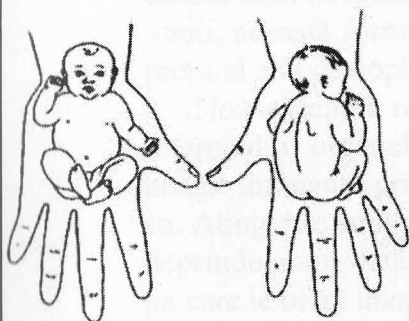




Masajul la nou născuți

MASAJUL LA NOU-NĂSCUȚI



CUPRINS



CUVÂNT ÎNAINTE 5

DESPRE CARTE 7

**ATENȚIA ȘI CONTACTUL FIZIC – HRANA
SPIRITUALĂ A COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ..... 10**

TANDREȚEA EDUCĂ SENSIBILITATEA 11

CONTACTUL FIZIC POATE FI EXCESIV? 12

PLÂNSUL: SEMNAL DE ALARMĂ? 14

„Sunt atât de flămând!” 15

Dureri chinuitoare 16

Plânsul de seară – consecință a supraoboselii 18

Încordare din cauza prezenței
unor persoane necunoscute 18

Plictiseala și lipsa de atenție 19

Influențe atmosferice 19

Etape de dezvoltare 20

Respect pentru o modalitate de relaxare pentru copii și părinți	22
MASAJUL PENTRU COPII – UN RITUAL AL TANDREȚII	23
MÂINILE BLÂNDE – UNA DINTRE CHEILE DIALOGULUI REUȘIT	24
MASAJUL PENTRU COPII – STIMULENT AL DEZVOLTĂRII	24
VINDECAREA PRIN ATINGERE	25
CE TREBUIE SĂ ȘTIM ÎNAINTE DE A ÎNCEPE MASAJUL?	26
Când trebuie să începem masajul?	27
Care este timpul cel mai potrivit pentru ședința de masaj?	27
Sunt, oare, indicate soluțiile pentru îngrijirea pielii?	28
Cum alegem locul potrivit pentru masaj?	30
Care este durata unei ședințe de masaj?	30
Când copilul nu este dispus să facă masaj	31
Când masajul provoacă durere	33
În ce poziție trebuie să facem masajul?	33
TEHNICI DE MASAJ: ATINGERILE CARE PENETREAZĂ PIELEA	37
MASAJUL FACIAL	43
LA CE FOLOSEȘTE MASAJUL FACIAL?	44
JOCURILE DE MIMICĂ PENTRU CREAREA BUNEI-DISPOZIȚII	45
NE SPĂLĂM	47
„Punem pudră pe nasuc” –	
Exercițiu pentru copiii sensibili	48
Variante	48
NETEZIREA FRUNȚII	49
Variantă	50
MIȘCĂRI CIRCULARE (OBRAJI)	51
MIȘCĂRI CIRCULARE ÎN JURUL GURII	52
Variantă	53
MASAJUL TĂLPILOR	54
ASUPRA CĂROR ZONE ACȚIONEAZĂ MASAJUL TĂLPILOR?	55

JOCUL CU DEGETELE.....	57
Variante.....	58
MIȘCĂRI CIRCULARE (TĂLPI).....	58
Variante.....	59
„DESCHIDEM BORCĂNAȘUL CU CREMĂ”.....	60
Variantă.....	61
FRECȚIA TĂLPILOR.....	61
Variantă.....	62
MIȘCĂRI CIRCULARE (GLEZNE).....	62
MASAJUL PICIOARELOR.....	64
JOCUL „DE-A PISICUȚA”.....	65
„NE SPRIJINIM CU PICIOARELE”.....	67
NETEZIREA PICIOARELOR.....	68
Variante.....	69
Îmbrățișarea.....	70
Variante.....	70
MIȘCĂRI DE ROSTOGOLIRE (PICIOARE).....	71
„STOARCEREA INDO-SUEDEZĂ”.....	72
FRICTIONAREA.....	74
MIȘCĂRI CIRCULARE (PICIOARE).....	75
Variante.....	76
MASAJUL ABDOMENULUI.....	77
ETAPA PREMERGĂTOARE.....	
MASAJULUI ABDOMINAL.....	80
CEASUL.....	81
Ne jucăm „de-a prinselea”.....	83
PRESĂM BURTICA.....	84
„ICH LIEBE DICH” – EU TE IUBESC.....	85
„PELTEAUA”.....	87
„FURNICUȚELE”.....	88
„CĂUȘELE”.....	90
MASAREA RAPIDĂ A ÎNTREGULUI CORP.....	91
Variantă.....	92
MASAJUL MÂINILOR ȘI AL PALMELOR.....	93
JOCUL CU DEGETELE.....	95
„CĂLĂTORIE ÎN ȚARA SĂLTĂREȚILOR”.....	96
Variantă.....	97

ÎMBRĂȚIȘAREA.....	97
Variantă.....	98
PACHEȚELUL.....	99
Variantă.....	100
ROSTOGOLIREA.....	101
STOARCEREA INDO-SUEDEZĂ.....	101
„DESCHIDEM BORCĂNAȘUL CU CREMĂ”.....	102
FRECȚIA PALMELOR.....	103
MIȘCĂRI CIRCULARE (PALME).....	103
Activizarea forțelor vindecătoare ale organismului.....	104
MASAJUL PIEPTULUI.....	106
CARTEA VECHE.....	108
ZMEUL DE HÂRTIE.....	109
„DESENĂM CIFRA 8”.....	111
Variantă.....	112
INIMA.....	112
Variantă.....	113
PĂSĂRICA.....	114
Variantă.....	115
MASAJUL SPATELUI.....	116
„UITE CE MARE TE-AI FĂCUT!”.....	118
MIȘCĂRI CIRCULARE (SPATE).....	119
MÂNĂ PESTE MÂNĂ.....	121
„CĂLCĂM” SPATELE.....	122
Variantă.....	123
„ȘERPIȘORII”.....	124
Variantă.....	125
NETEZIRI DE-A CURMEZIȘUL SPATELUI.....	125
DEPLASĂRILE.....	127
Variantă.....	128
FRICȚIUNI.....	128
MASAJUL ÎN SCOPURI CONCRETE.....	129
MASAJUL CALMANT.....	129
MASAJUL STIMULATOR.....	131
Înotul – antrenament timpuriu pentru mușchii slabi.....	132
Completare ideală: fricțiuni.....	133

Respect pentru oameni și cărți

CUM PROCEDĂM DACĂ MICUȚUL ESTE BOLNAV?	134
Masajul indicat pentru anumite tipuri de afecțiuni	135
LOVING-TOUCH – MASAJ FIN PENTRU COPIII NĂSCUȚI PREMATUR	139
Cangurul: masaj și mângâieri	141
Pentru început, un masaj parțial	142
Masajul spatelui și al abdomenului	143
Masaj pentru copiii invalizi	144
UN MASAJ PENTRU MAME, DESTINAT ÎNTĂRRIRII MUSCULATURII ABDOMINALE	146
SPĂLATUL RUFELOR	148
CIUPIREA	149
Variante	150
MASAJUL CU PERIA	150
FRICȚIONĂRI	151
ANEXE	152
ULEIURI PENTRU MASAJ	152
NETEZIRILE	152
MASAJUL INTEGRAL	153
Pentru copiii de la trei săptămâni până la trei luni	153
Pentru copiii care au vârsta de trei luni	153
TEHNICI DESTINATE ANUMITOR ZONE CORPORALE	154
CELE MAI BUNE EXERCITII (DE LA CAP ȘI PÂNĂ LA PICIOARE)	155
„Ne spălăm”	155
„Ceasul”	156
„Furnicuțele”	157
„Călătorie în țara săltăreților”	158
„Uite ce mare te-ai făcut!”	159
Netezirea picioarelor	160
Mișcările de rostogolire	161
Mișcările circulare (tălpi)	162
INDEX	163

ATENȚIA ȘI CONTACTUL FIZIC - HRANA SPIRITUALĂ A COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ



ă puteți exprima prin cuvinte dragostea față de copilul dumneavoastră, el însă nu vă va înțelege. Doar atingerea fizică îi va permite micuțului să perceapă grija pe care i-o purtați și să se simtă ocrotit.

În perioada sarcinii copilul se află într-un contact permanent cu mama sa. „Ascuns” în abdomenul ei, el îi simțea mișcările și-i recunoștea vocea. La naștere, copilul părăsește acest „paradis” cald și protector, pentru a cunoaște o lume nouă, încă necunoscută și străină, în care va avea de trăit multe senza-

ții noi. Legătura cu mama pare întreruptă. Iată de ce chiar și o naștere care a decurs aparent fără dificultăți este un stres pentru noul născut. Pentru a nu-i permite acestui stres să ia amploare, imediat după naștere copilul trebuie culcat pe abdomenul mamei, pentru ca, regăsind căldura corpului matern, micuțul să se poată simți din nou în siguranță și să resimtă atenția care i se acordă.

Mai târziu, același contact fizic (atunci când va fi luat în brațe, mângâiat sau legănat) îi va reda copilului senzația de încredere și siguranță. Căldura căminului părintesc va avea o importanță esențială în dezvoltarea de mai departe a copilului, a echilibrului său sufletească și a spiritului de încredere în relațiile cu părinții.



TANDREȚEA EDUCĂ SENSIBILITATEA

Ceea ce va simți copilul dumneavoastră în timp ce îl țineți în brațe sau îl strângeți la piept va constitui fundamentul viitoarei comunicări, primul limbaj pe care îl deprinde micuțul și baza comportamentului său de mai departe.

Copilul tinde să se lipească cât mai strâns de dumneavoastră pentru ca atunci când face cunoștință cu lumea exterioară să continue

să se simtă în siguranță. Este necesar să conșimțăm acestei necesități vitale a copilului. Nu trebuie să vă fie frică de faptul că veți crește un mic tiran, doar pentru că îl veți mângâia sau îl veți purta prea des în brațe. Aceste lucruri se referă, în primul rând, la primele șase luni ale vieții micuțului.

! *Veți trăi alături de copilul dumneavoastră momente de adevărată satisfacție. Acest gen de intimitate vă va ajuta să vă înțelegeți mai bine copilul, oferindu-i bucuria de a fi iubit și ocrotit. Copilul crescut într-o atmosferă plină de dragoste va manifesta, pe viitor, încredere și compasiune în relație cu ceilalți, în timp ce micuțul care va fi lipsit de atingerile tandre va deveni, în cele din urmă, o persoană care se va comporta cu ceilalți, atât în plan fizic, cât și psihic, fie cu stângăcie, fie cu prea multă duritate. Unor astfel de persoane le lipsesc, de regulă, tactul și sentimentul compasiunii.*



CONTACTUL FIZIC POATE FI EXCESIV?

În unul dintre studiile lor, medicii Wetsy Losaph și Barry Bretan s-au întrebat cum procedau oamenii în comuna primitivă, atunci

când trebuiau să plece în căutarea hranei: își lăsau mamele copiii acasă sau îi purtau cu ele? Studiind componența laptelui uman și a mai multor grupuri de mamifere, ambii cercetători au ajuns la concluzia că laptele mamiferelor care, plecând în căutarea hranei, își lasă puii în cuiburile lor conține un procent foarte mare de grăsimi și proteine. Acest fapt le permite să-și hrănească puii la intervale mult mai mari de timp, de la 2 la 15 ore. Laptele mamiferelor care își poartă puii cu ele este mult mai sărac în proteine și grăsimi, acestea din urmă fiind nevoite să-și alăpteze puii la fiecare 2-4 ore.

Studiind componența laptelui uman, savanții au ajuns la concluzia că copiii trebuie purtați în brațe și alăptați frecvent. S-a mai constatat că în țările în care mamele poartă în permanență copiii cu ele, micuții suferă de colici intestinale. Copiii din triburile africane petrec în brațele mamelor până la 90% din timp. Copiii americani, dintre care fiecare al cincilea este peste măsură de plângăcios, petrec în brațele mamelor doar 16-23% din timp. Unele reacții și reflexe ale nou-născuților, printre care capacitatea de a apuca cu degetele picioarelor sau reacția la apariția unui eventual pericol, în timpul căreia copilul își desface larg brațele și își strânge cu forță pumnii, sunt niște reflexe înnăscute, menite să-l ajute pe micuț să se agațe mai bine de corpul matern.

Mulți părinți ezită să satisfacă necesita-

tea de intimitate a copilului lor, fiindu-le frică de faptul că micuțul va crește prea dependent și va avea pe viitor tendința să se „agățe” în permanență de părinți săi. Cercetările pe care le-a întreprins d-na Merry Anwort, doctor la Universitatea din Virginia, vin să demonstreze însă exact contrariul. Într-una din celebrele sale lucrări, Anwort demonstrează că micuții care și-au putut satisface din plin necesitatea de intimitate maternă și care o bună parte a zilei erau purtați în brațe, au fost, de cele mai multe ori, bucuroși să fie lăsați în liniște în pătucurile lor. Aceleași cercetări vin să releve că tocmai acești copii, ajunși la vârsta de un an, suportă mult mai ușor absența mamei, atunci când sunt lăsați să se joace singuri cu jucăriile.



PLÂNSUL: SEMNAL DE ALARMĂ?

Există cazuri când părinții care le acordă copiilor destulă atenție și grijă și își poartă micuții în brațe descoperă cu disperare că bebelușul lor a devenit un mare „plângăcios”.

Un astfel de copil este în stare să strige ore în șir, zile întregi, fără vreo cauză anume, aducându-și părinții la disperare. Nu au efect nici alintările, nici legănatul, nici purtatul în brațe.

În asemenea cazuri nu poate fi vorba des-

pre o insuficiență de atenție și tandrețe din partea părinților. Este vorba, mai curând, de un cerc vicios: din cauza agitației micuțului și ca urmare a nopților de nesomn mama devine nervoasă și irascibilă. Nervozitatea și deznădejdea părinților sunt imediat receptate de micuț, căruia îi vine tot mai greu să se liniștească și care își exprimă nemulțumirea prin strigăte tot mai frecvente. În asemenea cazuri cel mai important lucru este ca părinții să-și mențină pe cât este posibil calmul, deși în asemenea situații tocmai acesta este lucrul cel mai greu de realizat.

! *Copiii plâng, scâncesc și strigă din cele mai diferite motive. Doar așa ne pot comunica despre neplăcerile și necesitățile lor. Strigătul este o capacitate înnăscută a copilului dumneavoastră de a apela la ajutor și nicidecum un prost obicei, deprins cu timpul. Acest semnal de alarmă are întotdeauna la bază o cauză anume. Cu timpul, părinții încep să înțeleagă acest limbaj al copilului lor.*

„Sunt atât de flămând!”

Orice nou-născut sănătos va da imediat de știre că este flămând. Strigătul copilului este, în aceste cazuri, stringent și plin de indignare. În primele săptămâni ale vieții majoritatea copiilor nu au încă elaborat un

regim alimentar regulat. În această perioadă, de obicei între a 4-a și a 12-a săptămână, așa-numitele „accese de foame” se manifestă la fiecare 2-3 ore și doar în lunile imediat următoare copiii se obișnuiesc să ia masa la intervale de 4 ore.

Este necesar să ținem cont și de faptul că în situații de stres sau în perioada caldă a anului nou-născuții își pierd puterile și se deshidratează mai repede ca de obicei. Iată de ce trebuie alăptați mai des.

Dureri chinuitoare

Strigătul sugarului este mult mai acut și mai puțin prelungit atunci când este cauzat de o anume durere. Copiii pot reacționa la durere și prin agitație, mișcări convulsive și hăotice. Cauza supărării este alteori destul de greu de depistat. Iată de ce este important să fiți atent la comportamentul și gesturile copilului. Acestea ar putea să vă spună multe despre starea micuțului dumneavoastră.

- ✦ **Colicile intestinale** și așa-numitele „balonări” de până la 9 luni încep să-l deranjeze pe micuț, în general imediat după mese sau la orele serii. Abdomenul este în acest caz încordat și balonat asemenea unei tobe întinse, iar sugarul își strânge convulsiv piciorușele. Îl puteți ajuta mult lipindu-l cu burtica de pieptul dumneavoastră.

voastră și netezindu-i ușor spinarea de jos în sus. O altă modalitate este să aranjați sub abdomenul copilului un termofor umplut pe jumătate cu apă caldă. Cu ajutorul masajului abdomenului (vezi pag. 77) puteți ușura mișcările peristaltice intestinale, înlăturând în felul acesta cauza balonării. În cazul în care nu reușiți să rezolvați singuri aceste probleme, apălați la ajutorul pediatrului.

- ✦ **Durerile provocate de apariția dinților** îl pot deranja pe micuț începând cu luna a 4-a. Aceste dureri se manifestă, în general, la orele serii și noaptea. Apariția primului dinte poate fi însoțită adesea de febră și de infecții minore, fapt care-i provoacă sugarului o și mai mare neplăcere. Îl puteți ajuta masându-i suprafața mandibulei cu infuzii sau unguente anestezice. În această perioadă copiii mușcă cu plăcere obiecte tari (spre exemplu, cercuri speciale pentru gingii) pentru a diminua durerea. Sunt, de asemenea, indicate masarea gingiilor și a cerului gurii.



Durerile pot fi cauzate de anumite boli. În cazul în care nu puteți depista cauza durerii, e bine să vă adresați pediatrului.