

# Povežimo se z dotikom

Masaža dojenčka je sprostitelj za starša in otroka, bolj se povežeta in poglobita svoj odnos. Masiran otrok boljše in dlje spi, masaža pomaga proti kolikam, zaprtju in prebavnim težavam, izboljša imunski sistem

Branka Bezjak

Dotik je izredno močan element povezovanja, zato lahko z masiranjem dojenčka ne le blagodejno vplivamo na njegovo počutje, ampak vzpostavljamo stik z njim, se bolj povežemo že takoj po rojstvu. Masaža spodbuja prekrvitev, izboljša dihalne funkcije, obenem pa vzbuja občutek sprejetosti, varnosti, ljubezni. Masaža lahko postane ritual, ob katerem se igrate in zabavate, masirate pa lahko tudi starejše otroke.

Ustrezna masaža dobro vpliva tudi na razvoj nedonošenčka, pri okrevanju po carskem rezu, zdravstvenih zapletih, pri posvojitvi, pomanjkanju fizične in psihične podpore ter pri otrocih s posebnimi potrebami, saj pomaga

poustvariti elemente povezovanja. "Masaža je naložba za prihodnost," na kratko pozitivne učinke masaže podčrta Izidora Vesenjajk Dinevski, ki v Mariboru že pet let izvaja tečaje. Certifikat za inštruktorje masaže je pri Mednarodni zvezi za masažo dojenčkov (IAIM) pridobila v Ljubljani leta 2017, ko je bil prvi seminar pri nas. "IAIM je ustanovila Vimala McClure, ki je bila učiteljica joge. In ta

podobnost med nama me je še bolj prevzela, ker tudi sama izhajam iz joge in že več kot 25 let poučujem jogo za nosečnice," še razlaga Izidora Vesenjajk Dinevski.

Pri masaži, ki jo izvaja, gre za kombinacijo indijskih in švedskih masažnih prijemov, refleksoterapije in principov joge. Prvič je omenjena že okoli 2700 pr. n. št. in je torej že od nekdaj del človeške kulture. Danes pa je dotikov

v družbi vedno manj, med epidemijo so se še ti redki izgubili, dodaja: "Sama se rada objemam in prejemam objeme, zdaj pa si tega ne upam več početi tako svobodno kot prej. Pogrešam te dotike."

## Mama in očka drugače masirata

Dojenčka naj bi masirali samo njegovi starši, saj se dojenček "zaljublja" v tistega, ki ga masira. "Ženske imamo privilegij čutiti, roditi in dojiti otroka. V masažo pa se lahko aktivno vključuje tudi očka, ki prinese drugačno energijo, drugačno komunikacijo in dotike, kar dojenčka samo dodatno bogati. Če očka masira, bo masaža vplivala tako, da bodo dojenčki boljše nadzorovali agresivnost in se bolj identificirali kot močnejši spol. Koristi, ki jih z dotikanjem prinaša mamica, pa se kažejo v tem, da so ti otroci kasneje bolje izobraženi in imajo

### Izidora Vesenjajk Dinevski:

"Koža je čudovit in največji organ človeškega telesa, željan dotikov in občutij."



Z eno dlanjo podpremo otrokovo stopalo pod petko, drugo dlan pa položimo na otrokovo stopalo. Če smo se odločili za parcialno masažo samo stopala, bomo najprej nekaj trenutkov našo toplo, naoljeno dlan zadržali na njegovem stopalu in počakali na dojenčkov odziv. Zraven se povezujemo z očmi in nagovarjamo otroka. Masaža stopal je ena najbolj priljubljenih, saj je ta del telesa hitro dosegljiv. Lahko jo izvajamo, ko čakamo pri pediatru, ko se vozimo v avtu, na previjalni mizici ... Po izkušnjah mamic imajo dojenčki dotik in masažo stopal zelo radi. Na stopalu je tudi ogromno akupresurnih točk.

Nagovarjamo otroka in opazujemo njegovo reakcijo. Če nam dojenček s svojim znaki, govoricami telesa, izrazom na obrazu, spuščanjem glasov sporoča, da mu je prijetno, da je razpoložen za dotike, bomo nadaljevali masažo. Z blazinicami palcev se bomo sprehodili po njegovem stopalu od petke do prstkov. Posebno pozornost bomo posvetili vsakemu od prstkov, ga prijeli pri korenu in se s krožnimi gibi pomikali proti konicam prstkov. Masaža stopal je lahko zelo zabavna in ponuja veliko koristnih masažnih prijemov.





## Kaj pravijo mame o masaži?

*"Obisk tečaja za masažo je bil zame umik iz sveta, v katerem vsi hitimo in se nam mudi, v oazo miru. To so bili trenutki, ko sva bila z otrokom ob mirni glasbi, v topleni in prijetnem okolju, tesno povezana. V družbi drugih mam in otrok smo se med seboj spoznali in povezali, delili tegobe in razblinjali strahove," pravi Petja.*

*"Pridobljeno znanje pridno uporabljamo in počasi postaja v našem domu rutina. Tudi ati sodeluje (ko utegne) in se povezuje z našo pupiko. Res zadeva, ki jo priporočamo. Masaža je resnično učinkovita naložba," je povedala Katarina.*

*"Prijem, ki sem jih spoznala pri Izidori, vadam na Binetu, ki vidno uživa. Vedno bolj znam razpoznati, kdaj je njegov pravi čas za masažo, tako da se lahko oba prepustiva. In ko zadnem pravi čas, tudi masaža ročic ni več problem. To je zdaj najin čas, ko se povezujeva in si izkazujeva ljubezen," so izkušnje Mojce.*

boljše vodstvene sposobnosti. Na splošno pa imajo masirani otroci večji smisel za humor, daljšo koncentracijo in izražajo večjo željo po učenju," pove o dolgoročnih učinkih masaže.

Starši poročajo še, da dojenček po masaži spi bolj mirno, bolj globoko. "Ker se učimo tudi rituala masaže trebuščka, ki vpliva na otrokovo prebavo, peristaltiko, izločanje plinov, posledično zmanjša kolike ali jih celo odpravi. Dojenčkovo telo postane bolj sproščeno, saj masažni prijemi spodbujajo krvni obtok, limfni obtok, uravnovesijo se hormoni, srčni utrip se umiri, mišice postanejo mehke in že po nekaj dneh masaže lahko opazimo, da so se dlani pri dojenčku začele odpirati, da ročic in nogic ne vleče več tako k telesu. Ob spoštljivih dotikih pa se izloča tudi hormon oksitocin - tako dojenčku kot staršu."

## Ob tečaju še nasveti

Zakaj pa je dobro, da starši obiščejo tečaj masaže? "Z vključitvijo v tečaj se bodo starši bolj poglobljeno zavedali pomena dotikanja in se naučili pravih prijemov. Praktične veščine in poglobljena znanja je težko osvojiti preko knjig ali youtuba. Tečaj traja pet srečanj po uro in pol. Starši se postopoma učijo masažnih tehnik, obenem se na vsakem srečanju izpostavi tematika, ki je staršem blizu, ki jih bega, denimo pomen joka in ločevanje med jokom zaradi fizičnih in psiholoških potreb, kako lahko razumemo dojenčkov jezik, zelo pogosta tema so varna in nevarna navezanost, poslušanje dojenčka, prepoznavanje ciklov budnosti in spanja ... Starši ob tečaju masaže postanejo bolj pozorni na otrokova sporočila, bolj so čuječi, razvije se pristna komunikacija."

Ko se starši naučijo masiranja, lahko dojenček prejema masažo vsak dan, mnoga leta. Vsakodnevna masaža ima pozitivne učinke na dojenčkovo rast, prebavo, sproščanje in spanje, ponastavlja dojenčkov biološki cikel in pomaga uravnati 24-urni ritem. Do sedmega leta lahko brez posebnih prilagoditev masiramo otroka, kakor smo se naučili na tečaju. Kasneje pa masažo prilagodimo njegovi starosti. Raziskave tudi kažejo, da dojenčki, ki so bili masirani pred cepljenjem, jokajo manj. Podobno pomirjujoče deluje "kengurujčkanje", pri čemer se stikata koža dojenčka in mamice ali očeta. "Vse te tehnike lahko uporabimo pri rutinskih pregledih, jemanju krvi, cepljenju, fizioterapijah," še svetuje izvajalka tečajev masaže, ki ima tudi dolgoletne izkušnje s spremljanjem nosečnic pri porodih.