

MOJCA KURENT • PETRA ŠTERLEK

Čar dotika



Z masažo do zdravega razvoja dojenčka in ljubečih družinskih vezi

Vsebina

Knjigi na pot	9	Šesti mesec	72
Uvod	11	Sedmi mesec	73
Sprehod skozi zgodovino masaže	11	Od osmega do dvanajstega meseca	74
Masaža dojenčka danes	12	Masaža malčka	75
Skrb za sprostitev	14	Krtačenje s ščetko	75
Povezanost in zaupanje	15	Masaža	79
Očetje, masirajte tudi vi	16	Posebnosti	83
Dotik skozi besedo	19	Pogoste tegobe pri zdravem dojenčku	83
Zakaj masiramo dojenčka	19	Težave s prebavo	83
Kdaj dojenčka ne masiramo	20	Prezgodaj rojeni otroci	88
Senzorični razvoj	20	Dojenčki s posebnimi potrebami	88
Motorični razvoj	23	Igra položajev	91
Kaj pravi znanost o masaži dojenčka	25	Prvi in drugi mesec	91
Dotik kot del nezavedne komunikacije	26	Skrb za žensko po porodu	96
Pa začnimo	31	Od tretjega meseca dalje	99
Povezovanje z dotikom	31	Nekaj vaj za gibljivost	101
Z novorojenčkom doma	32	Viri in literatura	107
Kako začeti	33	Izpod rok mamic in očkov	108
Kaj potrebujemo za masažo dojenčka	35		
Položaji pri masaži dojenčka	38		
Masaža skozi motorični razvoj otroka	39		
Prvi in drugi mesec	39		
Tretji mesec	56		
Četrty mesec	66		
Peti mesec	70		



»Človeško telo ne more preživeti
brez človeškega dotika.«

Dotik skozi besedo



Zakaj masiramo dojenčka

Dotik telesa usmerja dojenčkovo pozornost in povečuje njegovo zavedanje celotnega telesa. Med masažo se dotaknemo vsakega delčka otrokove kože, s tem pripomoremo k nastanku čutnih – senzoričnih kožnih receptorjev. Z različnimi masažnimi tehnikami in gibanjem pomagamo telesu, da se gibalni sistem poravna v pravem položaju. Vplivamo predvsem na receptorje, ki so odgovorni za pritisk, dotik in razteg. Z dotikom in raztegom vplivamo na mišice, mišične ovojnice in sklepe, ki so lahko po porodnem stresu še vedno zakrčeni ali zamaknjeni. Vsakodnevno sproščanje z masažo omogoči, da se sklep poravna v pravo lego, kar je pomembna osnova za nadaljnji skeletno-živčno-mišični razvoj.

Masaža je orodje na poti do dojenčkovega zdravja in dobrega počutja. Če jo izvajajo starši, to ni terapija, ampak njihova komunikacija, saj močno presega terapevtske forme. Dotik je eden izmed načinov izražanja ljubezni, omogoča nam, da zrastemo v čutečo in suvereno osebo. Lahko rečemo, da je masaža način povezovanja, odzivanje na zelo subtilne dražljaje. Predvsem pomembno je posredovanje globokega sporočila: »Tukaj sem samo zate, tukaj in zdaj.«

Positivni fizični stik prinaša vsestransko korist. Vsakodnevna (dvakrat na dan, vsaj po 20 minut) pravilna masaža pomaga pri dojenčkovih težavah. Omili ali celo odpravi krče, slabo prebavo, vetrove, zaprtje, boleče izražanje zob in nemir, zaradi katerega je uspanje naporno.

Med masažo dojenčku omogočimo, da se prosto giblje. Gibanje je pogoj za zdrav razvoj gibalnih vzorcev, saj dojenček s tem krepi skelet in mišice. Nauči se grobe in fine motorike telesa. Ta je pogoj za pokončno vzravnano držo. Prav tako se izboljša delovanje kože, prebave in presnove. Dihanje se poglobi in živčni sistem uravnesi. Pospeši se krvni obtok, kar prinese več kisika do možganov, pospeši se limfni sistem, kar okrepi imunski sistem in dojenčku pomaga, da hitreje pridobiva telesno težo. Njegov spanec je zato trdnejši, v budnem stanju pa je bolj zadovoljen.

Dober stik, ki se vzpostavi z dojenčkom, pozitivno vpliva tudi na starša, ki masira. Enakomerni počasni ponavljajoči se gibi ga sproščajo in sčasoma spremenijo njegovo notranje stanje. Ob dotiku se sprošča hormon oksitocin, ki nas osrečuje, zmanjšuje stres in bolečino. To je hormon zблиževanja in empatije, ki se sprošča pri obeh, pri

odmor. Pojte mu ali pa se prepustite tišini in opazovanju. Lahko mu z zaprtimi usti mrmrate nežne tone (MMMMMMMM ali ŠŠŠŠŠŠŠŠ) in opazujete, kaj se bo zgodilo. Če vam bo v naročju zaspal, ga enostavno odložite, zavijte v pleničko, toplo pokrijte in počakajte, da se zbudi. Šele takrat nadaljujte. Če pa se dojenček pomiri, ga masirajte naprej.

Na začetku se ne obremenjujete s tem, da bi morali z dojenčkom narediti točno to, kar ste si zamislili: 'opraviti celotno masažo telesa'. Prepustite se spoznavanju, doživljanju in dotikanju.

Opažamo, da je dojenčkovo doživljanje odvisno tudi od tega, kako je potekal porod, kako dolgo je trajal, kako je steklo dojenje in koliko je mama po porodu utrujena. Po izčrpavajočem porodu, dolgem uvajanju dojenja in neprespanih nočeh, pogum ter samozavest mame rasteta počasneje. Zato tudi druženje prek dotika in masaže potrebuje več časa ter vztrajnosti. Ko v materi popustita napetost in stres, se umiri ter prepusti tudi dojenček.

Dvomesčni dojenček že lahko sprejema polurno masažo, včasih pa je potreben še kak mesec

AJA, AJA, AJA,
TOPLI SONČEK ŽE ZAHAJA,
NAJA, NAJA, NAJA,
MILA LUNCA NA VEČER PRIHAJA.

SE SONCE BO LAHKO NASPALO,
DA JUTRI SPET BO ZGODAJ VSTALO,
ZDAJ TE ČUVA SVETLA LUNCA,
V MIRNI SPANEC TE ŽE GUNCA.

ali dva. Dojenček počasi sprejme celoten ritual in nas nagradi z veselim čebljanjem in gruljenjem. Če zelenega rezultata po določenem času ne dosežete, se posvetujte s strokovnjakom. Ta naj vam ponovno pokaže, kako masirati s poudarkom na globini dotika in kako vzpostavljati dober stik.

Kaj potrebujemo za masažo dojenčka

Za masažo dojenčka ne potrebujemo veliko pripomočkov. Pomembno je, da mu podarimo dvakrat dnevno od pol do ene ure svojega časa. Z redno masažo bomo obogatili druženje in mu omogočili, da se bo v svojem telesu počutil kar najbolje. Priporočljivo je, da dojenčka po prvem mesecu masiramo na svojih stegnih. Podlaga za tla naj bo preprosta in pralna. Nanjo pognemo brisačo, čeznjo pa nepremočljivo podlago (lahko za enkratno uporabo ali pralno) in navadno pleničko. Ker se dojenček med masažo tudi polula ali pokaka, svetujemo, da imate pri roki še nekaj pleničk.

Prostor

Prostor, v katerem bomo masirali dojenčka, naj bo čist, topel in miren. Temperatura naj se v prvih tednih masaže giblje od 23 do 25 stopinj, pozneje pa je lahko tudi nižja. Prostor naj bo tako topel, da je mama oblečena le v majčko brez rokavov. Sčasoma dojenček pri masaži postane zelo živahen, brca, se obrača in telovadi, s čimer se tudi sam ogreva. Masaža dojenčku požene kri po telesu, greje ga navzočnost mame, posebno če ga masira na golih stegnih. Zato v naslednjih mesecih ni potrebno dodatno segrevati prostora.

Ob masaži ne potrebujemo glasbe, dodatnih vonjav in spodbud. Zadostujejo pomirjujoč, miren, ne preveč glasen govor ali petje, domač vonj, sproščenost, dobra volja in ljubeč, čvrst dotik.

Olje

Olje, ki ga uporabljamo za masažo, vlijemo v posodico. Tako ga bomo lažje zajemali in nanašali na otrokovo telo. S tem se izognemo stalnemu natakanju iz stekleničke, kar nam omogoči, da smo z eno roko v stalnem dotiku z otrokom.



Masaža nog

Vsi masažni prijemi nog in stopal uravnavajo mišično napetost in povečujejo zavedanje spodnjih okončin. Pripravljajo telo za kobacanje in hojo. Pospesijo razvoj senzoričnih in gibalnih receptorjev ter povezav z možgani. S hitrim ritmičnim ponavljanjem stimuliramo mišično napetost in telo. S počasnim ponavljanjem tehnike mišico sproščamo ter pomirjamo otroka.

V prvih dveh mesecih vsak masažni prijem ponovimo tri do šestkrat oziroma tolikokrat, kolikorkrat dojenček sprejme.

Pri spodaj opisanih prijemih dojenček leži na hrbtu.

'OŽEMANJE' NOGE OD KOLKA DO GLEŽNJA

Levo nogo dvignemo skoraj pravokotno na dojenčkovo telo. Z levico držimo gleženj, z desnico pa začnemo masirati od kolka proti gležnju. Pomembno je, da nogo čvrsto in počasi 'ožemamo v spirali' do gležnja. Nato z desnico ostanemo na otrokovem gležnju in 'ožemamo' še z levico, prav tako od kolka do gležnja.



OLJENJE

Olja ne vlivajmo na dojenčkovo telo. Segrejmo ga med dlanmi. Steklениčko olja lahko segrejemo na pravo temperaturo kar pod vročo tekočo vodo. Z nežnim gladenjem naoljimo dele telesa, ki jih bomo masirali.

OD GLEŽNJA DO KOLKA

Levo nogo dvignemo skoraj pravokotno na dojenčkovo telo (kot pri prejšnjem prijemu). Z levico ga držimo pri gležnju, z desnico pa začnemo masirati od gležnja do kolka. Pomembno je, da nogo čvrsto in počasi 'ožemamo v spirali' do kolka. Nato z desnico primemo gleženj in 'ožemamo' še z levico, prav tako od gležnja do kolka, se po zraku vrnemo h gležnju in masiramo do kolka. Pritisk je globok in usmerjen na mišice.



Legenda znakov: ● statična roka
↪ smer giba roke

INDIJANSKI OGENJ

Levo nogo dvignemo skoraj pravokotno na dojenčkovo telo. Z obema dlanema objamemo nogo pri kolku tako, da položimo roki prečno na dojenčkova stegna eno zraven druge. Ritmično 'ožemamo' proti gležnju. Ko 'primasiramo' do gležnja oziroma stopala, se po zraku vrnemo v izhodiščni položaj pri kolkih. Pritisk je globok in usmerjen na mišice.



Pri masiranju smo pozorni, da noge nikoli ne iztegujemo na silo, vedno jo podpremo z eno roko. Če se dojenček zakrči in skuša še dodatno pokrčiti koleno, medtem ko mu mi želimo iztegniti nogo, zadržimo prijem. Počakamo trenutek, da napetost popusti in potem nogo počasi iztegemo.

VZDOLŽNO GLADENJE NOG

Dojenčku iztegemo levo nogo, mu z desno dlanjo čvrsto objamemo gleženj. Z levico gladimo po notranji strani noge navzgor. Nato prek boka in po zunanji strani dol. Sprva se dojenček ne zmore popolnoma sprostiti in iztegniti noge. Pritisk je usmerjen na kožo.



Vse opisane prijeme ponovimo še na desni nogi.



Vzemite kapljico olja ter se povežite s svojim dojenčkom ...

Knjiga vabi mlade starše, da se z ljubečim in čutnim dotikom povežejo s svojim dojenčkom. Vsakodnevno komuniciranje preko dotika staršem vrača zaupanje vase in uživanje v celovitem starševstvu. Namenjena je vsem staršem, ki želijo svojega dojenčka spoznati preko dotika, mu podariti bližino, čas in sebe. Preko masažnih tehnik, ki jih avtorici ponudita v knjigi, lahko ustvarjamo čutne zaznave, ki so podpora motoričnemu, senzoričnemu in kognitivnemu razvoju. Skozi masažo vsakodnevno komuniciramo z otrokom, opazujemo njegove potrebe in spodbudimo zdravo bližino. Knjiga presega terapevtske forme, namenjena je globokemu starševskemu povezovanju preko kožnih zaznav, čutenja in zavedanja celotnega telesa. To je naložba v odnos, ki svoje rezultate kaže v otrokovem zdravem odraščanju in kvaliteti odnosov, ki jih slednji ustvari skozi celotno življenje. Dober odnos med starši in otroki je vedno dobra popotnica.

Z nasveti iz prakse, masažnimi prijemi, namigi za igro in pravilnim rokovanjem z dojenčkom bo marsikatera starševska tegoba manjša, marsikatera noč prespana, bolečina hitro ublažena, kakec hitro zunaj in jok lažje potolažen.

... odkrijte moč dotika, z dobrim namenom.

