



BABAMASSZÁZS

Az előző lapszámban általánosságban volt szó a babamasszázsról. Most pedig ennek a babára és a szülőre gyakorolt jótékony hatásairól ír szerzőnk, a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karának ápolószakos hallgatója. Egy intenzív bőrkontaktus nemcsak annak jó, aki kapja, hanem annak is, aki adja, benne is önkéntelen érzelmek, hormonok kezdenek el felszabadulni, és biológiai segítséget is kap a kötődés kialakulása, elmélyülése. Nekünk, felnőtteknek is szükségünk van szimpátiára, bizalomra ahhoz, hogy jóleszen egy másik ember érintése.

2. rész

Az anyukák sokszor akkor kapják fel fejüket a babamasszázs hallatán, amikor megtudják, hogy hatékonyan lehet vele például hasfájást csillapítani vagy az alvás idejét és minőségét javítani. Ez azonban csak egy a sok más pozitív kimenetel mellett.

A babára tett hatásokat 4 csoportra szoktuk osztani. Az első a kölcsönhatás. A babamasszázs nagyon hatékonyan építi ki a kölcsönös kötődést. Nem csupán azért, mert jobban megismerjük vele a másikat, hanem a különböző bőrfelületek érintkezése által termelődő oxitocin, más néven „boldogság- vagy kötődéshormon” miatt.

Oxitocin termelődik például ölelés, csokoládéévs vagy testmozgás során is, jól érezzük magunkat tőle, megkönnyebbülünk, megszabadulunk a stressztől, ugyanis ez a hormon felelős a simaizmaink ellazulásáért. Ilyenkor a vérkeringés felélénkül, kitisztul a szervezetünk, a görcsök, feszültségek, mérgeanyagok hatékonyabban tudnak távozni belőlünk. Ezért van az, hogy nemcsak a babák zuhannak álomba masszázst követően, hanem a szülő is ásítózik. Ezenkívül egy kölcsönös bizalom is kiépül, valamint intenzíven folyik a kommunikáció a baba és szülője között, és az egymásnak szentelt, kiélezett figyelem is aranyat ér.

A babák azért is kötődnek szülőjükhöz, mert kiéleződik a hallásuk az ő hangjára, és megnyugszanak

tőle. Ezért is mindegy, hogy masszázst közben verselünk, mesélünk, énekelünk a babánknak, vagy csak elmeséljük neki, milyen napunk volt, hogy éreztük ma magunkat.

Valószínűleg a baba nem sokat fog érteni belőle, de legalább mi megspóroltunk egy utat a pszichológushoz. Örökbefogadott, koraszülött vagy sérült babáknak és szüleiknek



kiemelten nagy segítség lehet a babamasszázs, hiszen náluk hatványozottan szükség van a kötődés megalapozására.

A következő pozitívum a stimulálás, a fiziológiás folyamatokra tett jótékony hatás. A babák rendszeres masszírozása nagyban segíti a keringést a szervezetükben, a belső szervek, izmok, csontozat, légzőrendszer fejlődését. Ez nagyon fontos, mivel a csecsemők nem igazán tudnak még mozogni, ezzel is karbantartjuk és



felkészítjük izmaikat a majdani első lépések megtételéhez. Koraszülött babáknál ennek kifejezett jelentősége van. Fel tudja venni a fejlődési tempót a kortársaihoz képest, hatékonyabban híznak és fejlődik a szervezetük.

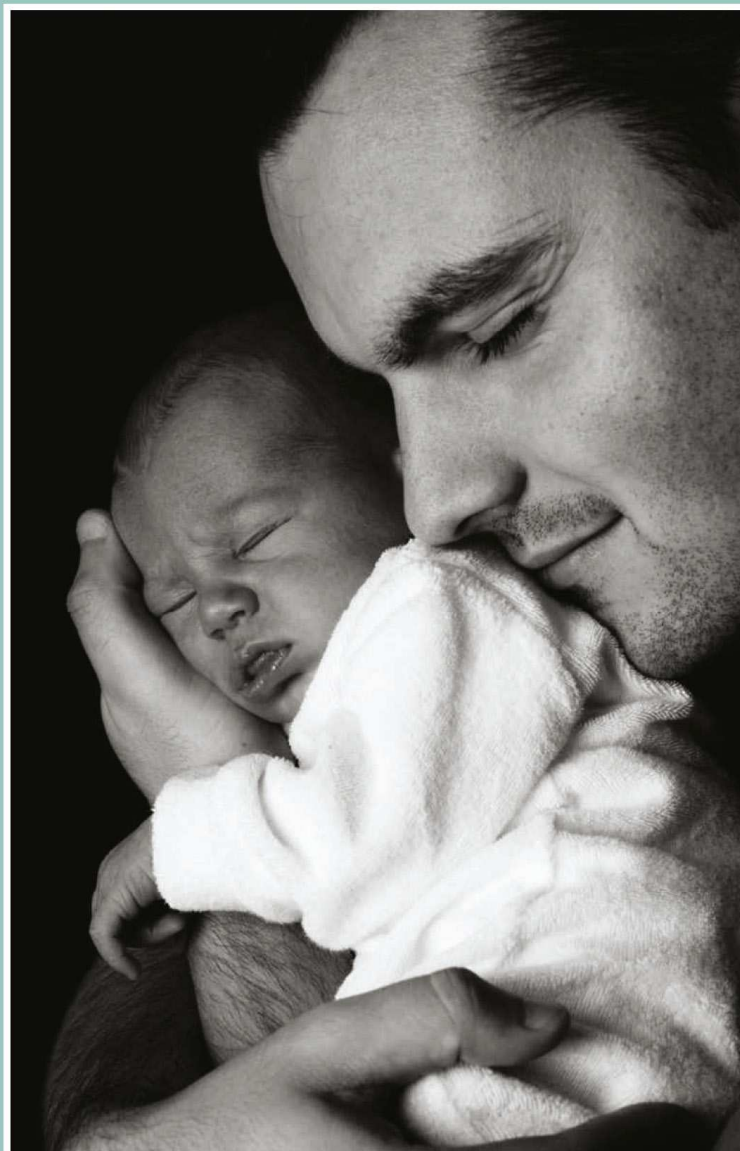
A harmadik csoport a relaxáció fontossága. A feszültség kimagasztását követően a babák sokkal gyorsabban tudnak álomba szenderülni, ami tovább is tart, mint általában. Csecsemőkorban az alvás teszi ki a napjuk legnagyobb részét, mely idő alatt történik a baba fejlődése, ezért nem árt, ha ez az idő minőségi: minél mélyebb és hosszabb, annál jobb. Azzal valószínűleg minden szülő egyetért, hogy a kipihent baba kipihent mamát és papát jelent egyúttal.

Végül, de nem utolsó sorban a bélmozgás karbantartása is kardinális kérdés egy baba életében. Attól nagyon meg tudnak ijedni a szülők, ha a széklettel nincsenek rendben a dolgok. A hasmasszázs azt segíti elő, hogy a baba beleit ingerelve megszabadítsuk őt a bélgázoktól, salakanyagoktól, megtanítsuk neki, hogyan tudja önmaga ellazítani a has-

izmaikat, amit nem olyan egyszerű, ha az embernek csikar a hasa. A masszázs után rendszeresen ürítenek is a babák emiatt, és a kólikás, vagyis hasfájós babák esetében így hatékonyan tudunk eljárni, ezzel is segítve a mindennapjaikat.

És most jöjjenek a szülők. A mamának és papának is remek szabadidős tevékenység, ha babájukat masszírozhatják. Ugyanis ilyenkor a mindennapi feszültségeinket, gondolatainkat az ajtón kívül hagyjuk, és csak a kisbabánkkal vagyunk elfoglalva. Nézzük, hogyan reagál az érintésünkre, hogyan nevetgél, mosolyog, játszik a testrészeivel, és egyből kitisztul az elménk ennek hatására. Akár a szülés körüli depresszió leküzdésében is kiemelten fontos lehet. A masszázs rutinná válása alatt nemcsak a baba fogja magát közelebb érezni hozzánk, hanem mi is magunkat a babához. Sokkal inkább a magunkénak érezzük őt, ha megismerjük a személyiségét, a szokásait, reakcióit. Ez nagyban segíti a szülői önbizalom megerősítését – ami pedig naponta többször is megerősítésre szorulhat. Az oxitocinnak hála nem csak a baba, de mi is pihenni tudunk egy nagyot, ezzel le is vezetve az aznap ránk rakódott stresszt.

Bátran kijelenthetjük, hogy a kutatások alapján semmilyen negatív hatást nem észleltek még a masszírozott babákon és szüleiken. Nem tudom elégszer hangsúlyozni, hogy gyermekünk jelzéseinek értelmezése nagyon fontos feladat. A mi mindennapjainkat is megkönnyítjük azzal, hogy tudjuk, mit,



mikor és hogyan tegyünk a babánk javára. Ez a rutin hónapok vagy évek alatt alakul ki, amelyet a babamasszázs meg is rövidíthet ezeken az „intenzív ismerkedési terápia” által. Azt is öröm lesz látni, hogy egy idő múlva a baba már szinte kérni fogja a masszázst, igényt fog rá tartani. Ha pedig óvodás korán keresztül kamasz koráig kitartunk, már szavakkal is hallani fogjuk ezeket az igényeket. Suli utáni dögönyözés közben önfeledten ápolni tudjuk vele a jó és bensőséges szülő-gyermek kapcsolatot.

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

NYÍRI ORSOLYA