

## ALPHA NURSING® podle Mony Lisy Boyesen interakce založená na potřebách dítěte

Praktikum raného vývoje  
21. 10. 2013  
Eva Pavlíková

1

## Mona Lisa Boyesen (\*1945)



- nar. v Norsku, žije v Dánsku
- hiodynamická psychoterapie
- metoda prevence raných poruch vývoje Alfa Nursing® (AN)

2

## Co je Alpha Nursing®?

- metoda péče o dítě založená na přirozenosti, a instinktech a souhře matka-dítě
- metoda prevence raných poruch vývoje a neuróz v pozdějším věku

3

## Co je cílem AN?

- Trénování matek v **citlivosti** a spoléhání se na **přirozené instinkty**.
- (V efektivnosti je trénuje naše společnost.)
- Posilování **jistoty** a **rodičovské kompetence**.

*„Následujte dítě, ne příručky.“  
„Budte přítomná a ladte se na dítě.“*

4

## AN – východiska (zdroje inspirace)

- psychoanalýza (W. Reich, E. Reichová)
  - neurózy
  - raná narušení vývoje
  - charakterové struktury
  - bodyterapie
- fyziologie spánku
- fyzioterapie
- baby masáže
- laktační poradenství

5

## Vybrané okruhy Alpha Nursing®

1. okulární fáze
2. sání
3. ochrana dítěte před nadměrnou stimulací
4. rozvoj seberegulace dítěte
5. psychomotorický vývoj
6. rodičovské kompetence

6

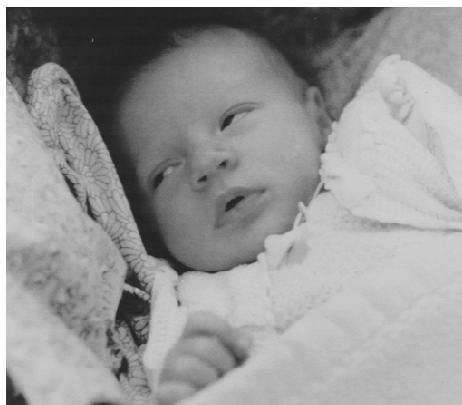
## 1. okulární fáze

- termín W. Reicha – emoce člověka jsou pozorovatelné v očích
- do 3 – 4 měsíců („4. trimestr“)
- **spánkový stav REM** - 50% času během spánku a často i během bdění
- stavy **intenzivního potěšení (blaženosti)** při dostatečně dlouho trvajícím sání

7



8



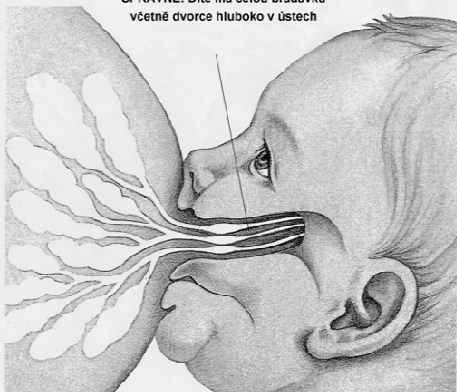
9

## 2. sání

- Sání umožňuje dítěti jistější přechod z ochraňujícího matčina dělohy do vnějšího světa.
- nejen krmení, ale i zdroj blaha a podnětů pro vývoj mozku (rytmické kmity jazyka)
- dostatečně dlouhé, nerušené sání, kdykoliv dítě potřebuje
- není příliš důležité, zda dítě saje z prsu či z láhve – důležitá je **uvolněnost a pohoda**

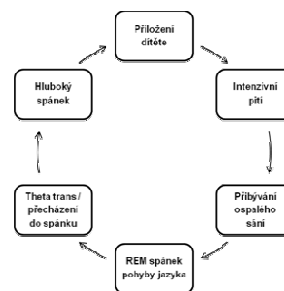
10

SPRÁVNĚ: Dítě má celou bradavku včetně dvorce hluboko v ústech



11

## Fáze sání



12

### Sání z lahve



- láhev nabídnout souběžně s kojením do 4. měsíce
- krmení z lahve do 1 – 2 let
- Není třeba spěchat na přikrmování ze lžičky a pití z dětského hrnečku.

13

### Střídání stran při krmení z lahve



14

### 3. ochrana před podněty

- Pokud má dítě kontakt se svými vnitřními stimuly, nepotřebuje tolik vnějších.
- Do 3.-4. měsíců nepotřebuje dítě tolik vizuálních a sociálních stimulů.

15

### dítě čelem k matce...



16

### Pojízdné hračkářství? Ne!



17

### 4. rozvoj seberegulace dítěte

- respekt k emocím dítěte
- napojit se na jeho skutečné potřeby
- pomoc dítěti, aby se dokázalo uvolnit
  - Pláč dítěte (před usnutím) uvolňuje napětí. Není potřeba hned přehnaně reagovat.
- **dudlík** ano, ale uvážlivě



18

## 5. psychomotorický vývoj

- **Dbát na to, aby se fyzicky cítilo pohodlně. Napětí v těle působí nepohodlí.**
- Do 3 – 4 měsíců - poloha převážně na zádech, netřeba polohovat na břiše
- nošení a manipulace **v horizontální poloze s oporou krku**
- nošení v šátku minimalizovat (jen doma)
- úležitost lezení

19

## relaxovaný krk...



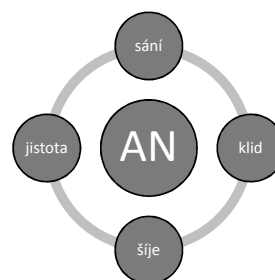
20

## 6. rodičovské kompetence

- **jistota rodiče** – ví, co dělá.
- **kvalita přítomnosti** - rodič věnuje dítěti soustředěnou pozornost.
- komunikační **soulad mezi obsahem a formou** (slova – paralingvistika - výraz tváře).
  - Nedělat na dítě grimasy, vede to k narušením vývoje...

21

## Shrnutí



22

## Zhodnocení AN – silné stránky

- pokus o syntetický přístup
- návrat k instinktům
- poradenský proces – práce s pocity matky, respekt k jejím emocím, dostatečný prostor pro její řešení (koučování)
  - dítě & matka... spojitě nádoby

23

## Zhodnocení AN - slabé stránky

- sporné teoretické koncepty
- PMV není v souladu se současnými poznatky
- přístup zatím nikdo další nerozvíjí
- zatím chybí ucelená publikace
- na mnohá tvrzení chybí důkazy
  - „Děti vedené podle AN přístupu jsou odolnější proti stresu, mají lepší imunitu...“

24

## Po narození...

- První měsíce života se dítě velice často pohybuje mezi ospalostí a spánkem .
- Jestliže při krmení může dítě sát až do pocitu své spokojenosti, dosahuje zřetelného uvolnění - stavu podobného **relaxaci** či **meditaci**.
- V tomto stavu převažují mozkové **vlny alfa, delta a théta** – důležité pro rozvoj základních neurofyzilogických funkcí.

## Mozkové vlny

- **Beta vlny (13 - 30 Hz)**  
bdělý stav vědomí - logicko-analytické myšlení, Pozornost je vedena vně a směřuje k problémům spojeným s okolím. Při vyšších frekvencích nastávají stresové stavy nebo stavy napětí, které se projevují neklidem, stresem, zlostí nebo strachem.
- **Alfa vlny (8 - 13 Hz)**  
uvolněný a současně bdělý stav - klid a mír bez pocitu ospalosti nebo únavy . Zde vznikají představy, kreativní řešení problémů a idejí. Mozek pracuje harmonicky a bez vysokých ztrát energie.
- **Theta vlny (4 - 8 Hz)**  
stav hlubokého uvolnění, meditace, určité fáze spánku. V bdělém stavu vědomí lze nacházet neobvyklá řešení problémů, mohou nastat hluboké náhledy, víze a rozvoj intuice.
- **Delta vlny (0 - 4 Hz)**  
hluboký spánek, stav hlubokého uvolnění – dochází k procesům tělesné a psychické regenerace.

## Spánek novorozence a kojence

- Další podstatný faktor, který je podporován nerušeným sáním je **REM fáze spánku** (Rapid Eye Movement) – v této fázi má člověk sny
- U dospělého: 20% spánku REM spánku
- U novorozence/kojence: 50%
- REM fáze spánku je důležitá pro intenzivní stimulaci centrálního nervového systému a rozhodující pro růst mozku a duševní vývoj dítěte.

## Krmení - praktické tipy

- U kojení/krmení - důležitá **pohoda a klid**: pohodlná poloha, nápoj...
- Při krmení z láhve používejte dudlík s dírkami, které dovolují pomalé přijímání potravy a jsou uzpůsobeny tak, aby dítěti během pití umožnily vlastní regulaci (jestliže je láhev dnem dolů, nemělo by mléko samo od sebe vytékat).
- Jestliže už dítě vypilo láhev, nebo ho musíte odstavit od prsu dříve, než je naplněna potřeba sání, použijte **dudlík**; tak může dítě dokončit tzv. **orální cyklus** a pomalu se ubrat ke spánku.

## Krmení - praktické tipy

- Když stravovací cyklus umožňuje dítěti pomalé pití, nemusí být krmení přerušováno kvůli odříhnutí; jestliže dítě jemně opřete o sebe, může si to regulovat samo. Při pomalém pití také spolyká jen málo vzduchu.
- U krmení z láhve držte dítě při každém jídle na jiné straně, jednou vpravo, podruhé vlevo (během jídla strany střídát nemusíte). Oční aktivita během REM fáze stimuluje důležité interakce mezi pravou a levou mozkovou hemisférou. Jednostranné držení ruší spontánní oboustrannou mozkovou aktivitu.

## Manipulace - praktické tipy

- Pokud to kojenci příliš nevedí, měla byste mu vyměnit plenku před krmením, aby mohlo během kojení v klidu usnout.
- Držte a noste své děťátko během prvních dvou měsíců co možná nejčastěji v **horizontální poloze**; léčivá REM fáze spánku nastává, jen když jsou **velké šijové svaly úplně uvolněné**, vzpřímená poloha způsobuje šíjí příliš napětí, dokonce i když je dítě dobře podpíráno. Totéž platí pro šátky na nošení. (Intenzivní tělesný kontakt je důležitý; ale zvláště, když rychle jdete po tvrdé zemi, je to pro dítě vzhledem ke krátkým prudkým otřesům spíše nevhodou).

### Ostatní praktické tipy

- Postarejte se o jemné světlo v dětském pokoji, protože novorozenec svými očima fixuje zdroj světla; pronikavé světlo působí psychickou a fyzickou újmu.
- Dbejte na materiál oblečení pro miminko; mnoha dětem je nepříjemná vlna nebo syntetika.
- Jestliže je vaše dítě narozeno předčasně a musí ležet v inkubátoru, je fyzický kontakt zvláště důležitý, byť jen rukou. Pokud je to možné, postarejte se o něco, co by dítě mohlo sledovat svým zrakem, pohyblivý závěs apod., jinak se cítí v prostoru jako ztracené. Čerstvě narozené dítě je z hlediska vývoje v tzv. okulární fázi a kromě veškeré jiné vhodné péče je i toto pro něj důležité z hlediska dalšího vývoje.

### Developmental care



### ☺ Anti ALPHA NURSING® ☺

- [www.uspavac.cz](http://www.uspavac.cz)
- [http://www.youtube.com/watch?v=bAe1kLNu\\_hjE](http://www.youtube.com/watch?v=bAe1kLNu_hjE)

### Děkuji za pozornost ☺

