

Karmienie nocne

Dla wielu matek karmienie nocne jest poważnym problemem, ale jest to bardzo istotna sprawa, jeżeli mamy mówić o związanej z karmieniem przedłużającej się niepłodności, która może zapewnić naturalne odstępy pomiędzy kolejnymi poczęciami. Nocne karmienie jest czymś normalnym dla niemowlęcia karmionego piersią. Wiele dzieci potrzebuje przynajmniej jednego karmienia nocą, zaś niektóre kilku – przez pierwszy, a czasem i drugi rok życia. To karmienie jest ważne przynajmniej z kilku powodów, z których najbardziej oczywistym jest ten, że stanowi ono zwyczajny element żywienia dziecka.

W związku z tym warto też zauważyć, że regularne karmienie wpływa na regularne wytwarzanie mleka, a z kolei częste karmienie ma znaczenie dla przedłużenia naturalnej niepłodności. Trudno bowiem spodziewać się, że będzie się ona utrzymywać, jeśli matka ma w ciągu doby kilku bądź kilkunastogodzinny okres przerw w karmieniu. Jak karmić dziecko nocą? Nocne karmienie nie będzie wielkim kłopotem, jeśli matka nauczy się karmić w łóżku i równocześnie drzemać. „Niepoważne! – powiedzą niektórzy – Jaka matka pozwoli sobie na zaśnięcie podczas karmienia dziecka w łóżku?” Ja także miałam podobne obawy przy naszym pierwszym dziecku. Słyszałam o zaletach karmienia w łóżku, ale wciąż nie mogłam przezwyciężyć swoich oporów i karmiłam, siedząc na krześle. Często marzłam i zawsze byłam zmęczona, a po piętnastu lub dwudziestu minutach odstawiałam dziecko od piersi, mimo że chciało jeszcze ssać. Przy naszym drugim dziecku inna karmiąca matka bardzo zachęcała mnie do karmienia w łóżku, ale wciąż nie dawałam się przekonać. Aż pewnego popołudnia byłam tak zmęczona, że zasnęłam podczas karmienia, a gdy obudziłam się trzy godziny później, dziecko wciąż ssało pierś – spało całe i zdrowe, a ja czułam się naprawdę wypoczęta. Faktem jest, że istnieje naturalny instynkt chronienia dziecka, nawet podczas snu, choć oczywiście trzeba uważać, by kołdra czy poduszka nie przykrywały jego twarzy albo żeby mąż nie przyrzucił go pościelą. Jeśli ojciec ma lekki sen, można kłaść dziecko po drugiej stronie, blisko krawędzi łóżka, przystawiając do brzegu krzesło, które zabezpieczy dziecko przed upadkiem. Idealne byłoby tutaj posiadanie dużego, podwójnego łóżka. Można pokusić się o taki zakup, mając na uwadze oszczędności poczynione dzięki karmieniu piersią i rezygnacji z osobnego łóżeczka dla dziecka. Można też wszystko urządzić prościej – niektóre małżeństwa śpią na dużych materacach rozłożonych wprost na podłodze, matka z materacykiem dziecięcym położonym tuż obok. Bliskość dziecka pozwala wówczas matce karmić je bez trudności, tak długo jak zechce ono samo, zaspokajając równocześnie swoją potrzebę czułości i bliskości.

Niektóre matki nie czują się wygodnie w żadnej pozycji na leżąc – powinny zatem poszukać jakiegoś wygodnego sposobu, który pozwoli im być w bliskości z dzieckiem, tak by wyczuwać jego potrzeby i pozwolić mu powoli ssać, samej nie męcząc się. Zalety nocnego karmienia. Leżąc blisko dziecka, matka może reagować na każde jego poruszenie i podawać mu pierś, gdy tego potrzebuje. Dziecko nie musi wiercić się i wiercić, a w końcu płakać, by zwrócić na siebie uwagę, co zdarza się często, gdy śpi w oddzielnym pokoju. Z czasem matka może dojść do takiej wprawy w karmieniu nocnym, że nawet nie wie, ile razy w nocy budziła się do dziecka. Karmienie jest więc jedyną pracą, którą można wykonywać śpiąc. Pozbawiamy się przy tym jeszcze jednego problemu: nie musimy dyskutować, kto ma wstawać do dziecka, przygotowywać butelkę z pokarmem czy uspokajać dziecko, kiedy marudzi. W bardzo wygodnej sytuacji jest wtedy mąż – nie musi nawet wstawać, by przynieść dziecko do łóżka. Matki często piszą, że bardzo przeżywają tę nocną bliskość ze swoim dzieckiem. Delikatny dotyk, bezpośredni kontakt z dzieckiem mają znaczenie emocjonalne także dla matki. Ale co z ojcem? Przy odpowiednim nastawieniu także on może doświadczać dobrodziejstw takiej sytuacji. Niejednokrotnie miałam okazję słyszeć ojców, którzy mówili, jak bardzo cenią sobie tę wspólną bliskość, jak lubią budzić się rano z dzieckiem przy boku. Dla rodziców, którzy pracują, noc jest jedyną porą, kiedy dziecko może pozostawać w stałym kontakcie z matką czy z ojcem po całym dniu ich nieobecności. Taka sytuacja jest też bardzo korzystna dla dziecka. To jedyny czas, kiedy może być karmione w pełnym spokoju, kiedy matce nikt nie przerywa, kiedy może ono zaspokoić w dużym stopniu swoją potrzebę ssania. Taka praktyka odgrywa również dużą rolę w rozwoju emocjonalnym dziecka, które ma bardzo mocną potrzebę fizycznego kontaktu (mogłam to zaobserwować na naszym synku, który już po zakończeniu karmienia, mając przeszło trzy lata, bardzo lubił jeszcze przytulać się do piersi – był to bardzo naturalny i sympatyczny odruch świadczący o bardzo silnej emocjonalnej potrzebie bezpośredniego kontaktu z ciałem matki – przyp. tłum.). Ashley Montagu, w swojej książce *Touching: The Human Significance of the Skin*, pokazuje, że skóra jest najważniejszym organem czuciowym człowieka i że dziecko potrzebuje wielu bodźców dotykowych. Wrażliwość na dotyk znacznie wzrasta u dziecka podczas snu i dla tego poleca się śpianie z dziećmi przynajmniej do czasu ukończenia przez nie roku lub dwu lat. Jeśli zaś matka nie chce spać z dzieckiem w drugim roku jego życia, to Montagu zaleca, by przynajmniej leżeć z dzieckiem, dopóki nie zaśnie. Pewną pomocą mogą być miękkie maskotki, ale może się zdarzyć, że dziecko zacznie ujawniać takie odruchy jak np. ssanie kciuka, kołysanie się lub dotykanie genitaliów. Spanie z dziećmi było w przeszłości zwyczajem powszechnym, lecz dzisiaj jest często uważane za dziwactwo. Jestem jednak przekonana, że plan, jaki ma dla nas natura, niesie ze sobą wiele ułatwień,

tak dla rodziców jak i dla ich dzieci. Kiedy rodzice próbują przyspieszyć naturalne procesy, powoduje to więcej kłopotów, niż korzyści. W większości przypadków cierpi na tym dziecko, któremu nie pozwala się być szczęśliwym. Oczywiście może ono później wyrosnąć na wspaniałego człowieka, ale po co niepotrzebnie komplikować sprawy i dodawać sobie pracy, jeśli jest łatwiejsza droga? Sheila Kipley