



TAJOMSTVO REČI TELA BÁBÄTKA

PRAKTICKÉ RADY
PRE MAMIČKY NOVORODENCOV

PRÍKLADY Z „TAJOMNEJ REČI“ NOVORODENCA



Milé mamičky,

ak chcete s novorodencom efektívne komunikovať, musíte mu najprv rozumieť. Novorodenec je osobnosť, ktorá hneď po narodení vysiela určité signály. Dáva nimi najavo, čo sa mu páči, čo naopak nie, oznamuje, či je hladný, unavený, mokrý, prejavuje emócie.

Všetky deti ovládajú tento univerzálny „jazyk“, ktorému rozumejú dospelí všade na celom svete. A aj keď dieťa v neskoršom období začne využívať na dorozumievanie reč, neverbálna komunikácia zohráva dôležitú funkciu počas celého obdobia života dieťaťa.

Po 36. mesiaci už môže byť ovplyvnená prostredím, v ktorom dieťa žije, preto prejavy nemusia mať taký jednoznačný význam ako v novorodeneckom období.

Novorodenec dokáže bez jediného slova povedať, čo od nás chce alebo očakáva. Schopnosť porozumieť týmto mimoslovným signálom nám môže pomôcť pochopiť správanie dieťaťa. Niekedy je to ľahké, ale občas si to vyžaduje veľa úsilia.

Skutočnosť, že k chybám dôjde, je celkom bežná. Na začiatku je proces „vylúčenia“ užitočný. Keď dieťa kričí, najprv sa ho pokúsime kŕmiť, vymeniť plienku alebo ho kolísať v náručí. Postupom času sa naučíte svojmu dieťaťu rozumieť a správne klasifikovať reč tela dieťaťa a výraz tváre.

Život s dieťaťom je vzrušujúci a v prvých mesiacoch prináša veľa menších či väčších neistôt. Deti môžu komunikovať iba prostredníctvom kričania, výrazov tváre a reči tela. Ich správne interpretovanie je pre mnohých rodičov prvou výzvou. Postupom času však rodičia a deti pôsobia ako dobre zohratý tím.

Veríme, že tieto informácie vám pomôžu nájsť rovnakú vlnovú dĺžku čo najskôr.

VÝRAZY TVÁRE NOVORODENCA

Na tvári bábätka sa nachádza 25 svalov, ktoré sú vzájomne prepojené a riadené mozgovou kôrou. Bábätko sa dokáže vyjadrovať výrazmi tváre v takomto poradí:

- » **Od narodenia** prejavuje záujem, utrpenie, strach.
- » **V šiestich týždňoch** prejavuje radosť a šťastie.
- » Ako **trojmesačné** prejavuje prekvapenie.
- » **Od piateho mesiaca** prejavuje hnev, strach, znechutenie, zápach, zahanbenie.
- » **Od deviateho mesiaca** prejavuje aj nudu, úzkosť, očakávanie.

ÚSMEV

Úsmev sa objavuje už **tri dni po narodení**, nie však ako prejav emócie. „Smejú sa“ iba ústa a tvár, úsmev nezasahuje oči a čelo.

Objavuje sa najčastejšie vo fáze REM spánku. V bdelom stave sa začínajú bábätká usmievať vo veku 3 až 4 týždňov ako reakcia najprv na hlas, v šiestich týždňoch na ľudskú tvár (hlas sa stáva menej dôležitým podnetom).

Prvým úsmevom sa bábätko snaží nadviazať s vami kontakt.

Okolo 5. až 6. mesiaca sa objavuje „šťastný“ úsmev sprevádzaný otvorenými ústami s vyplazeným jazykom a v 7. až 8. mesiaci sa k nemu pripojí hlasitý smiech.

ZÁUJEM

Sústredený pohľad, ľahko pokrčené čelo, natiahnutá hlavička a znehybnenie celého tela, akoby pozorne načúvalo. Novorodenec sa vydrží takto pozeráť aj niekoľko minút.

RADOSŤ

Ak sa prihovoríte bábätku, rozjasní sa mu tvárička v širokom úsmeve, má rozžiarené oči, obočie aj celá tvár je uvoľnená na líčkach sa môžu objaviť rozkošné jamky. Hornými končatinami šermuje, dolnými končatinami kope.

HNEV

Stiahnuté obočie, pery zovreté do prísnej línie, sčervenanie tváre, zlostné šermovanie rukami, zároveň búšenie nohami do podložky a kývanie hlavou zo strany na stranu. Hnev sa prejavuje okolo tretieho mesiaca.

STRACH

Doširoka otvorené oči, uprený pohľad, stiahnuté obočie. Pokožka bledá, chladná, dieťa sa trasie, má husiu kožu. Horné končatiny pritiažené pevne k telu, rúčky zovreté v pästi.

PREKVAPENIE

Ústa našpúlené do tvaru písmena „O“, náhle mu zvráskavie čelo. Dieťa zdvihne obočie, dokorán otvorí oči a začne žmurkať.

UTRPENIE

Dieťa zdvihne obočie, spustí kútiky úst, z privretých očí začnú tiecť slzy, telíčko sa natriasa vzlykmi.

ZAHANBENIE

Dieťa sklopí oči, privrie viečka, zamračí sa, spustí celú hlavu.

ZNECHUTENIE

Zovretá čeľusť, vystupuje horná pera, zúžené oči, stiahnuté obočie a pokrčený, zdvihnutý nos. Často takýto výraz vidíme pri jedení, ak dieťaťu niečo nechutí.

ZÁPACH

Pokrčený nos a vyhrnutá horná pera, pričom dieťa odvracia hlavu od miesta nepríjemného zápachu.

Zrkadlové napodobňovanie výrazu tváre druhých

Už 11- až 21-dňové dieťa dokáže napodobniť stočenie perí do krúžku, prevaľovanie jazyka a pohyby očí – nesúvisí to so zámerom napodobňovať. Dieťa robí, čo vidí. Od šiestich mesiacov nastupuje „kultúrne učenie“ – dieťa sa učí zámerne a kultúrne špecifickým spôsobom používať výrazy tváre, osvojuje si pravidlá kultúry, ktorými sa riadi pri používaní výrazov.





NADVIAŽTE S DIEŤAŤOM OČNÝ KONTAKT

Za normálnych okolností novorodenec prespí 16 až 20 hodín dňa. Zvyšok času trávi bdením, keď pozoruje okolie.

Novorodenec je síce excelentný pozorovateľ, ale je mimoriadne krátkozraký. Vidí len do vzdialenosti 21 až 40 cm, vo veku 3 mesiacov asi do 1,5 metra.

Reaguje však na svetlo a tmú a na zvuk vyšších tónov (s rozsahom frekvencie od 200 do 500 hertzov). Na bežné zvuky – „zmätočný hlučný babylon“ zatiaľ nereaguje. Reč rodičov orientovaná na dieťa – „maminkovčina“ je o oktávu vyššia ako bežný hlas. Pripomína spev, ktorý ho zaujme natoľko, že otáča hlavičku za matkiným hlasom už krátko po narodení.

Oči bábätko sa stávajú prvým dorozumievacím prostriedkom s bábätkom. Len málokto z dospelých dokáže „Help-Look“ (bezbranný pohľad) dieťaťa ignorovať.

- » Ak si hneď po narodení priložíte bábätko do tesnej vzdialenosti svojej tváre, nakrátko sa priamo pozrie do vašich očí, čím vám dáva najavo: „Verím, že sa o mňa postaráš.“ Prvý kontakt trvá len niekoľko sekúnd, ale v ďalších dňoch sa predlžuje a je čoraz častejší.
- » Do dvoch mesiacov dieťa najviac zaujmú ľudské tváre, potom pozornosť rozširuje aj na predmety.
- » V troch mesiacoch dieťa sleduje pohyb očami bez toho, aby pohlo hlavičkou. V tomto období už dieťaťu ponúkajte výraznejšie farby a nápadné vzory.

Pozor na krátke mihnutie sa nad postieľkou vášho bábätko bez nadviazania kontaktu alebo na odvracanie očí od pohľadu dieťaťa, pretože ho môže chápať ako odmietnutie, na čo deti reagujú nepokojom.

ROZPOZNAJTE HLAD

Ak má dieťa hlad, niekedy sa nahlas prihlási k slovu plačom a nepokojom. Ak chcete zistiť, či je dieťa naozaj hladné, skúste jemne prejsť prstom po tvári cez líce smerom ku kútiku úst. Hladné dieťa automaticky našpúli pery a bude vyhľadávať zdroj jedla. Ak prst pritiahnete priamo k perám, začne cicať a cmúľať.



Hladné dieťa sa prejavuje aj rečou tela – je napäté a vo všeobecnosti dosť nepokojné. Ak hlad nebude uspokojený, môže začať plakať a kričať. Ak boli plač a kričanie príčinou hladu, dieťa sa upokojí dojčením alebo kŕmením pomocou fľaše.

ROZPOZNAJTE BOLEŠŤ

Pre rodičov je to často smutný pohľad – dieťa silno plače, pretláča chrbát smerom dozadu alebo krčovitým ťahá nohy k brušku, celé telíčko je napäté.

Dieťa má zovreté päste, sčervenie v tvári a pevne zoviera aj viečka. Palec na dolných končatinách je natiahnutý, ostatné prsty mierne pokrčené. Pri veľmi prudkej bolesti je celá nožička „stuhnutá“ a napäté špičky smerujú k podlahe.



Toto správanie sa môže vyskytnúť najmä krátko po jedle. Dieťa týmto silným jazykom tela vyjadruje, že niečo nie je v poriadku. Často je to bolesť brucha spôsobená príliš veľkým množstvom vzduchu v žalúdku po kŕmení. Ak sa prejavuje počas jedla, môže signalizovať reflux.

Ľahké, upokojujúce masáže pomáhajú stimulovať trávenie a odgrgnutie zase vytlačí vzduch zo žalúdku. Ak aj napriek tomu nič nepomáha a dieťa sa opakovane nemôže upokojiť, mali by ste požiadať o radu lekára.

UNAVENÉ DETI SA ODVRACAJÚ

Aj únava môže spôsobiť, že deti budú nepokojné. Ak je však príčinou nepokojného správania únava, prejaví sa viacero príznakov.

Ak sa prihovoríte unavenému dieťaťu, odvráti hlavu, siaha si na tvár – utrie si oči alebo uši a jemne cicia prsty, päšť alebo cumel’.



Cicanie je menej intenzívne ako pri hlade a slúži na upokojenie. Telo nie je napäté, ale „bezvládne“. Typickými príznakmi mimiky sú oči otvorené iba do polovice a opakované zívanie. Ak nie je dieťaťu umožnené hneď zaspáť v postieľke, kolíske alebo v náručí rodičov, dieťa sa môže stať „protivným“ a plače alebo kričí.

SPOKOJNOSŤ

Spokojnosť sa dá najjednoduchšie rozpoznať. Dieťa leží, smeje sa a vesluje rukami, v neskoršom veku bľaboce, hrá sa s prstami na rukách alebo nohách. Otvorené ústa a jedna alebo obe rozťahnuté ruky sú signálom, že si vyžaduje zábavu, chce sa hrať. Veľké oči môžu navyše znamenať čistú radosť, údiv alebo aj strach. Široko otvorené oči signalizujú pozornosť.



NESPOKOJNOSŤ

Dieťa sa zamračí, stiahne kútiky úst smerom dole a našpúli pery – varovný znak, že sa blíži plač. Strmé vrásky nad nosom naznačujú kritickú náladu, rovnako ako vrásky na čele – necíti sa dobre, je neisté. Ak sa už trochu staršiemu dieťa trochu posúva malá brada vpred, chcelo by uplatniť svoje vlastné stanovisko alebo vyjadriť želanie.



NEPOHODLIE

Pokrčené čelo, napäté držanie tela, viac či menej prižmúrené oči a zaťaté päsťe – dieťa je podráždené alebo nespokojné s čímkoľvek. Spoločne privreté viečka môžu prezrádzať pochybnosti, nudu alebo len únavu. Vytreštené oči signalizujú údiv.



PREŤAŽENIE A NADMERNÁ STIMULÁCIA

Pre novorodencov je náš svet novým a vzrušujúcim prostredím. Mnohé podnety bombardujú našich najmenších a niekedy ich môžu preťažiť. Potom sa to prejaví v reči ich tela a správaní.

Ak má dieťa pohľad námorníka, pozerá trochu „sklenené“, akoby cez niekoho hľadelo, chystá sa práve „vypnúť“ a chce mať pokoj. Ak s ním hovoríte priamo, otočí hlavu nabok. Telo je veľmi napäté, často tlačí pleciami dopredu tak, že chrbátik vytvára akoby hrb. Dieťa otvára ústa, prská a natiahne jednu ruku pred seba ako dopravný policajt. Môže kýchať, štikútať, zívajú. Zatvára viečka, pokrčí nožtek a ohrne hornú peru.

Ak tieto prejavy nezachytíte a pokračujete v „nechcenej činnosti“, dieťa je čoraz nevládnejšie, pritiahne ruky k trupu a začne búšiť pästičkami. Nakoniec napne všetky štyri končatiny, spustí neutíchajúci krik a bude trvať veľmi dlho, kým sa zase dostane do svojej kože. Už po zachytení prvých príznakov je dobre, ak matka alebo otec dieťa zoberú a pokolíšu. Pomôcť môže aj zdiemnutie v temnej izbe bez stimulácie a podnetov.





PLAČ

Je bežný, normálny a zdravý (utužuje pľúca novorodenca). Novorodenec plače prevažne z fyziologických príčin – ak je hladný, niečo ho bolí, má mokré plienky, je mu horúco alebo zima.

Zdravý novorodenec neplače bez prerušenia dlhšie ako 5 minút. S pribúdajúcim vekom plačom dieťa signalizuje strach, frustráciu, ospalosť, potrebu pozornosti alebo prílišnú stimuláciu.

DESAŤ DRUHOV PLAČU:

1 Skučanie:

hlasitý, prenikavý výkrik, ktorý vznikne náhle a neočakávane. Nasleduje pauza, nádych a ďalší výbuch kriku, ktorý je ešte hlasnejší a naliehavý, bez melódie či rytmu. Dieťa má široko otvorené ústa, napäté telíčko. Zdvihnuté ruky aj nohy si pritískajú po stranách telíčka. Tento plač signalizuje bolesť.

2 Rytmický plač:

prerývané zvuky, hrdelný hlas, zakňučanie, a nakoniec rytmický kolísajúci plač. Najčastejším dôvodom pre tento typ plaču je hlad, ak sa však objaví krátko po nakŕmení, môže signalizovať bolesť bruška.

3 Mrnčanie:

tenulinký plač, po ktorom nasleduje krik bez rytmu, ktorý kolíše vo výške hlasitosti. Dieťa si trie očká, chytá ušká, môže cicať pršteky. Dieťa ním dáva najavo, že je unavené, chce spať. Ak sa takýto plač objaví počas hry, je nadmerne stimulované, potrebuje náručie a kolísanie.

4 Nárek:

nosový, unavený plač, naliehavosťou a výškou tónu podobný plaču pri bolesti, ale je menej hlasitý a často býva v nižších polohách. Dieťa sa ním snaží dať najavo, že je mu zle.

5 Vreskot:

náhly a prenikavý krik s ostrým nádychom, po ktorom ihneď pokračuje vreskot, ktorý je vždy o trochu dôraznejší. Je signálom, že dieťa sa zľaklo a potrebuje ihneď utíšiť.

6 Kvílenie:

plač sa začína pozvoľna, ale je dosť hlasitý a neutícha. Často je sprevádzaný vrtením a motorickou aktivitou, akoby sa snažilo nájsť si pohodlie. Dieťa dáva najavo, že potrebuje prebalíť.

7 Bedákanie:

tiahnuci, predĺžený plač, ktorý je ťažké utíšiť, zvyčajne sa vyskytuje pred nočným spánkom a znamená, že dieťa má už toho dosť, je vyčerpané. Je sprevádzaný príznakmi nadmernej stimulácie a trvá väčšinou dlhšie ako desať minút.

8 Plač pre nepohodlie:

hlasný, jasný, vytrvalý plač, ktorý postupne zosilňuje a zoslabuje a má jasný rytmus. Dieťa dáva najavo, že je mu zima alebo naopak teplo.

9 Výbuch:

zlostný, prudký výbuch kriku, prestávka na nádychoch, výbuch kriku. Je podobný ako pri nadmernej stimulácii. Dieťa ním dáva najavo svoju zlosť, frustráciu, ak sa mu niečo nepodarí. Je to akési volanie o pomoc. Ak nepríde včas, krik sa zmení na zúrivosť.

10 Rytmické štekánie:

hlbší, neodbytný plač, ktorý má svoj rytmus a neochabuje, signalizuje, že dieťa potrebuje pozornosť.



POUŽITÁ LITERATÚRA

- » DOHERTY-SHEDDON, G., 2005,
Neverbální komunikace dětí. 197s. ISBN 80-7367-043-7
- » KIESTEROVA, S., KIESTER, E., 2009,
Kdopak to mluví – Tajemství řeči kojence. 192s. ISBN 978-80-249-1542-5
- » <https://www.rund-ums-baby.de/babypflegetipps/koerpersprache.htm>

VYPRACOVALA

Mgr. IVETA SEDLÁČKOVÁ

hlavná sestra pre neonatológiu ProCare a Svet zdravia