nienaturalne warunki całkowitej ciszy i ciemności, nie dajemy niemowlęciu szansy na rozwijanie wrodzonych umiejętności ochrony snu, odbieramy mu też okazję do „ćwiczenia” mózgu. Niech życie płynie zwyczajnie, kiedy najmłodszy członek rodziny zasypia. Być może okaże się, ku zaskoczeniu rodziców, że tak jak wiele noworodków, również ich dziecko potrafi spać spokojnie przy dźwiękach warczących „resorówek” starszego rodu, szczekaniu domowego psa czy brzęku kuchennych naczyń. Dzięki temu funkcjonowanie domu nie będzie musiało stawać na głowie, niemowlę będzie miało okazję płynnie włączyć się do życia rodzin-

» nego oraz zdobędzie cenne doświadczenia, które ułatwią mu życie w przyszłości. Habituacja jest bowiem mechanizmem, którego na szczęście nie tracimy – to dzięki niej osoby mieszkające w pobliżu torów kolejowych nie budzą się co noc o 4 nad ranem, kiedy przejeżdża ekspres – jest to dźwięk znajomy i stanowi element ich otoczenia – choć zapewne ciche skrzypnięcie podłogi pod stopą włamywacza postawiłoby je na równe nogi. Jeśli więc stworzy się dziecku warunki do rozwijania habituacji, tym samym da mu się podstawy na przyszłość – umiejętność chronienia snu nawet w niesprzyjających warunkach.

ZMYŚL OBSERWACJI POŁOŻENIE

Jeśli podczas wizyty patronażowej usłyszymy od zaniepokojonych rodziców, że maluch jest wciąż marudny, powoli przybiera na wadze i płacze bez wyraźnego powodu, warto przyjrzeć się temu, jak śpi. Może okazać się, że dziecko jest bardzo wrażliwe na dźwięki i światło, przez co kiedy zasypia, jest wciąż atakowane przez bodźce z otoczenia i nie udaje mu się zapaść w mocny, głęboki sen. Warto popatrzeć na śpiące dziecko lub wypytać o to rodziców: czy ma zamknięte oczy, równy, głęboki, regularny oddech, jest nieruchome z wyjątkiem pojawiających się rzadko wzdrygnięć? To cechy głębokiego snu, którego dziecko potrzebuje. Jeśli jednak maluch kręci się, co jakiś czas otwiera oczy, porusza kończynami, oznacza to, że obserwujemy tylko sen lekki. Nie jest on wystarczający, by zapewnić dziecku odpoczynek, pozwolić na nabranie sił do pozostawania w stanie czuwania, który daje szansę na poznanie świata, zapoznanie się z rodziną i karmienie; w stanie lekkiego snu nie jest też wytwarzany hormon wzrostu.

DOBRE SIĘ WYSPAĆ!

Staranna obserwacja dziecka pozwoli nam stwierdzić, czy jest to faktycznie osoba, która „śpi jak zając” i której sen bardzo łatwo zakłócić. Pamiętajmy, że głęboki, mocny sen jest wartością priorytetową w życiu niemowlęcia, że bez niego jego rozwój nie będzie przebiegał prawidłowo. Dlatego



Pojęcie habituacji nie odnosi się jedynie do zdolności ochrony snu. To proces poznawczy polegający na stopniowym zanikaniu reakcji na powtarzający się bodziec. Dotyczy on wszystkich zmysłów, w przypadku snu – zmysłu słuchu. Ale przykładem habituacji jest też to, że z czasem nie czujemy na sobie zapachu perfum, których od dawna używamy (zmysł węchu), czy też nie odczuwamy na sobie ciężaru ubrań, które nosimy (zmysł dotyku). Inna nazwa dla habituacji to odwrażliwienie.

przede wszystkim należy stworzyć dziecku warunki, które pozwolą mu nareszcie dobrze się wyspać. Jeśli mamy do czynienia z maluchem bardzo wrażliwym na bodźce, warto kłaść go spać w zaciemnionym pokoju, za zamkniętymi drzwiami, ograniczając aktywność domowników podczas jego odpoczynku. Kiedy maluch będzie miał okazję dobrze się wyspać i nabrać sił, w okresie czuwania będzie o wiele chę-

niej jadt i bawił się, stanie się pogodniejszy i spokojniejszy. Po pewnym czasie można powoli i stopniowo wprowadzać pewne bodźce podczas snu dziecka – kiedy nabierze sił, łatwiej mu będzie sobie z nimi poradzić. Pamiętajmy jednak, że każdy niemowlak jest inny – nie spodziewajmy się, że z „zającą” zrobimy „susła”, na pewno jednak nawet „zającowi” możemy pomóc dobrze się wyspać. ▣