

# W CZUŁYCH RĘKACH MAMY

Dziecko potrzebuje dotyku już w pierwszych chwilach po porodzie. Masaż buduje więź z rodzicem i stymuluje rozwój maluszka. A mamie może pomóc uporać się z depresją poporodową.

## Kokos, maliny i siodłkie migdały

W szkółkach rodzenia na zajęciach dla przyszłych rodziców coraz częściej słyszy się o masażu Shantala. To indyjska technika masażu niemowląt, która wbrew pozorom nie wymaga szczególnych umiejętności czy wiedzy z zakresu anatomii, dzięki czemu z powodzeniem wykonają każdy rodzic. Potrzeba jedynie czasu, delikatności i dużo miłości.



Regularne masaże wyciszają maluszkę, sprawiają, że łatwiej zasypia i spokojniej przesypia noc

Choć zmysł dotyku u dziecka rozwija się jako pierwszy – już w 8. tygodniu życia płodowego – niektóre źródła podają, że pierwszy delikatny masaż można wykonać u maluszka, który skończył miesiąc. Warto powtarzać go nawet 3-4 razy w tygodniu, jednak tu nie ma miejsca na rygory. Masaż powinien być dla dziecka przyjemnością. – Zaczynamy od bardzo delikatnego dotyku, przesuwania dłońmi wzdłuż ciała. Ważne, by utrzymywać stały kontakt z dzieckiem, nie odrywać obydwu rąk jednocześnie. Z czasem można przejść do delikatnego masażu poszczególnych części ciała, zawsze z zastosowaniem naturalnego olejku – polecam kokosowy, z pestek winogron, sezamowy, ze środków

międatłów, lniany, z nasion malin lub marchewki. Wcześniej warto sprawdzić na małej powierzchni skóry, czy dany produkt nie wywołuje u dziecka reakcji alergicznej – radzi Ewa Łukasik, certyfikowany instruktor Polskiej Szkoły Masażu Shantala i specjalista pielęgniarstwa operacyjnego, prowadząca szkołę rodzenia w Ożarowicach.

## Zrozumieć maluszka

Dotyk to forma komunikacji z dzieckiem. Pomaga zrozumieć malucha, odczytywać jego potrzeby i rozpoznawać sposoby, w jaki je zgłasza. Wzmacnia też więź z rodzicem i poczucie bezpieczeństwa.

A zalet masażu maluszka jest dużo więcej. Przede

wszystkim to forma relaksu, która skutecznie uspokaja. Znaczna grupa dzieci poddawanych regularnym masażom radziej płacze, łatwiej zasypia i spokojniej przesypia noc. Delikatne masowanie okolic brzuszka usprawnia pracę układu pokarmowego, niwelując bolesne kolki. – Masaż Shantala dodatkowo wzmacnia odporność dziecka. W obrębie twarzy stymuluje mięśnie mimiczne oraz mięśnie żucia, które odpowiedzialne są za rozwój mowy i artykulacji oraz za przebieg karmienia – wymienia Ewa Łukasik.

Regularne masowanie malucha pozytywnie wpływa też na jego mamę. Kobieta „uczy się” swojego dziecka, dzięki

czemu lepiej sprawuje nad nim opiekę, czuje się bardziej pewna siebie. To niezwykle istotne dla pań zagrożonych depresją poporodową, jak również dla mam, które z tym problemem walczą. Poza tym samo wykonywanie masażu również relaksuje, a gdy rozluźniony maluszek zaśnie – mama też może pozwolić sobie na chwilę zasłużonego odpoczynku.

– Przede wszystkim to wspaniała chwila spędzona z dzieckiem i sposób na okazanie mu miłości. Nie bez powodu propagator masażu Shantala Frederique Leboyer twierdził, że głoszenie i przytulanie są dla dziecka tak samo ważne jak białość, minerały i witaminy – podkreśla Ewa Łukasik.

reklama



W czasie kursu zapewniamy:

- 10 dwugodzinnych spotkań, przygotowujących do porodu i wczesnej opieki nad malenstwem,
- wysoko wykwalifikowaną, kadre specjalistów,
- bogaty program zajęć teoretycznych i praktycznych,
- niezwykle komfortowe sale zajęciowe,
- grupy dla maksymalnie 8 par,
- profesjonalne materiały szkoleniowe,
- przydatny kagłk herbaciany na czas przerw.

Istnieje możliwość uczestniczenia w zajęciach grupowych lub skorzystania z odrębnych konsultacji i indywidualnego przygotowania do porodu.



„Na przebieg porodu wywiera wpływ wiele czynników, ale zaden w takim stopniu jak sama matka”

D. Baird



Punkt porad laktacyjnych.

Profesjonalne wsparcie podczas porodu. Warsztaty chustonoszenia.

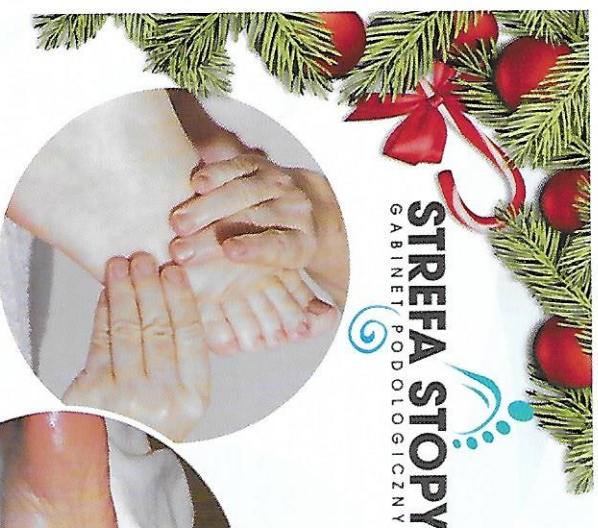
Warsztaty masażu dla dzieci (Shantala).

reklama

## W trosce o Twoje stopy

- Skóra stóp
- Paznokcie
- Deformacje
- Stopa cukrzycowa

Gabinet przyjazny dzieciom



STREFA STOPY  
GABINET PODOLOGICZNY

Tarnowskie Góry  
ul. Górnicza 12  
e-mail: gabinet@strefastopy.pl  
tel. 667 662 786

Zapisy pod numerem telefonu: 883 345 432 ul. Sportowa 1, Ożarówice