

Masaža za bebe

Sve obitelji spontano dodiruju svoje bebe, pokazujući im na taj način da ih vole. Roditelji obično miluju svoje bebe prije spavanja, trljaju im leđa ili ih pomiluju po licu kada su uznemirene.

Poseban oblik dodira koji se u praksi pokazao izuzetno djelotvornim je masaža za bebe.

Kako masaža za bebe djeluje

Masaža ima mnoge prednosti. Kada je beba pod stresom, masaža je može relaksirati i pomoći joj da se opusti. Posebno je djelotvorna u slučajevima kada beba pati od konstipacije ili kada ne može zaspati. Istraživanja su pokazala da redovna masaža pomaže prijevremeno rođenim bebama da brže dobiju na težini.

Prije svega, masaža pomaže roditeljima uspostaviti čvršću vezu sa svojom bebom. Beba se pri tome osjeća sigurnom i voljenom, a razvija se i osjećaj povjerenja između roditelja i djeteta. Bez obzira na to masiraju li roditelji svoju bebu ili ne, dodir i držanje su izuzetno važni čimbenici u njenom emocionalnom razvoju.

Kada masirati bebu

Postoji mnoštvo prilika tijekom dana kada roditelji mogu masirati bebu. Na primjer:

- kada joj mijenjaju pelenu
- nakon kupanja
- prije spavanja
- spontano, tijekom maženja
- sjedeći pored bebe na prostirci na podu

Kako masirati bebu

Roditelji moraju obratiti pažnju na to kako im beba reagira na masažu, budući da sva djeca na nju ne reagiraju na isti način. Neke se bebe opiru masaži, a neke pak preferiraju da ih se dotiče po određenim dijelovima tijela, ali ne po drugima. Bebine se želje moraju poštivati. Međutim, većina beba uživa kada ih se dotiče ili masira.

Nije neophodno mazati bebinu kožu prije masiranja, međutim, može se koristiti čisto ulje za bebe, dječji losion ili puder za bebe.

Internet stranice sa ilustriranim informacijama o masaži za bebe:

<http://www.babycentre.co.uk/general/3835.html>

<http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx?p=114&np=301&id=1883>

Knjige

Amelia D. Auckett (2003). *Baby Massage: Parent-Child Bonding Through Touch*.

Peter Walker (2002). *The Practical Art of Baby Massage*.

Ova informativna brošura za roditelje dostupna je i na drugim jezicima zajednice i može je se isprintati sa internet stranice *Early Childhood Connections*

www.ecconnections.com.au



Inicijativa slijedećih organizacija:



CENTRE FOR
Community
Child Health



Royal Children's
Hospital



Australian Government
Department of Family and
Community Services