

Роузи Ноулс
Зашто је „бебоношење“ важно

Уредник
Корана Боровић

Наслов ориџинала
Why babywearing matters, Rosie Knowles

Copyright © Rosie Knowles, 2016.
Copyright © Прометеј, 2023.

Копирање, фотокопирање, умножавање и коришћење текста у било ком облику
није дозвољено без претходне писане сагласности.

Роузи Ноулс

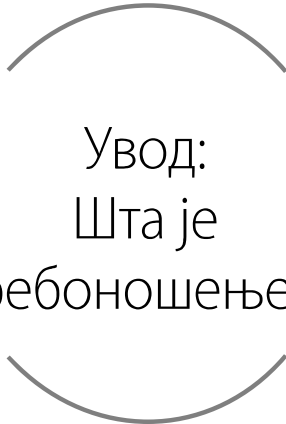
ЗАШТО ЈЕ
„БЕБОНОШЕЊЕ“
ВАЖНО



ПРОМЕТЕЈ
Нови Сад

САДРЖАЈ

Увод: Шта је „бебоношење“?	7
1. Еволуција ношења беба	14
2. Зашто је ношење бебе важно?	28
3. Зашто је „бебоношење“ важно за бебе	55
4. Зашто је „бебоношење“ важно за породицу	63
5. Дугорочнији утицај „бебоношења“ на друштво	81
6. Основе ношења	85
7. Почетак	104
8. Најчешћи страхови	133
9. Посебне околности	152
Закључак	182
Литература	186
Додатни материјал и извори	187
Захвалница	188
Индекс	190



Увод: Шта је „бебоношење“?

Од постанка света, родитељи су носили своју децу у наручју; то је пракса која надилази еволуцију, историју, географију, друштво и културу. Мајчино тело је бебино природно станиште; мајка је извор љубави, бриге, сигурности и тоpline.

Реакција на бебин плач је инстинктивна, природна активност. Звук такве једне невине потребе дира родитељско срце, нарочито мајке која је носила и родила своју бебу и изазива снажну емотивну жељу да се та потреба задовољи. Многи одрасли људи и старија деца такође осећају потребу да удовоље таквој потреби детета за интеракцијом; људски контакт са другим људским бићима је виталан за емотивно и физичко здравље и представља нормалан и кључан део развоја.

Одојчад и деца која расту у заједници где су веома вољени и поштовани у предности су јер се осећају сигурно и свесни су своје сопствене вредности. Један од најбољих

начина да се малом детету пружи осећај љубави и сигурности јесте да се оно носи у наручју, одмах по рођењу.

Беби која је цео свој живот провела растући у материци, прво плутајући у води а потом нежно притискана зидовима материце, осећај слободе и отвореног простора у спољашњем свету биће знатно другачији. Удови којима је кретња била ограничена одједном се могу протегнути, тама се претворила у светлост, нежне пригушене ритмичне звуке мајчиног тела одједном су заменили гласни, непознати звуци, односно дубока тишина и константни нежни покрети претворили су се у потпуно мировање или изненадно подизање у ништавило. „Четврто тромесечје“ – првих неколико месеци живота детета у спољашњем свету – потпуно се своди на лагани прелазак из мира и стабилности материце у активно учешће у новом свету. Новорођенчету би требало пружити подршку како би стекло вештину и снагу равномерним, индивидуалним темпом док излази из света сигурности са чврстим темељима и места удобности где му је све познато.

У свету медицине, стручњаци се све више слажу у вези са огромном важношћу „кенгурске неге“. Дуго је већ познато да превремено рођене бебе и оне веома мале могу да преживе упркос лошим прогнозама уколико се ставе на мајчине голе груди, под кошуљу, тако да су им тела у непосредном контакту са мајком, као код младунаца у кенгуровој торби. То стабилизује откуцаје срца бебе и њено дисање и регулише телесну температуру. У поређењу са стандардном болничком негом, кенгурска нега спречава инфекције, хипотермију, озбиљнија обољења, болести респираторног тракта и скраћује боравак у болници. И

дојење ће бити успешније. Јасно је да је тај непосредни контакт коже на кожу од неизмерне важности и многи акушери подстичу полагање новорођенчета на мајчине груди пре било каквог прања или пресецања пупчане врпце. Болнице широм света почињу да уводе кенгурску негу као стандардну праксу у одељењима за посебну негу беба где год је то могуће. Међутим, нису само превремено рођене или болесне бебе на добитку; близак контакт је једнако важан и за здраве бебе рођене на време.

Кожа је највећи и најосетљивији орган на телу и као таква, веома је осетљива; она обезбеђује огромну количину сензорних информација мозгу који се развија. Чуло додир је најснажније од свих шест чула а нежан додир је кључан за здрав физиолошки и психолошки развој. Бебе рођене без чула вида, слуха или чула мириса неће превише заостајати у свом будућем развоју али бебе лишене додир и емоционалне подршке неће напредовати; ово је камен темељац теорије везивања.

Везивање (у еволутивном смислу) је дубока и трајна емотивна веза која повезује једну особу са другом у времену и простору; „трајна психолошка повезаност људских бића“.¹ Све је више убедљивих опсервационих и неуро-биолошких доказа да је везивање заиста важно; то је основ за емоционално и физичко здравље а за децу одскочна даска за независност праћену самопоуздањем касније у животу. Јаке, поуздане интимне везе пуне поверења и љубави омогућавају напредак деце; када тога нема, јављају се проблеми који утичу на друштво у ширем смислу. Сталан, адекватан, нежан додир заиста јесте важан.

Ношење бебе близу груди омогућава овај нежан додир и новорођенчету ствара снажан осећај нечега познатог и

уобичајеног. Оне чују пригушене откуцаје срца и ритам уравнотеженог дисања на које су навикли, благи притисак руку које их грле доноси им сигурност а мирис мајке асоцира на безбедност и храну. Није ни чудо што бебе треба носити и што тада напредују!

Културе широм света су давно спознале предности платнене носиљке које омогућавају близак контакт са бебом док су руке слободне за свакодневне активности. Многе традиционалне заједнице помажу новопеченим родитељима у нези њихове деце у првим недељама тако што преузимају део њихових уобичајених послова на себе – пракса која је до недавно била заступљена и у нашем друштву („бабиње“). Међутим, доћи ће време када ће новопечени родитељи морати да се врате у друштво. Употреба мараме како би се везало новорођенче за тело омогућава очување те хранитељске везе док се живот не сметано одвија, док се обрађују њиве, прикупља вода или док се обављају кућни послови или поново социјализује након повратка на посао.

Протеклих година, пракса употребе неке врсте мараме или носиљке како би се беба безбедно причврстила за тело неговатеља је у многим круговима постала позната као „бебоношење“. Овај термин је први пут сковао педијатар др Вилијам Сирс (William Sears) 80-их година прошлог века како би описао чин држања детета толико близу себе да се чини као да га носите у својој одећи. Једна интернет страница овако то објашњава:

Бебоношење подразумева промену Вашеј начина размишљања о томе какве су заправо бебе. Новопечени

родитељи често замишљају бебе као нека бића која њих леже у свом кревету, зурећи пасивно у окрестине висуљке изнад кревета, које узимају у руке и носе само да би их нахранили и да би се са њима мало поиграли а појмом их враћају назад у креветица. Вероватно мисле да су периоди када узимају бебу у наручје само временски интервали када исцртавају своју дужност да бисмо умирили вашу бебу онолико дуго колико је потребно како бисмо је поново моли враћати у креветица. Бебоношење појму мења ово гледиште. Носите вашу бебу у носачи више сати током дана, појмом је однеси у креветица на спавање и позабавите се сопственим личним потребама.²

Укратко, бебе су зависне малене душе које се ослањају на своје родитеље за сваку потребу коју имају. Њихова средства комуникације су ограничена – оне умеју да произведу само неке звуке и крике – а њихове потребе су углавном једноставне: да буду близу родитеља, да буду вољене, сите, на топлот, чисте и суве, да их се слуша и поштује. Од виталног је значаја да носите ваше дете, да имате дубоку интеракцију са њим, да будете у међусобном сагласју и да одговорите на његове исказане потребе: то ствара осећај припадања, укорењености, добијања свог места на овом свету. Тако снажан темељ омогућава деци да израсту у сигурну, децу пуну самопоуздања и нежне, брижне одрасле особе које су у стању да формирају позитивне везе, што води ка стабилнијем друштву.

Иако постоје јаки докази за значај контакта коже на кожу код превремено рођене одојчади и новорођенча-

ди, и као резултат тога кенгурска нега је већ прилично заступљена у многим болницама, не постоје чврсте свеобухватне студије о носилкама за бебе и њиховој употреби ван неонаталног одељења. То заправо значи да постоје медицински стручњаци који не желе олако да препоруче „бебоношење“. Међутим, недостатак формалног истраживања не значи нужно да је нешто неефикасно и бескорисно, нарочито у контексту праксе која је била уобичајена током већег дела људске историје. Мање студије могу указивати на могуће предности и, с обзиром да је ношење детета у наручју једноставно, лако доступно средство које родитељи могу упражњавати током неге детета, требало би га много чешће препоручивати. Када се безбедно користе, носилке за бебе имају велики потенцијал јер могу да олакшају родитељима живот и омогуће ближи контакт од кога деца напредују. Не сматрам да би недостатак студија о томе требало да буде препрека широј употреби и промовисању ношења детета у наручју или безбедно у носилци од стране оних који су укључени у породицу у раним годинама родитељства. Верујем да ће улагање у одговарајућа истраживања и студије широког обухвата у вези са позитивним утицајем ношења деце допринети друштву у целини.

Ова књига истражује историју ношења деце током људске еволуције и кроз различите културе и истражује зашто је оно толико важно, нарочито у свету у којем живимо данас. Открићемо зашто је ношење детета од виталног значаја за развој односа и његову улогу у одгоју и исхрани. Говорићемо о томе зашто је ношење деце све мање популарно и анализирати како „бебоношење“ може

донети промене породицама које се суочавају са изазовима живота у модерном друштву, са свим притисцима и очекивањима. Видећемо како ношење детета може помоћи онима који се боре са депресијом и како друштво као целина може осетити благодети блиског контакта са дететом. Такође ћемо научити како се дете безбедно и угодно носи, основе доброг смештања детета у наручје и у носиљку и приказати најтипичније носиљке за бебе. Бавићемо се неким уобичајеним страховањима када је реч о марами и даћемо Вам инструкције како да потражите помоћ стручњака код комплекснијих ситуација као и савете и подршку у оквиру ваше заједнице.

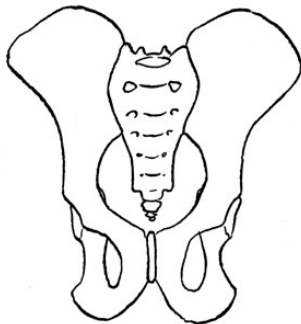
1.
Еволуција ношења
беба

Можемо много научити о ношењу беба изучавањем света природе. Пракса ношења одојчади уз тело родитеља може се видети током наше еволуционе историје, нарочито код примата. Велики човеколики мајмуни, најближи сродници људи, носе своје младунце заштићене сопственим телом или на леђима када се крећу наоколо. Већина младунаца примата када се роди не може одмах да се самостално креће на начин на који се крећу остали примерци њихове врсте тако да су се прилагодили и још од рођења научили да се држе рукама и ногама за мајчино крзно на стомаку. Такви младунци се класификују као „активни приљубљени младунци“; они се могу за мајку држати независно и кретати се заједно са њом, уместо да спавају у гнезду, шћућуре ни у свом леглу којем се мајка враћа. На тај начин, чврсто закачени за свог родитеља дужи временски период, ови приљубљени младунци успевају да окончају свој физиолошки и неуролошки развој и израсту у независне животиње. Тело њихове мајке је место на ком стичу вештине које

су им потребне и она остаје „безбедно место“, уточиште где се може побећи када се појави опасност.¹

С обзиром да су људи еволуирали од наших предака – великог човеколиког мајмуна, њихове карлице су се промениле и временом постале другачије. Људска карлица је ширира и променило се растојање између костију како би човек могао усправно да стоји и да хода на две ноге без ослонаца.

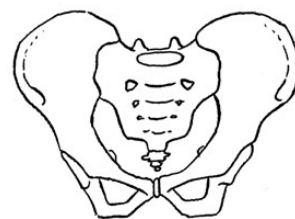
Ход на две ноге (бипедализам) омогућио је аустралопитекусу (врста између мајмуна и хоминида, чувена „Луси“) да се креће брже на две ноге и да руке све мање користи као ноге те су се оне развиле у невероватно корисне алатке. Руке које су се могле употребљавати за ношење и бацање представљале су огромну еволутивну предност. Међутим, промена анатомије скелета карлице отежала је пролазак главе одојчета аустралопитека кроз карлични појас мајке приликом порођаја и како је растао мозак хоминида, настала је „акушерска дилема“.² Ефикасно кретање на две ноге захтева ужу, лакшу карлицу и мањи родни канал али све већи мозак уз пораст интелигенције, подразумева чињеницу да лобања мора да се повећа.



Шимпанза



Аустралопитекус



Човек

Код људске врсте тај проблем је решен даљом еволуцијом карлице мајке; карлични излаз се проширио како би лобања могла кроз њега да прође док су се илијачни гребени променили и попримили свој данашњи потпони облик. Сам процес рађања се такође променио у складу са тим: тело људске бебе се ротира током порођаја тако да лобања и рамена могу да прођу кроз родни канал.³ Осим тога, целокупна величина људске бебе на рођењу (са својом великом лобањом) скоро два пута је већа у односу на тежину мајке, што би се очекивало код још неког примата сличне величине. Након отприлике девет месеци трудноће, енергетска потражња растуће људске бебе почиње да премашује способност мајке да обезбеди континуирани раст.⁴ Тако се људске бебе рађају у ранијем стадијуму свога развоја у односу на њихове парњаке међу приматима, а њихов мозак је значајно мање развијен на рођењу (25-30 посто у поређењу са скоро 50 посто код одојчади примата,^{5,6}).

Као последица тога, људске бебе имају један од најдужих периода екстерогестације него било која друга врста: познате су као „алтрицијални“ младунци који се рађају беспомоћни и зависни од својих неговатеља. Код људских беба треба да прође много месеци пре него што могу самостално да ходају, причају и да се хране; потребни су им одрасли зарад сигурности, да би им обезбедили храну, топлину и емоционални развој.

Најстарији потомци људи су даље почели да се разликују од великог човеколиког мајмуна када су почели да губе своје крзно. Младунчад аустралопитекуса а потом и хоминида не би могли да се ухвате за своју делимич-

но длакаву мајку са овом променом у анатомији. Ноге и стопала које морају бити у стању да у потпуности носе тежину и које омогућавају усправан ход веома се разликују од оних које би требало да хватају и да се њима пење на дрвеће. Наше еволуционо порекло се још увек види код људских беба; узмите на пример „примитивне рефлексе“ код хватања дланом (покрет хватања уз помоћ шака) и Мороов рефлекс (реакција трзања). Верује се да су ови рефлекси остаци људске еволутивне историје настали како би се беба лакше држала за мајку док је она носи и како би се стимулисало поновно чврсто хватање у случају губитка равнотеже.⁷

Чињеница да се рефлекс хватања код беба задржао дуго након губитка крзна показује да он још увек има неку употребну вредност. Сматра се да се људске бебе још увек инстинктивно хватају и наставиће то да чине уколико се њихови урођени рефлекси стимулишу уместо да се потискују пуштањем детета из руку чим се за то укаже прилика. Људске новорођене бебе се чврсто држе за своје мајке тако што се приљубе уз њихова тела како би њихово ношење било лакше; њихова закривљена кичма то омогућава. Када подижете новорођенче, приметите како оно често скупља ноге у чучећи положај како би се носило спреда или на рамену и врло често и спава у том положају.

У књизи *Беба жели да се носи*,⁸ докторка Евелин Киркилионис (Evelin Kirkilionis) уверљиво заступа тезу да се са прилагођавањем скелета и поравнања карлице хоминида како би се усправно ходало и омогућио пролазак великих лобања кроз родни канал такође отворила могућ-

ност ношења старије одојчади на боку. Шира карлица са истуреним илијачним костима које се извијају ка споља, у комбинацији са ужим струком, стварају карактеристичан облик који није раније забележен код мајмуна или првих хоминида. Овај прегиб између струка и кука значи да беба може да „зајаше“ своју мајку са стране а она може да већи део тежине детета пребаци на своју сопствену осовину носивости тела (карлица и дуге кости ноге).

Ово је „егзаптација“: одлика која је првобитно настала из једног разлога али је касније добила другу сврху којом је такође подстакла напредак те врсте. Докторка Кирклионис каже да је ова егзаптација положаја раширеног чучња наших предака мајмуна са стопалима окренутим једно према другом у ову активност јахања и хватања код људске бебе значила да је људска раса могла да настави да еволуира и напредује као бипедална усправљена врста. Она верује да због тога људске бебе нису изгубиле своје примитивне рефлексе и зашто настављају да тако често заузимају положај у ком су колена окренута нагоре а ноге раширене (облик слова М) када леже или када их подижемо. Како беба расте, угао отварања кука постаје све шири како би се беба могла наместити у регију мајчиног кука/струка и својим бутинама обухватити њено тело. На овај начин и теже бебе могу да се држе, помажући мајци да их подупиру док је породица у покрету и на тај начин повећају себи шансе за преживљавање.

Уз то, природни положај раширеног чучња који одојче усваја када се носи са стране на боку је идеалан положај ногу за здрав развој зглоба кука неопходан за ходање касније у животу. Студије показују да су ноге беба које се

једноставно носе у наручју, обгрљене једном руком, а не у носилаци, окренуте за 45 степени од централне осе (чиме је укупан угао између колена и препоне и супротног колена негде око 90 степени) и подижу колена како би савиле кук до угла од 90 до 120 степени. Ови углови су скоро истоветни онима које препоручују ортопеди специјалисти како би се диспластичне (плитке) чашице кука развиле на исправан начин. Докторка Киркилионис каже да спонтани положај који дете заузима приликом ношења на боку савршено оријентише главу бутне кости ка чашици и тиме омогућава нормалан развој. Скорија истраживања показују да је развојна дисплазија кука (*DDH*) код беба у Малавију које мајке носе на леђима у положају раширеног чучња 2–24 месеца веома ретка за разлику од стопе *DDH* код одојчади која су повијена тако да су им ноге исправљене.⁹ Недијагностикована и нелечена развојна дисплазија кука може довести до разлике у дужини ногу, смањене окретности и болног артритиса кука и кичме пре уласка у рано одрасло доба.

Као што видите, ношење беба је нормално за људску врсту и доприноси здрављу и благостању. Овај еволуциони образац помаже да се објасни зашто бебе природно желе и очекују од својих родитеља да их носе. То је део њихове биолошке и еволуционе прошлости. Међутим, ношење детета „у наручју“ је тежак посао ако траје дужи временски период, нарочито како деца расту. Мале бебе су довољно лагане да се носе ушушкане у наручју и спавају, на грудима или рамену или подлактици родитеља, када је породица у покрету. У овој фази свог живота бебе су пасивни сапутници, али, како расту и постају теже,

фронтално ношење у наручју постаје напорно и исцрпљујуће. Како било, први људи су били ловци-сакупљачи и морали су стално да се крећу како би могли да побегну од опасности. Младунче мајмуна које је могло да се држи за своју мајку, могло је да путује са њом док се она кретала; дете које није још проходило и које није могло помоћи својој мајци тако што би се закачило и држало за њу, постало би оптерећење и вероватно ризик за опстанак.

Последњих година било је дискусија о томе да ли су први људи користили алатке како би своје потомство лакше носили и трошили мање енергије на ту активност. Према једном раду, „ношење одојчета у једној руци је у просеку за 16% теже него да носите алатку која може да понесе терет бебине тежине и може да има већу потрошњу енергије чак и од лактације“.¹⁰ Истраживачи су такође приметили да ношење детета у наручју скраћује и убрзава корак одрасле особе која бебу носи, за шта је такође потребна већа потрошња енергије. „Претпостављамо да би потрошња енергије током ношења бебе била толико велика да би убрзо након развоја бипедализма била потребна нека направа за ношење бебе како би дефинитивно омогућила путовање на дуже стазе, нарочито из Африке и преко Азије.“¹¹

Антрополог Тимоти Тејлор¹² (Timothy Taylor) постулирао је да би рана примена помоћних средстава за ношење бебе направљених од природних материјала попут животињске коже или ткине трске олакшала терет ношења бебе у наручју и омогућила даљу еволуцију. Наводи да је могуће и врло вероватно да је мајка припадник хоминида случајно открила предност неке врсте помоћног