

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

PSY 227 Praktikum raného vývoje  
podzim 2015  
Eva Pavlíková

**Mona Lisa Boyesen (1945)**



- nar. v Norsku, žije v Dánsku
- hidodynamická psychoterapie
- metoda prevence raných poruch vývoje Alfa nursing

4

**AN – východiska (zdroje inspirace)**

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

6

**Co je Alpha Nursing®?**

- metoda prevence raných poruch vývoje a neuróz v pozdějším vývoji

7

**Co je cílem AN?**

- Trénování matek v citlivosti a spoléhání se na přirozené instinkty.
- (V efektivnosti je trénuje naše společnost.)
- „Následujte dítě, ne příručky.“
- „Budte přítomná a ladte se na dítě.“

8

**Klíčové pojmy**

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

9

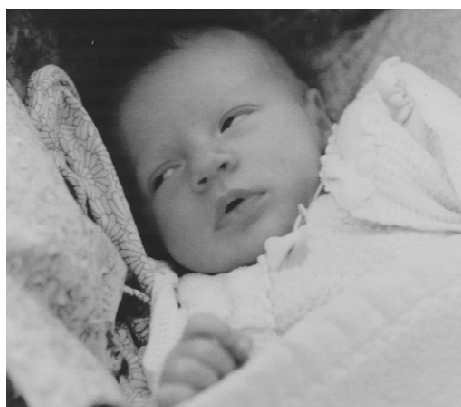
## 1. okulární fáze

- 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

10



11



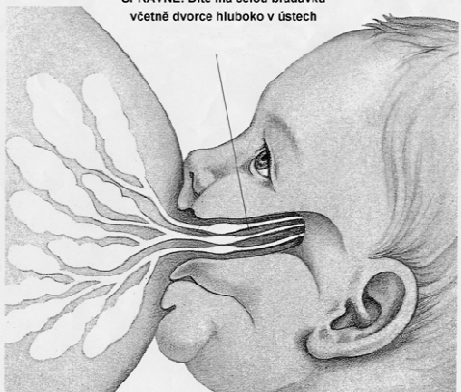
12

## Sací reflex

- Během krmení se odehrávají důležité fyziologické a duševní procesy.
- Sací reflex novorozence nesouvisí jenom s příjmem potravy. Chvění (kmity) jazyka během sání přispívají ke stimulaci významných nervových center v mozku, které mají zase přímý vliv na zrání dýchání.
- (Plíce novorozence ještě nejsou do 6 měsíců po narození plně rozvinuté – syndrom náhlého úmrtí dítěte.)

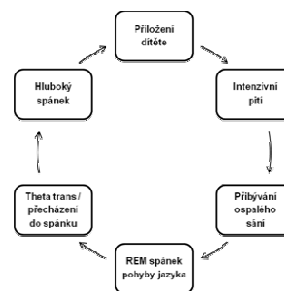
13

SPRÁVNĚ: Dítě má celou bradavku včetně dvorce hluboko v ústech



14

## Fáze sání



15

## Fáze sání - popis

- Přiložení dítěte do kontaktu břicho na břicho
- Intenzivní pití aspoň 10-15 min
- Pití se střídá s ospalým sáním
- REM spánek, případně pohyby jazyka, mezi REM fázemi a pohyby jazyka se dítě může vrátet k sání.
  - případně (sedativní) beta vlny (14-30 / s)
  - oči mohou být otevřené, ale nepřítomné
- Objevování se theta transu s návraty k REM, až posléze hluboký Theta trans, kdy je dítě zcela v klidu, žádné pohyby jazyka, případně apnoe, bradavka dítěti může vypadnout z úst
- theta vlny: 4-7 / s
- Ukončování theta transu a přechodná fáze ke spánku
- začínají se objevovat delta vlny: 0-4 / s
- theta trans je někdy ukončen reflexivním návratem dítěte „zpět na zem do reality“ a otevřením očí ještě než přejde do hlubokého spánku
- Hluboký spánek
  - delta vlny: 0-4 / s

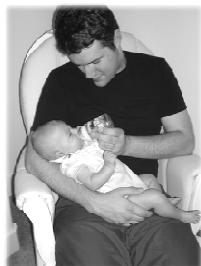
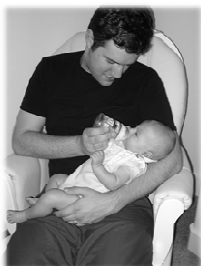
16

## 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.

19



21

## 3. ochrana před podněty

- Pokud má dítě kontakt se svými vnitřními stimuly, nepotřebuje tolik vnějších.

22



23



24

#### 4. kvalita přítomnosti

- Rodič věnuje dítěti soustředěnou pozornost.
- Nedělat na dítě grimasy, vede to k narušením vývoje.

25

#### 5. 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.

26

#### Psychomotorický vývoj

- Do 3 – 4 měsíců - poloha převážně na zádech
- Nošení a manipulace s oporou krku
- Nošení v šátku minimalizovat (jen doma)
- Důležitost lezení

27

#### Manipulace dítětem

- Dbát na to, aby se fyzicky cítilo pohodlně. Napětí v těle působí nepohodlí.
- Relaxovaný krk – opora, zavinovačky

28

#### Hranice ve výchově

- Jistota rodiče – ví, co dělá.
- Komunikační soulad mezi obsahem a formou (slova – paralingvistika - výraz tváře).

29

#### 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** a **meditaci**.
- V tomto stavu převažují mozkové vlny alfa, delta a théta – důležité pro rozvoj základních neurofyzilogických funkcí.

30

## 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, vize a rozvoj intuice.
- **Delta vlny (0 - 4 Hz)**  
hluboký spánek, stav hlubokého uvolnění – dochází k procesům tělesné a psychické regenerace.

31

## 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.

32

## Praktické tipy:

- U kojení či krmení je důležitá **pohoda a klid**: pohodlná poloha, dobré čtení, 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 držena 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.

33

## 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 spolýká jen málo vzduchu.
- Pokud to kojenci příliš nevdá, měla byste mu vyměnit plenku lépe před krmením, než po něm, 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 šíjové svaly úplně uvolněné**, vzpřímená poloha způsobuje šiji 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 nevýhodou).

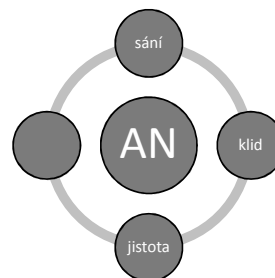
34

## Praktické tipy:

- 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 důležitou interakci mezi pravou a levou mozkovou hemisférou. Jednostranné držení ruší spontánní oboustrannou mozkovou aktivitu.
- 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 nepřijemná 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.

35

## Shrnutí



36

### Zhodnocení – silné stránky

- Pokus o syntetický přístup
- Návrat k instinktům
- Poradenský proces – práce s pocity matky

37

### Zhodnocení - slabé stránky

- Sporné teoretické koncepty
- PMV není v souladu se současnými poznatky
- Přístup zatím nikdo další nerozvíjí
- Na mnohá tvrzení chybí důkazy
  - „*Děti vedené podle AN přístupu jsou odolnější proti stresu, mají lepší imunitu...*“

38

### ☺ Anti ALPHA NURSING® ☺

- [www.uspavac.cz](http://www.uspavac.cz)
- <http://www.youtube.com/watch?v=bAe1kLNuhjE>

40