

Az első érintések – babamasszázs

Forrás: www.informed.hu Deák-Fogarasi, É.;

Az első hónapok jó és rossz élményei az ember egész további életére kihatnak. Nem véletlen, hogy sok betegség gyökerét ebben a korban kell keresni. A. Montagu angol tudós szerint azok a gyerekek, akik kevés szeretetet és gyengédséget kapnak, felnőttként túlzottan szeretet-éhesek lesznek, saját szeretetüket pedig nehezen tudják kifejezni.

Megszületett. A miénk. Kezünkbe vehetjük és megérinthetjük. Ezzel veszi kezdetét anya és gyerek életre szóló kapcsolata. Hogy e kötődés milyen lesz, sok mindenen múlik, de az anya közelsége az első időben a baba számára létfontosságú, részben a testet tápláló anyatej, részben pedig a lelket éltető szeretet okán.

Az újszülöttkori testi érintkezés és érintés fontosságát, jótékony hatását a természeti népek már évszázadok óta tudják. A nők picinyeiket gyakran csupasz testükön hordják, és sokat simogatják. Európai nők számára ez már nem igazán járható út, de bőrkontaktust másképpen is lehet és kell teremteni. A babák ugyanis érintésen, simogatáson keresztül veszik tudomásul a környezet szeretetét, és azt, hogy melegség, védettség veszi őket körül.

A bőr nagyon érzékeny, több, mint 500 000 receptorral rendelkező, nagy felületű szerv. Már az anyaméhben, a harmadik hónap végén érzékelnéi kezd. A magzatvíz mozgása simogatja kis piheszálait, s érzékeli a méh, az anyai test és szív mozgásának ritmusát is. Az érintés, a simogatás, a babamasszázs ezt igyekszik utánozni és pótolni. A rendszeres masszázis (amit egy kicsit tanulni kell!) segít a babának feldolgozni születése emlékeit, kedvezően befolyásolja a szülő-gyermek kapcsolatot (masszírozhat az apa is!), fejleszti a baba kapcsolatteremtő képességét, erősíti az immunrendszert és a stressz elleni védelmet, enyhíti az allergiás tüneteket, a felpuffadást, a hasfájást. Ezen túlmenően, erősíti a bőrt, a szöveteket, az izomzatot, javítja a mozgáskoordinációt, gyorsítja a koraszülöttek fejlődését.

A babamasszázs többnyire lágy, puha, de határozott simító mozdulatokból áll, de felfedezhetjük benne a svéd és az indiai masszázis elemeit is. Ha az orvos valamiért nem tiltja, 7-8 hónapon át naponta 10-15 percet masszírozhatunk, utána már a baba nélkül is eleget mozog. A simító mozdulatok mellett fontos elem a szemkontaktus, az érzelmi visszajelzés és összehangolódás, a bensőséges pillanatok kialakulása. A baba így tanulja meg, hogy nemcsak látjuk mit csinál, hanem megérezzük lelkiállapotát, érzelmeit elfogadjuk és viszonzozzuk. Mindez eleme a baba és a szülő közötti kötődés kialakulásának, amely a normális szellemi és érzelmi fejlődés alapfeltétele. Hiányában romlik a szociális kommunikáció és a beilleszkedés. Felnőtt korban hiányosak az érzelmi kifejezések, az ilyen ember pedig könnyen a perifériára szorul. A kötődés segítségével a baba biztonságot, érzelmi befogadást kap, amikor erre van szüksége, oldásakor pedig megtanulja saját magát megkülönböztetni a mamától. A kötés és oldás eme egészséges láncolata alapozza meg a gyermek további fejlődését.

Az anyák többsége ezt ösztönösen tudja, s gyakorolja. Bizonytalanságot azok érezhetnek, akik maguk nem kapták meg mindezt gyermekkorukban. S ha ennek ellenére saját babájuknak mindezt adni szeretnék, különösen hasznos lehet a babamasszázs, ami könnyen megtanulható és jól alkalmazható. És ami a legfontosabb, igazi örömforrás lehet mama és baba számára egyaránt, pótolhatja mindazt, amit a környezet korlátai, saját világunk, előéletünk zavarai miatt esetleg másként nem volnánk képesek adni.

Érdeklődni lehet: 06-20-9671182