



עיסוי תינוקות

6-0 חודשים

מאמר

האם עיסוי לתינוק הוא פינוק יתר, אולי פינוק להורה או שבאמת יש בו חשיבות וגורמים מועילים להתפתחות התינוק?

מחקרים שנערכו בתחום, הראו באופן חד-משמעי ומובהק כי לעיסוי ומגע יש יתרונות רבים. העיסוי מרפה את המתחים, מקל בכאבי בטן, גזים, צמיחת שיניים, בעיות נשימה, שינה לא רגועה ועוד, ומספק תחושת רוגע ושלווה בעתות לחץ. המגע יכול לעזור גם לכם להתגבר על פחדים ומחסומים שלכם כהורים טריים.

עיסוי תינוקות פועל בעיקר במישור הנפשי, הן להורים והן לתינוק. התינוק נרגע מהאווירה השלווה והמגע הנעים, וההורה לומד להכיר את גופו של התינוק ומקבל בטחון בטיפול בו. העיסוי הינו ביטוי של אהבה ושני הצדדים בהחלט מרגישים את השפעותיו לטווח הקצר ולטווח הארוך. באשר למישור

הפיזי, לעיסוי יתרונות רבים ואף קיימות עדויות לכך שהעיסוי משפיע על התפתחות השלד בכך שהוא מסייע למפרקים להתחזק ולהתגמש, ועוזר לתינוק להכיר את גופו באמצעות המגע של הוריו, ובכך ללמוד לשלוט בגופו בצורה נינוחה יותר.

עיסוי תינוקות שונה מעיסוי מבוגרים. לתינוק אין שרירים תפוסים ואין צורך בנקודות לחיצה מסוימות. שימו לב לתינוק ולתגובות שלו לעיסוי: האם הוא מתענג עליו כבר מהפעם הראשונה? האם הוא חסר סבלנות וזקוק לזמן כדי ללמוד ליהנות ולהרפות את הגוף? קחו בחשבון את גילו של התינוק. ככלל, אפשר לומר שככל שהוא קטן יותר ² כך גם קטנה רמת סבלנותו לעיסוי.

את העיסוי יש לבצע בעדינות עם שמן המתאים לתינוקות, כגון שמן שקדים או שמן קוקוס. לשניהם יש תכונות נהדרות לשמירת העור רך ובריא. היו רגישים לתגובותיו ולמדו אילו תנועות נעימות לו ומאיזה מגע הוא נרתע.

עיסוי טוב מתחיל באווירה הנכונה ³

- דברו עם התינוק והסבירו לו מה הולך לקרות ⁴ הדבר נכון לכל מהלך היומיום אך בעיקר בזמן מגע פיזי. הוא ילמד לקשר את המילים שלכם למגע, לפעולות, וילמד אט אט מה האיבר הבא בתור לעיסוי וכך יהיה שותף לחוויה הנעימה.

- דאגו לתאורה עמומה ורגועה ⁵ תאורה חזקה מציקה לתינוקות. עמעמו את האורות, או סגרו מעט את התריסים על מנת לשדר לו שזה זמן למנוחה והרפיה .

רצוי שתהיו במקום שבו יש לכם גישה אליו מכל הכיוונים אך שהתינוק לא יכול להתגלגל או ליפול ממנו. למשל, מזרן גדול או על מיטת ההורים.

הקפידו על טמפרטורת החדר ⁶ כמו לכל אורך היום אנו מקפידים על טמפרטורה נעימה ונוחה, קירור החדר כשחם מדי, וחימום כשקר. הטמפרטורה הנכונה עבור חדר התינוק היא 24-25 מעלות. בעת עיסוי רצוי להעלות את הטמפרטורה במעלה או שתיים מכיוון שהתינוק עירום ומשומן. עיסוי הרבה יותר נעים כשלא קר לנו או חם לנו מדי.

חזרו על כל תנועה לפחות 3 פעמים ⁷ חזרות ושגרה רצויים לתינוקות. חזרה על התנועות נוגעת בנקודות הנעימות וגם מכינה את התינוק למה שהולך לקרות, הוא לומד את התהליך ומתחיל להבין למה לצפות.