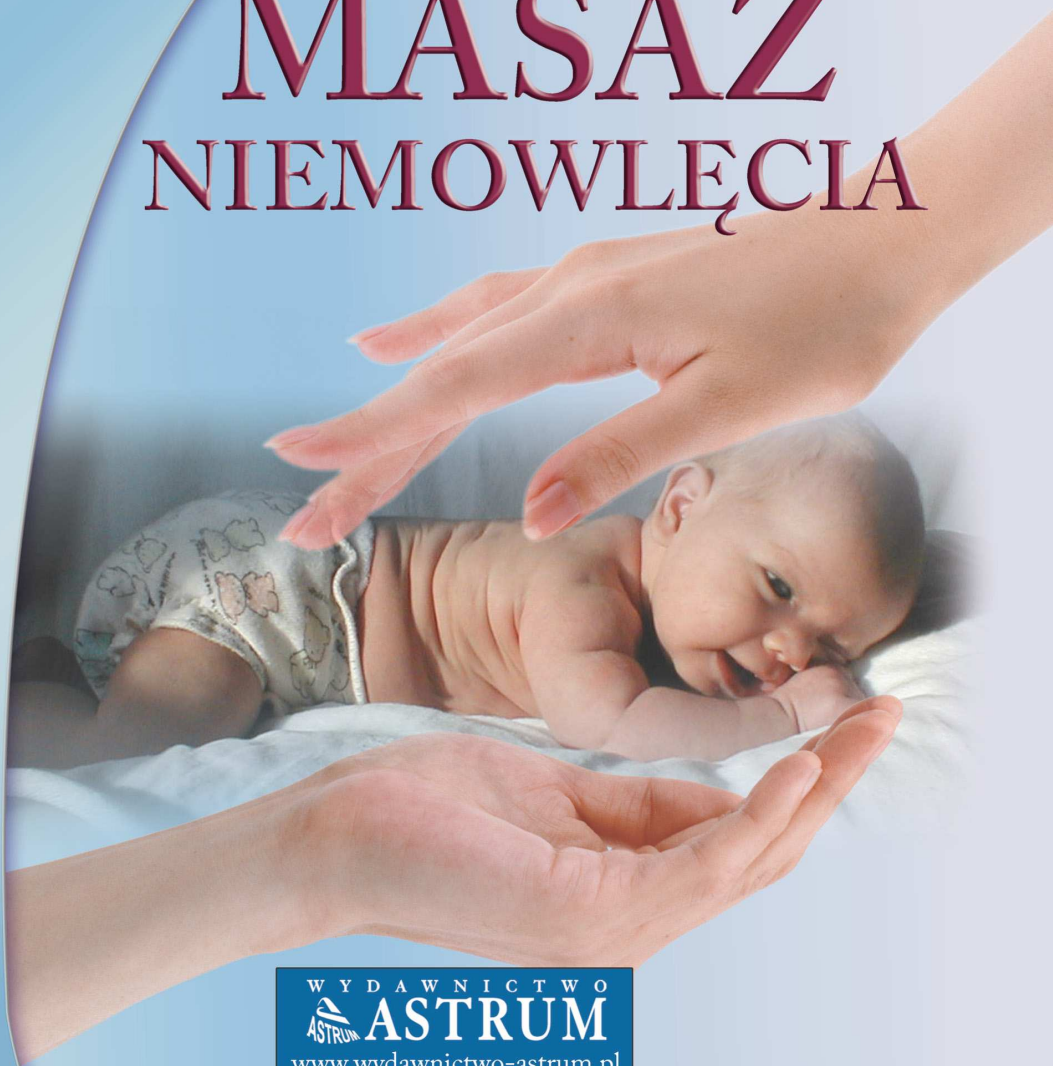




Astrum
ZDROWIE

Joanna Kaczara

MASAŻ NIEMOWLĘCIA



WYDAWNICTWO



ASTRUM

www.wydawnictwo-astrum.pl

***W księgarniach szukaj pięknie ilustrowanych bajek i komiksów
z dołączonymi płytami CD autorstwa Lecha Tkaczyka:***

- ☺ *O mądrym języku i chytrym lisie*
- ☺ *O pracowitym osiołku i królu lwie*
- ☺ *O Zającu Szybkim i Jeżu Kuśnierzu*
- ☺ *Jak Pan Alfabet do przedszkola maszerował* (oprawa broszurowa i oprawa twarda)
- ☺ *Mama uczy cyferek*
- ☺ *Bajka O Panu Zegarze*
- ☺ *Wizyta Świętego Mikołaja*
- ☺ *Kominiarz*
- ☺ *Strażak*
- ☺ *Jak bocian Klekot cyferek się uczył* (komiks)
- ☺ *O podstępny kocie Miau-Miau i uczciwym psie Hau-Hau* (komiks)
- ☺ *Jak Pan Alfabet do przedszkola maszerował* (komiks)
- ☺ *Poznajemy zawody. Strażak. Doktor* (komiks)

***W dobrych sklepach muzycznych
szukaj słuchowisk słowno-muzycznych:***

- ☺ *O mądrym języku i chytrym lisie*
- ☺ *O pracowitym osiołku i królu lwie*
- ☺ *O Zającu Szybkim i Jeżu Kuśnierzu*
- ☺ *Jak Pan Alfabet do przedszkola maszerował*
- ☺ *Mama uczy cyferek*
- ☺ *Bajka O Panu Zegarze*
- ☺ *Kominiarz*
- ☺ *Bajkowe piosenki, na płycie 13 piosenek*

Zapraszamy na nasze strony internetowe:

www.sluchowiska.com
www.ksiazki-dla-dzieci.com
www.wydawnictwo-astrum.pl

***Zachęcamy także do bezpośredniego kontaktu z Autorem:
tel. (071) 328-61-31***



Joanna Kaczara

MASAŻ NIEMOWLĘCIA

W Y D A W N I C T W O
 **ASTRUM**

www.wydawnictwo-astrum.pl

Wrocław

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
Wrocław 2006

Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja techniczna
CEZARY JANKOWSKI

Korekta
BARBARA MAJEWSKA

Demonstracja masażu
mgr fizjoterapii EDYTA SZCZUKA

Zdjęcia
WOJCIECH KOWALSKI

Projekt okładki
GRAŻYNA MAŁKIEWICZ

Wydanie IV

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana
w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób, włącznie z fotokopiowaniem,
nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów,
bez pisemnej zgody wydawcy*

Zamówienia na książki można składać na **kartach pocztowych**
lub przez **Internetową Księgarnię Wysyłkową**
<http://www.astrum.wroc.pl>

Nasz adres

Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
50-950 Wrocław 2, skr. poczt. 292
e-mail: astrum@astrum.wroc.pl
tel. (071) 328-19-92, fax (071) 372-18-34

Napisz do nas lub zadzwoń!

ISBN 978-83-7277-307-4

Słowo wstępne

Książka, którą biorą państwo do ręki, wychodzi naprzeciw zapotrzebowaniom rodziców niemowlęcia, którzy często stają bezradni wobec problemów związanych z pielęgnacją i właściwym podejściem do swego dziecka. Autorka zajmuje się mało w Polsce znanym problemem masażu niemowlęcia zdrowego, a także porusza wiele innych spraw ważnych dla młodej matki i młodego ojca.

Zmysł dotyku jest najlepiej rozwiniętym zmysłem niemowlęcia, co autorka doskonale wykorzystuje, polecając wszechstronny masaż od pierwszych dni po jego urodzeniu. Sprzyja to nawiązaniu bardzo bezpośredniego, fizycznego, jak również uczuciowego, kontaktu z dzieckiem. Autorka nie poprzestaje na bardzo dokładnym instruktażu dotyczącym masażu, wykorzystując najnowsze zdobycze wiedzy medycznej, ale zajmuje się też wieloma innymi problemami, z którymi spotykają się młodzi rodzice w trakcie wychowywania dziecka. W poszczególnych rozdziałach wyjaśnia wątpliwości, jakie mogą nurtować rodziców zdrowego, jak również chorego niemowlęcia. Przedstawione tu zostały także metody postępowania w najczęściej występujących niedyspozycjach dziecięcych, oparte na naturalnych sposobach leczenia.

W sposób przystępny i zrozumiały tłumaczy reakcje niemowlęcia na otoczenie i jednocześnie radzi to, co chyba każda matka czuje podświadomie, i stara się realizować, niekiedy na przekór dominującym w ostatnich latach zaleceniom. Niemowlę potrzebuje najbardziej serca matki, i to w jak najszerszym pojęciu tego słowa. Potrzebuje jej czułości, pieszczot, spokoju i melodyjnego głosu. I te objawy uczuć, które jeszcze niedawno uważano za niepotrzebne i niewskazane, na podstawie współczesnych badań okazują się ze wszech miar niezbędne

do harmonijnego rozwoju. To, co matki podświadomie realizowały tuląc, głaszcząc i pieszcząc swoje dzieci, autorka wyartykułowała w sposób wyraźny i jednoznaczny, wskazując na pozytywny wpływ takiego właśnie postępowania na rozwój dziecka.

Książka uzupełniona została opisem masażu przy mózgowym porażeniu dziecięcym, kiedy to wczesne postawienie rozpoznania i odpowiednio wcześnie rozpoczęty masaż leczniczy odgrywają decydującą rolę w postępach leczenia. Rozmowa z dr Krystyną Gomulską z Wrocławskiego Ośrodka Porażeń Dziecięcych jest doskonałym uzupełnieniem, wskazującym na możliwości diagnozowania i leczenia takich dzieci.

„Masaż niemowlęcia” napisany jest prostym i jasnym językiem, podane opisy masażu, uzupełnione czytelnymi zdjęciami, znakomicie ułatwiają przyswojenie sobie poszczególnych, podanych w tekście technik i metod.

Korzystanie z książki powinno przynieść pożytek rodzicom, a wykorzystanie podanych w niej metod sprawi na pewno wiele radości i przyjemności dzieciom.

KRZYSZTOF WRONECKI
dr hab. nauk medycznych

Od autorki

Kiedy młoda matka wraca nareszcie ze swym dzieckiem ze szpitala do domu, czeka ją często przykre zaskoczenie. Zamiast uspokojenia i wyciszenia po tych chwilach pełnych napięcia, zamiast niezmałconego szczęścia i radosnej bliskości, jaką spodziewała się przeżywać razem z mężem i najmłodszym członkiem ich rodziny, ogarniają ją tysiące wątpliwości, lęk, a nawet panika. Zachowanie noworodka bardzo często może wywołać niepokój u niedoświadczonej matki – w szpitalu wszelkie wątpliwości można było natychmiast wyjaśnić, w domu, zdana na własną wiedzę i intuicję, czuje się bezradna i niekompetentna. Dlatego czeka niecierpliwie na wizytę babci oseska lub bardziej doświadczonej w tych sprawach siostry, słucha pilnie jej rad, zazdrości wprawy i pewności, z jaką ta kąpie i przewija niemowlę. Jej samej wydaje się ono niebezpiecznie kruche. A tymczasem to właśnie ona może dać swemu dziecku coś, czym zmieni nie tylko jego teraźniejszość, ale i wpłynie na przyszłe jego losy. Dosłownie w zasięgu ręki ma ona lek na dziecięce problemy, a także na własne poczucie niemożności i bezradności. Ten lek to po prostu dotyk. To nieskomplikowane oddziaływanie potrafi odmienić życie całej rodziny: uspokaja i leczy dzieci, uodparnia je na stresy, modeluje ich postawy, czyni z nich ludzi w przyszłości śmiałych, ufnych, mało agresywnych i niezbyt gwałtownych. A jednocześnie zaspokaja potrzebę bliskości, pogłębia więzy pomiędzy rodzicami a dzieckiem, spaja ich jako rodzinę.

Masaż, o którym mowa w tej książce, nie jest bynajmniej wynalazkiem medycyny dwudziestowiecznej. Wykorzystuje on tradycję masażu niemowlęcia znaną w wielu kulturach i przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Do USA masaż ten przybył z Indii i znany jest tam jako tzw. masaż shantala. Jedną

z jego entuzjastów i gorącą propagatorką jest Vimala Schneider McClure, autorka popularnej na rynku anglojęzycznym książki *Infant massage*, w której omawia go szczegółowo i systematycznie. W Polsce do tej pory masaż shantala wykorzystywany jest w zakresie bardzo ograniczonym, przede wszystkim przy leczeniu dziecięcego porażenia mózgowego, dlatego większości matek jest całkowicie nie znany. Mam nadzieję, że książka, którą mają Państwo przed sobą, przekona ich do tej w gruncie rzeczy prostej metody i zachęci do jej wypróbowania.

W kolejnych rozdziałach znajdą Państwo nie tylko szczegółowe omówienie technik masażu shantala i zasady jego wykonywania, ale również możliwości wzbogacenia i uatrakcyjnienia jego przebiegu za pomocą piosenek i wierszyków. Są tam też informacje wyjaśniające mechanizm oddziaływania masażu na dziecko, podstawowe wiadomości na temat rozwoju niemowlęcia, jego zmysłów i odruchów, a także kwestie związane z wykorzystaniem masażu w przypadkach szczególnych: kolki, stanów gorączkowych, u dzieci urodzonych przedwcześnie, z wadami słuchu, wzroku i z dziecięcym porażeniem mózgowym. Trzeba podkreślić, że masaż ten nie jest przeznaczony wyłącznie dla niemowląt, znakomicie wpływa również na dzieci starsze – omówienie tego zagadnienia znajdą Państwo w końcowej partii książki.

Pragnę tu podziękować dr Krystynie Gomulskiej z Wrocławskiego Ośrodka Porażeń Dziecięcych; wywiad poruszający zagadnienia praktycznego wykorzystania masażu shantala przy leczeniu tych dzieci znajduje się w rozdziale 12.

Jeszcze raz zachęcam Państwa do wykorzystania masażu shantala w ich codziennych kontaktach z dziećmi – tymi dużymi i tymi całkiem małutkimi. Nie podchodźcie do niego ze śmiertelną powagą – masaż ma dać nie tylko zdrowie, ale też radość i odprężenie tak rodzicom, jak i dziecku.

Czym jest masaż niemowlęcia

Czym są te codzienne zabiegi, które każda matka wykonuje przy swoim niemowlęciu? Przewija je, kąpie, smaruje, ubiera i rozbiera, karmi, tuli do snu i kołysze, gdy chce uspokoić. Sens tych zabiegów wykracza daleko poza ich znaczenie pielęgnacyjne. Otóż wszystkie one zaspokajają potrzebę kontaktu dotykowego, potrzebę odczuwaną tak przez matkę, jak i dziecko – i to jest właśnie prawdziwy psychologiczny motyw matczynego postępowania, motyw w naszej kulturze zwykle nieuświadamiany. Młoda matka wie na ogół, ile powinno ważyć jej dziecko w drugim miesiącu życia, ale wciąż nie jest pewna, czy postępuje „właściwie” przytulając nocą płaczącą niemowlę. Matki chcą oczywiście jak najlepiej dla swego dziecka, często są jednak zupełnie zdezorientowane i naprawdę nie wiedzą, kogo mają słuchać. Oto kochane babcie, chcące niewątpliwie również jak najlepiej, grzmiały: „Nie rozpieszczaj dziecka! Zostaw, nie noś, bo się przyzwyczai! Niech sobie popłacze!”, a na poparcie tych rad podsuwają nam swoją ukochaną broszurkę autorstwa dr. Sroczyńskiego (1948 r.), według której nas wychowywały, i na kartkach której niemowlę przekonuje rodziców: *Przed wszystkim nie lubię noszenia mnie na ręku. Ja się sam potrafię bawić. Mnie nie potrzeba nosić, kiedy nie jestem głodny i nic mnie nie dolega, czuję się wspaniale i nie pragnę żadnych rozrywek. Oczywiście jest mi bardzo przyjemnie, kiedy ze mną rozmawiasz, lubię też, kiedy mi dajesz zabawki, ale (...) Nie lubię noszenia na ręku ani też kołysania. Dla mnie nie jest to wcale potrzebne, a mogę się łatwo do takiego nałogu przyzwyczaić i tylko będziesz miała później duże kłopoty, kiedy będę ciężki. Nie zaczynaj więc, Mamusiu, a będziemy obydwójce zadowoleni.* Na szczęście instynkt każe nam łamać takie zakazy, nawet jeśli

wpajano nam je bardzo systematycznie. „Na szczęście”, bo – wbrew popularnym wcześniej teoriom – nie wychowamy wcale „dzielного człowieka”, jeżeli w dzieciństwie nie będziemy mu okazywać uczuć i pozwolimy, by zanosił się płaczem przez długie kwadranse, a nawet godziny. Najnowsze badania dowodzą, że to wcale nie nadmiar uwagi, ale właśnie jej brak i zaniedbanie „psują” dziecko.

Wzorów w tej dziedzinie należałoby szukać raczej poza kręgiem kultury europejskiej, w którym zachowania z czasem coraz łatwiej poddawały się odkryciom i nakazom „nieomylnej nauki”. Tymczasem np. w Gabonie (Afryka) matka każdego dnia masuje niemowlę w ściśle określony sposób, stosując ten zabieg aż do siódmego roku życia. Podobny, w mniejszym lub większym stopniu skodyfikowany, zespół dotknięć dziecka spotyka się również w innych kulturach, np. w Indiach, gdzie od wieków znana jest sztuka masażu shantala. Niezależnie od tego, czy wykonujący potrafią podać jego naukowe uzasadnienie, czy wyjaśniają go w innych kategoriach (np. magii), czy też stosują go zupełnie bezrefleksyjnie, na zasadzie odwiecznej tradycji – istotę masażu widzą przede wszystkim w jego oddziaływaniu na psychikę dziecka, a dopiero na drugim miejscu stawiają wpływ na jego ustrój fizyczny. Jednak współczesna nauka idzie już w sukurs młodym matkom, daje im do ręki oręż przeciw „wypróbowanym metodom” matek i babek – odkrywa związek pomiędzy samopoczuciem dzieci a kondycją całego (późniejszego) społeczeństwa, przywraca do łask zapomniane zwyczaje rodzinne. Badania nad kulturami różnych narodów wykazały, że w społeczeństwach, w których dzieci są masowane, tulone, kołysane, noszone na rękach i karmione piersią, dorośli są mniej gwałtowni i agresywni, wykazują większą gotowość do współpracy i są bardziej skłonni do okazywania współczucia. Tak więc masaż to o wiele więcej niż tylko rozkoszne doznanie zmysłowe – jego różnorodny wpływ na życie dziecka wybiega daleko w przyszłość. Rodzicom zaś daje poczucie pewności siebie i świadomość, że oto jest jeszcze coś ważnego, co mogą dla swego dziecka zrobić.

Stymulacja dotykowa i jej dobroczynny wpływ

Jednym z najwcześniej rozwiniętych zmysłów jest dotyk. Ma on fundamentalne znaczenie dla całego organizmu i wpływa tak na fizyczny, jak i psychiczny rozwój dziecka. Psychologiczna problematyka kontaktu rąk matki z ciałem dziecka zaczyna docierać do świadomości Europejczyka drogą okrężną – jako wynik badań nad zachowaniami i rozwojem różnych ssaków. Okazuje się bowiem, że pomiędzy zachowaniami i reakcjami zwierząt a kolejnymi etapami rozwoju dzieci istnieje wiele analogii.

Wśród ssaków można wyróżnić dwa typy zachowań osobników dorosłych wobec młodych; według nich dzielimy zwierzęta na „łowców” i „gniazdowniki”. Zwierzęta z pierwszej grupy, chcąc zdobyć pożywienie, zostawiają swoje młode na długi czas bez opieki. Pozostawione w legowisku młode muszą przez cały ten czas zachowywać się bardzo cicho, aby nie przyciągnąć uwagi drapieżców: nie płaczą, a nawet nie oddają moczu. Mleko karmicielki jest bardzo treściwe: zawiera dużo białka i tłuszczu, dzięki czemu młode (które zawsze jedzą bardzo szybko) mogą się szybko nasycić. Temperaturę ciała młodych utrzymują odpowiednio wykształcone mechanizmy.

Z kolei „gniazdowniki” zawsze mają dziecko przy sobie, więc mogą je karmić częściej. Młode ssą powoli, często oddają mocz, na nieznane bodźce lub nieobecność matki reagują płaczem, a odpowiednią temperaturę ciała utrzymują wyłącznie dzięki fizycznemu kontaktowi z matką; mleko karmiącej charakteryzuje niska zawartość tłuszczów i białka. Człowieka, ze względu na jego zachowanie wobec dzieci, zaliczyć można do „gniazdowników”. Dzieciom, podobnie jak młodym małpkom, niezbędny jest bezpośredni kontakt fizyczny z matką, a mleko kobiety i małpy człekokształtnej jest praktycznie identyczne pod względem zawartości tłuszczów i białka.

Znaczenie kontaktu dotykowego dla młodych małp wykazał H.F. Harlow. W jego słynnym doświadczeniu pozostawiono małpkom wybór pomiędzy dwiema sztucznymi „matkami”: drucianą i futrzaną. Oba rodzaje „matek” mogły karmić

małe za pomocą specjalnie skonstruowanych „piersi”. Obserwując klatkę, w której znajdowały się obie „matki”, Harlow stwierdził, że małpki znacznie chętniej wybierają „matkę”, do której mogły się tulić – pokrytą materiałem przypominającym futro – niż „matkę” drucianą. Nawet jeżeli tylko ta druga dostarczała im pokarm, małpki przebywały przy „matce” drucianej tylko tyle czasu, ile było potrzeba do zaspokojenia głodu, po czym natychmiast przenosiły się do „matki” futrzanej, przy której spędzały nawet do 18 godzin na dobę.

U ludzi masaż niemowlęcia spełnia funkcję analogiczną do tej, jaką wylizywanie pełni u zwierząt – zapewnia potomstwu bardzo bliski kontakt dotykowy. Zwierzęta, które były w młodości takiego kontaktu pozbawione, nie były pieszczone, wylizywane i nie miały do kogo lub czego przylgnąć, wyrastają na osobniki słabe i znacznie łatwiej poddające się negatywnym skutkom stresu. Często też walczą między sobą, a własne młode zaniedbują. Lizanie pobudza pracę systemów fizjologicznych i decyduje o powstawaniu więzi pomiędzy młodymi i matką. Mama-kotka spędza ponad połowę czasu na wylizywaniu swoich młodych. Okazuje się, że taka stymulacja pomaga „uruchomić” system trawiennie-wydzielniczy i kontroluje jego funkcjonowanie – bez tego rodzaju masażu małe kotki po prostu umierają (wśród kotków dorastających przy mamie nie spotkasz takiego, który cierpiałby na kolkę!). O tym, jak powszechna jest zależność pomiędzy rozwojem organizmów a zaspokojeniem ich potrzeby cielesnego kontaktu z matką, świadczą zachowania bardzo wielu zwierząt, np. szczurów, psów, koni czy delfinów.

Delikatny dotyk i głaskanie poprawia działanie właściwie wszystkich systemów decydujących o prawidłowym funkcjonowaniu organizmu (oddechowego, krążenia, trawiennego, wydalinowego, nerwowego oraz gruczołów wydzielania wewnętrznego). Zmienia też wyraźnie wzory zachowań zwierząt: zmniejsza się ich lękliwość i pobudliwość, stają się delikatniejsze i bardziej przyjazne w kontaktach z innymi osobnikami.

Ów bliski kontakt fizyczny okazuje się niezbędny nie tylko dla życia i zdrowia młodych, ale także dla matki i jej zdolności

do odpowiedniej pielęgnacji potomstwa. Badania nad szczurami wykazały, że jeśli przeszkadzać ciężarnej samicy w zwykłym zabiegu wylizywania się, jej odruchy macierzyńskie zanikają niemal zupełnie. Kiedy natomiast codziennie delikatnie ją masowano, jej potomstwo charakteryzowały wyższa waga urodzeniowa i mniejsza pobudliwość, a ona sama wykazywała znacznie większe zainteresowanie młodymi; także jej pokarm był obfitszy i wartościowszy.

Istnienia podobnych zależności wśród ludzi (pomiędzy jakością kontaktów matki i dziecka a jego rozwojem) dowodzą niektóre badania. Podczas eksperymentu przeprowadzonego w Uniwersyteckim Centrum Medycznym w Miami (USA), dwadzieścioro wcześniaków masowano trzy razy dziennie po piętnaście minut. Okazało się, że w porównaniu z grupą kontrolną przybierały prawie o połowę więcej na wadze, były bardziej aktywne i czujne, a ich system nerwowy dojrzewał szybciej. W rezultacie opuszczały szpital całe 6 dni wcześniej!

Jak można wyjaśnić te różnice? Cóż tak niezwykle zachodzi pomiędzy dłońmi matki a małym ciałkiem dziecka? Wiadomo, że powstanie i rozwój schematów czynnościowo-poznawczych wymaga odpowiedniego napięcia w korze mózgowej, ten zaś uzależniony jest od dopływu dostatecznej liczby bodźców emocjonalnych. Aby więc dziecko rozwijało się prawidłowo, potrzeba nie tylko odpowiedniego pokarmu, temperatury i powietrza, ale również – i to wcale nie w mniejszym stopniu – zespołu bodźców pochodzących od bliskiej osoby (matki, ojca, babci), jej pieszczotliwie brzmiącego głosu, dotyku, podnoszenia, przytulania i kołysania. Badania wykazały, że rozwój dzieci, które przez cały dzień nie tracą bliskiego kontaktu z matką, jest pod każdym względem znacznie szybszy.

W myśl teorii przywiązania, której twórcą jest psycholog angielski John Bowlby, małe dziecko jest ukierunkowane na kontakt z jedną wybraną osobą. Wszystkie jego reakcje są zwrócone monotropowo w jej kierunku. Reakcje te, nazwane przez Bowlby'ego „społecznymi wyzwalaczami”, to: krzyk, śmiech, płacz, przywieranie i nieodstępowanie wzrokiem.