

## Bebeklere Masaj

Bütün aileler doğal olarak çocuklarını dokunarak severler. Anne ve baba, bebek uyuyacağı zaman elleriyle hafifçe sırtını sıvazlarlar veya okşarlar, veya çocuk ağlıyorsa sarılırlar, sırtını okşarlar veya yavaşça yüzünü okşarlar.

Bebeklere çok iyi geldiği tespit edilen bir başka dokunuş şekli de bebeğe masaj yapmaktır.

### Bebek masajının faydaları

Masajın pek çok faydası olabilir. Stres içindeki bir bebeği, masaj sakinleştirebilir ve rahatlamasını sağlayabilir. Ayrıca, kabızlık geçiren veya gece huzursuz olan bebekler için de özellikle yararlı olabilir. Araştırmalar, düzenli masajın prematüre bebeklerin daha hızlı kilo almasına yardımcı olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, masaj, anne-babanın bebek ile daha yakın bir bağ kurmasına yardımcı olmaktadır. Bebek kendini emniyette ve sevildiğini hissetmektedir. Masaj sayesinde anne-baba ve bebek birbirlerine güvenmeyi öğrenirler. Anne-baba bebeklerine masaj yapsın ya da yapmasın, bebeğe dokunulması, tutulması ve okşanması duygusal gelişimi açısından çok önemlidir.

### Masaj yapılacak zamanlar

Anne-babanın günlük yaşam içinde bebeklerine dokunup masaj yapabilecekleri pek çok imkan vardır. Bunlar arasında:

- bebeğin bezini değiştirenken
- banyodan sonra
- yatma saatinde
- bebeğe sarıldığınızda
- yerde bebeğin yanında otururken

### Masaj yapma şekilleri

Anne-baba bebeğin masajı nasıl karşıladığına dikkat etmelidir. Çünkü her bebek masajı aynı şekilde karşılamaz. Bazı bebekler sevmez, veya bazı yerlerine dokunulmasını severken başka yerlerine dokunulmasını sevmez. Bebeğin tercihlerine saygı duyulmalıdır. Ancak, bebeklerin çoğu dokunulmayı veya masajı sever.

Masajdan önce bebeğin cildine bir şey sürmek gerekli değildir. Ancak, saf bebek masaj kremi veya pudra kullanılabilir.

Bebeklere masaj yapma tekniklerini resimli olarak gösteren **web siteleri**:

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

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

### Kaynak kitaplar

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

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

Veliler için hazırlanan bu broşür değişik dillerde bastırılmıştır ve Early Childhood Connections web sitesinden yüklenebilir.

[www.econnections.com.au](http://www.econnections.com.au)



Hazırlayan kuruluşlar



Royal Children's  
Hospital



Destekleyen kuruluşlar



National Childcare Accreditation Council



Australian Government  
Department of Family and  
Community Services