



BABAMASSZÁZS

Ha még sosem hallott erről a fajta masszázsról, jogosan kérdezheti: vajon mi szüksége van egy egészséges, boldog csecsemőnek masszázásra? Hiszen ha mi, felnőttek masszázásra vágyunk, az valószínűleg azért van, mert valamelyik izmunk meghúzódott, ízületi fájdalmaink vannak, vagy csak felhalmozódott szervezetünkben a stressz. Szóval, miért is létezik a babamasszázs? Kétféle cikkünk szerzője a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán ápoló szakos hallgató.

1. rész

Kezdjük azzal, hogy honnan is származik ez az elgondolás. Mint sok minden más, ez is évezredek óta létezik a világban, csak mi, nyugati emberek eddig nem nagyon tudtunk róla.



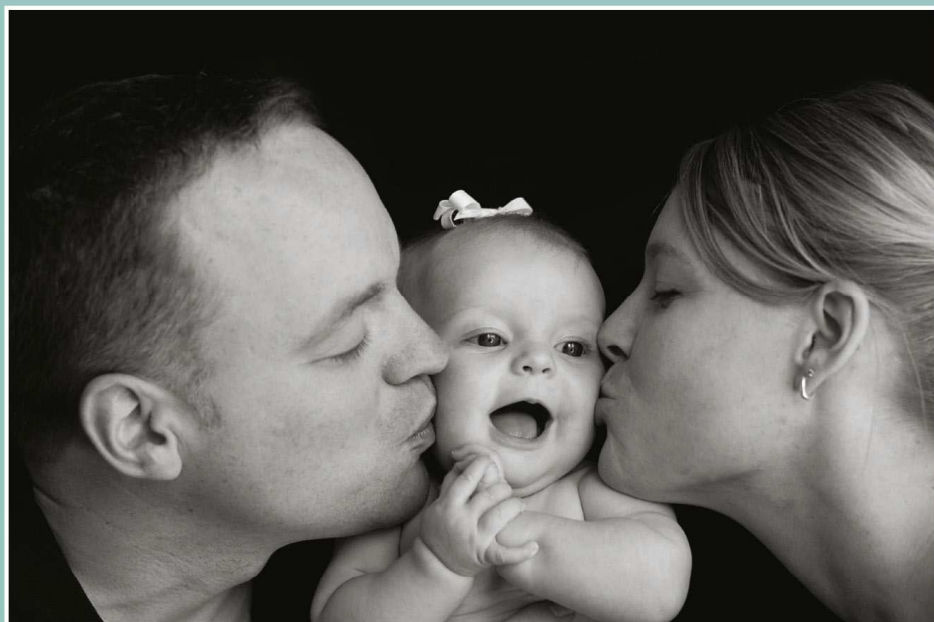
Keletről származik, ahol régóta bevett szokás, hogy a szülést követően a babákat növényi olajokkal átdörzsölték a bábák és szülésnél jelenlévő asszonyok, átmasszírozták, ritmikus, határozott mozdulatokkal, napi több alkalommal is, majd mikor az anya is kiheverte a szülés fáradalmait, tovább gyakorolta gyermekén a módszert. Ennek feltehetőleg fiziológiás alapjai voltak, a szülési stresszt akarták ezzel enyhíteni. Nyugaton Vimala McClure-nek köszönhetően terjedt el, aki Indiában árvaházi önkéntessége során találkozott ezzel a jelenséggel. Mikor visszatért szülőházába, Amerikába, meg-

született első gyermeke és elkezdte gyakorolni rajta a látottakat. Megfigyeléseit, tapasztalatait feljegyezte, kutatásokat kezdeményezett, majd sokan mások is elkezdtek fantáziát látni benne. Sok anyuka, fiatal és idős nők is felkeresték, tanítsa meg őket fortélyaira. Mindezeknek hála a 70'-es években megalapította a Nemzetközi Csecsemőmasszázs Szövetséget (IAIM), ami mára majd az egész világon elterjedt, minden országnak saját kirendeltsége van, a miénk a Magyar Gyermekmasszázs Egyesület (MAGYE). Akik elvégzik a csecsemőmasszázs-képzést, azok nemzetközileg elismert csecsemőmasszázs oktatói oklevelet kapnak. Az oktatók egy műanyagbabán demonstrálják a tréningeken a szülőök

előtt a masszázsmozdulatokat. A szülők pedig néhány alkalom után meg is tanulják ennek menetét, és beépíthetik a mindennapjaikba.

Elérkeztünk ahhoz a részhez, hogy tisztázzuk, mi is a babamasszázs célja? Az, hogy erősítse a szülő-gyermek kapcsolatát, segítse egymás megismerését. Ez egy nagyon-nagyon fontos dolog, alapot ad az egész életen át tartó jó kapcsolat kialakításának. Remek alkalom arra, hogy a szülők megértsék gyermekük jelzéseit, mi az, amit szeret, nem szeret, mely nonverbális jel mire utalhat. Ez alatt az idő alatt tapasztalt anyukák is bölcsőbbekké, tapasztaltabbá tudnak válni, hiszen min-

káció és megfigyelés érdekében figyeljük a masszázs közben a baba arcát, reflexeit, reakcióit, semmit sem erőltetünk babánkra, ha valami nem tetszik, vagy nincs olyan hangulatban, hogy masszírozzák, akkor nyugodtan tartunk szünetet, vagy próbáljuk meg legközelebb. Mint ahogy sok minden más, ez sem mindig sikerül elsőre, türelmet, megértést, és tiszteletet gyakorol a szülő ilyenkor babája felé. Az idő előrehaladtával a baba hozzászokik a mozgulatokhoz, és rájön, milyen jó dolog is ez, hogy a



den baba más-más egyéniség, nem mindegyik szeret mindent, és nem ugyanúgy mutatja ki a szükségleteit. Sokáig tartó folyamat, hogy megfejtjük a babák kommunikációját, de ez a babamasszázs segítségével megrövidíthető, ha folyamatosan, minden nap alkalmazzák a szülők a masszázst.

Ennek megfelelő ideje, amikor a baba passzívan éber, tehát nyugodt, de reakcióképes. A masszázs előtt elhelyezkedünk a földön, ágyon, bármilyen puha felületen, és felveszünk egy kényelmes pozitúrát, olyat, ami- ben az arcunk minél közelebb helyezkedik el a baba arca előtt, ugyanis ők még nagyon közelre látnak csak élesen. A hatékony kommuni-

szülője simogatja, nézegeti, énekelget, beszél hozzá, és szép lassan megszabadul a feszültségektől. A szülő is mindent hátra hagyva, tiszta fejjel törődhet babájával ilyenkor, minőségi időt tölthetnek el együtt. A szülő pedig boldog lesz, hogy gyermekét boldoggá teheti, és jobban megismerheti, melynek eredménye egy igazi, személyre szóló „szeretetmasszázs” lesz.

A masszázs helyszíne egy fűthető, barátságos, kényelmes helyiség, nehogy megfázzon a babák érzékeny szervezete. Ezen kívül szükségünk van játékokra, cumira, élelemre, hogy a baba szükségleteit ilyenkor is maradéktalanul ki tudjuk elégíteni. És most érkezünk el az olajhoz. Mi is

a legmegfelelőbb olaj? Jogosan vágná rá a szülő, hogy ő babaolajat használna, hisz mi másra találták volna ki? De félre kell oszlatnom a tévhitet, ugyanis a babaolaj – ugyanúgy, ahogy a felnőtt kozmetikumok, krémek – tartalmaznak kőolajszármazékot, ami a szervezetbe bejutva nem igazán egészséges. Mivel a babák mindent a szájukba vesznek, ezért érdemes ezeket a szereket elkerülni. A legmegfelelőbb választás a hidegen sajtolt növényi olaj, ami nem tartalmaz semmilyen mesterséges adalékanyagot, bátran kóstolgathatja a baba, nem káros a szervezetre, sőt bőrön keresztül felszívódva még jót is tesz a bőrnek. Ezek gyógyszertárakban is megtalálhatóak.

Ha még mindig nem győződött meg róla, hogy miért is éri meg a babamasszázs Önnek és gyermekének, akkor hadd idézzem Vimala egy emlékéjét Indiáról: „A vasútállomás felé a riksa megállt. A jobbjom felől egy viskó állt – mindössze néhány deszkából és némi vászonból összetákolva –, ahol egy család élt az út szélén. Egy fiatal anya ült a pizsokban kisbabáját térdére fektetve, akit nagy szeretettel masszírozott és énekelte hozzá. Ahogy elnéztem őt, úgy emlékszem, arra gondoltam, hogy sokkal több fontos dolog van az életben, mint az anyagi gazdagság. Oly kevésnek tűnhetett, amit adni tudott gyermekének, de a legszebb ajándékot adta neki, amitől valaki szerető emberi lényé válhat – a szeretet és a biztonság gyönyörű ajándékát.”

Ha valakinek felkeltette érdeklődését a babamasszázs megtanulása, esetleg oktatása, az keresse bátran védőnőjét vagy a www.magye.hu honlapot.

NYÍRI ORSOLYA