

Haptonómia: az affektív kontaktus tudománya

**Az anya-gyerek
kontaktus kontinuitásáról**

Andrek Andrea

pszichológus, haptoterapeuta

andrekandrea@yahoo.com

Kapcsolataink gyökere

- Anyai/apai érzelmek gyökere a várandósság idejére nyúlik vissza.
- A várandósság előrehaladásával nő a magzat iránti érzelmek intenzitása:
 - magzatmozgások első észlelése kitüntetett jelentőségű
- A harmadik trimeszterre az egymástól világosan elkülönülő aktív és nyugalmi magzati viselkedés: anyák a magzat állapotával szinkronban válaszolnak a jelzésekre.

Pre- és posztnatális kontinuitás?

■ Azok az anyák, akik magzatuk iránt intenzív érzelmek kifejezésére képesek:

- könnyedebben tudnak ráhangolódni új anyai szerepükre, ezért kevesebb nehézség a post partumban
- intenzívebben vonódnak be a posztantális inetrakciókba, **több proximális ingerben részesítik gyermekeiket** (finom érintés, simogatás, ölelés) DE: nincs összefüggés a prenatális kötődés intenzitása és az anyai válaszkészség között!!!

OK: anyai válaszkészség biológiai értéke magas, az utód túlélése múlik rajta

(Siddiqui, 2000)

Pre- és posztnatális kontinuitás?

- Több vizsgálatban is tetten érték a pre- és posztnatális anya-gyermek kötődési korrelációt, ám ennek **KÖZEPES** mértéke arra, hogy a születés utáni kötődés minőségét számos egyéb faktor is befolyásolja! (Müller, 1996)
 - császármetszés, post partum depresszió, ikerpár egy vagy mindkét tagjának intenzív osztályon való ápolása fontos módosító tényezők a pre- és posztnatális kötődési minőségben.

Összefoglalva:

- az anya–gyermek kötődésre, mint kontinuumra érdemes tekintenünk, amelynek gyökerei a magzat iránt ébredő érzésekig és érzékeny ráhangolódásig nyúlnak vissza.
- a születés után ezekre épülnek majd az érzelmek és az újszülött jelzéseire adott szenzitív válaszok.
 - ha a körülmények kedvezőek, a prenatális kötődés zavartalanul alakul a születést követően is: a befogadó anya nem csak az újszülött stressz-jelzéseire érzékeny, hanem a gyermek fejlődési szintjeinek működésére és ritmusára is
 - nehézségek, elakadások nyomán az anyának támogatásra lehet szüksége abban, hogy kapcsolatba tudjon kerülni, ill. kapcsolatban tudjon maradni újszülöttjével.

Ultrahang szerepe a prenatális kötődésben

- Vizsgálatok eredményei szerint:
 - igazoltan segíti a szülővé válás folyamatát
 - támogatja az anya/apa–magzat kötődést
 - csökkenti a várandós anya szorongását
 - támogatóan hat az anya egészségmegőrző magatartására

(Baillie, Mason és Hewison, 1997; Whynes, 2002; Klyne-Fat, 2007).

UH magyarázattal és támogatással

Az UH kötődést erősítő hatása akkor számottevő, ha a rutin vizsgálatot részletes magyarázat és támogatás egészíti ki: embrió/magzat látványa, gyermek nemének közlése önmagában nem növeli a kötődés intenzitását!

(Baillie, Mason és Hewison, 1997)

UH konzultációs módszer

- Az anyák számára lehetővé teszi az UH-vizsgálatban való aktív részvételt. Menete:
 - A második trimeszter során kb. 15-20 percben a rutin szűrési protokollt követően a szonográfus szakember az anyával közösen szemléli meg a magzat arcvonásait, fizikai jellemzőit és mozgását, majd lehetőséget és segítséget ad az anyának arra, hogy interakcióba kerüljön magzatával.
 - Az UH-konzultáció hatására szignifikánsan erősödött az anya-magzat kötődés mértéke, csökkent az anyák szorongása, és egészségmegőrző magatartásuk pozitívan alakult a vizsgálat előtti állapothoz (trait), és a kontrollcsoportéhoz (standard vizsgálat) képest is.
(Boukydis, 2006).

UH negatív hatásáról

- anya jóval az előtt jut objektív bizonyítékhoz várandóságával, magzatával kapcsolatban, mint ahogy erre lélektanilag ráhangolódna.
- kívülről érkező, gyakran értelmezhetetlen mű-képek vs. belső, fantázia által „készített” képek

Mindez anya, apa, kistestvér, nagyszülő szempontjából?

Gyermekágy lélektana

- A női lét különleges, kiemelt időszak
- Kultúránként különböző időtartamú: 42 nap (6 hét), 8 hét, lélektani értelemben 1 év (gyerek jár)
- Szerepe:
 - a várandósság és szülés eseményeinek kipihenése és feldolgozás
 - erőgyűjtés a szoptatáshoz, a csecsemő gondozásához

Anyai igények és a baba igényeinek párhuzama:

- Minden érzelem elfogadása
- Fontosságtudat megélése
- Elvárás mentes jelenlét attól, aki segít (partner)
- Etetve lenni
 - falusi tradícióban a komatál és a poszita:
 - Komatál - az első héten az a kosár, amit a szomszédok és a rokoni rendben különböző helyen lévő emberek hoznak, 1 napra elegendő étel az egész családnak
 - Poszita - a második héttől kezdve a gyermekágyas ebéd.
- Alvás igénye (ezért fontos a másik jelenléte)
- Szeretve/tartva **ÉRINTVE (KONTAKTUSBAN)** lenni!!!

Az újszülött, mint a gyermekágy kompetens résztvevője



Önmegnyugtatósi készségek

- Ujjszopás
- Karok, lábak keresztezése
- Elfordulás a túlingerléstől

Veleszületett viselkedési szinkronizációs képességek

INTERAKCIÓ AKTÍV KEZDEMÉNYEZÉSE

- veleszületett szociális kompetencia, az anyai szeretet kiváltásának egyik legfőbb eszköze (Molnár, 1996)

HANGUTÁNZÁS, GESZTUSMINTÁZAT

- néhány napos újszülött sírás és mozgásmintázata, valamint az anya gesztus- és vokális mintázata között nagy hasonlóság (Trevvarthen, 1980)

Veleszületett élettani szinkronizációs képességek

- Szívritmus (szívhang vizsgálat)
- Légzés (inkubátorban légző maci)
- Testhőmérséklet szabályozás (kenguru-módszer: anyai termosztát)

Ringatás, altatódalok jelentősége!!!

Hapto-nómia

- Hapto = kontaktus
- Nomos = törvény
- Haptonómia = különböző érzékszerveinkkel létesített kontaktusok széles skálája, mindezek intergációja (cirkumszenzus)

kontaktus $\neq$ érintés

kidolgozója: Franz Veldman (1921 – 2010)

Az érintés minősége:

- gyengéd
- szemérmes
- egyenes
- meghallgató



Haptonómia kitüntetett kontaktusai:

- 1. Meghívás a találkozásra**
- 2. Figyelem és meghallgatás**
- 3. Érzelmi megerősítés**

*átnyúlás,
meghosszabbodás*

Affektív kontaktus a várandósság alatt

Magzati érzékelés:

- bőr, mint legősebb szerv (ektodermából „kifelé” bőr, „befelé” idegrendszer) – szoros kapcsolat, információ áramlás
- tapintás-érzékelés a 17. hétre teljes bőrfelületre kiterjed, minden más érzékszervi modalitás alapja
- tapintási ingerek érzékelése, mint legfontosabb kommunikációs eszköz

Haptonómia a várandósság alatt

- 2. trimesztertől haptonómiás kapcsolat létesítése:
 - Hasra helyezett haptonómiás kontaktusban a magzat mozdul, jelez
 - Kontaktus finom, lassú, meghallgató: mozgásra, kezdeményezésre készlet - megerősíthető

FONTOS:

haptonómia $\neq$ stimuláció!

Haptonómia a várandósság alatt

■ Affektív kontaktus hozadéka:

- Kölcsönös kapcsolat kialakulása: anya, apa, testvér
- Baba érzelmi megerősítése
- Érzelmi válaszok adásának begyakorlása a méhen belül

Az affektív biztonság megalapozódása.

Haptonómia lehetőségei a 3. trimeszterben

- Magzat számára megmutatni, merre van hely, merre mozdulhat (3. trimeszter)
- Fejvégű pozícióba hívás
- Anya fájdalmainak enyhítése: haptonómiás kontaktus, masszázs és ringatás révén

Hatonómia a vajúadás és szülés alatt

- Baba számára jól ismert kontaktusban segíteni a szülőcsatornába(n)
- Haptonómiás masszázs és ringatás = fájdalomcsillapítás: endorfin felszabadulás, fájdalomküszöb emelkedés
(apa, bába, dúla)
- Újjszülött gyengéd fogadása – első érintések, kontaktusok jelentősége

Az evolúciósan „koraszülött” embergyereknek
bizalomra és kontaktusra van szüksége.

Egész életén át.

Haptonómia a szülés után

Találkozások a babával:

- szülés után minél hamarabb
 - 3 hónapos kor
 - 6 hónapos kor
 - 1 évesen
1. Kontaktus az alappal és a nyakszirt-koponyaalap tájékkal. Meghallgatás, induló mozgások lekövetése.
 2. Koponya „pillangó” érintése

Szükség esetén külön találkozás az anyával.

Miben más a Haptonómia?

**1. SEMMIT NEM KELL TENNI.
„CSAK” MEGHALLGATNI.**

2. NEM A SZAKEMBER AD.

A SZAKEMBER:

1. BEFOGAD
2. FIGYEL/MEGHALL
3. MEGTART
4. MEGERŐSÍT

3. A PÁCIENS AD.

- NEHÉZSÉGET ÉS ELLAZULÁST IS!

Köszönöm a figyelmet!

andrekandrea@yahoo.com