

Siła dotyku

„Aby pomóc niemowlętom przeżyć pustkowiem pierwszych miesięcy życia, aby przestały obawiać się, że poczuć się samotne, zagubione, Trzeba mówić do ich pleców, Mówić do ich skóry, głodnej i spragnionej Tak samo, jak ich brzuszka. Tak, Niemowlęta potrzebują mleka. Ale jeszcze bardziej tego, by być kochane, Głaskane.”

F. Leboyer „Shantala. Tradycyjna sztuka masażu.”

Czuły, powolny dotyk rąk rodzica działa na dziecko uspokajająco i stanowi podstawę budowania więzi. Ma ogromne znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia dziecka. Regularne masowanie ma pozytywny wpływ zarówno na dziecko jak też na osobę wykonującą masaż. Ten rodzaj masażu może być wykonywany przez każdego, gdyż jego technika jest stosunkowo prosta do nauczenia się.

Masowanie niemowląt i małych dzieci przynosi wspólne niezwykle chwile bardzo bliskiego, czułego kontaktu z dzieckiem. Buduje głęboką więź i zaufanie. Dziecko czując dotyk pełen miłości uczy się radosnego doświadczania własnego ciała. To właśnie zmysł dotyku niemowlęta mają rozwinięty najbardziej, a na skórze znajduje się mnóstwo receptorów czuciowych – dziecko odbiera świat dotykiem, a masaż jest świetnym sposobem przekazania mu naszej miłości i czułości.

Masaż Shantala stymuluje prawidłowy rozwój psychofizyczny dziecka, pomaga w usypianiu, wycisza, usprawnia pracę przewodu pokarmowego, łagodzić kolki i regulując wypróżnienia. Dzieci lepiej jedzą i szybciej przybierają na wadze. Przy regularnym masażu dziecko lepiej i głębiej śpi, jest spokojniejsze, mniej skłonne do płaczu. Należy wspomnieć też, że Shantala równoważy nadwrażliwość dotykową, dosyć często spotykaną u dzieci z cesarskiego cięcia. Ponadto podnosi odporność organizmu oraz normalizuje napięcie mięśniowe.

Jeśli chodzi o korzyści jakie masaż Shantala daje rodzicom należy zaznaczyć, że przede wszystkim działa relaksacyjnie dla osoby masującej. Wycisza i uspokaja osobę wykonującą masaż, ale również działa antystresowo i antydepresyjnie, ponieważ podczas masażu wydzielają się m.in. oksytocyna. Mama, której dziecko dobrze śpi, sama jest lepiej wyspana, odprężona, ma lepsze samopoczucie, co wiąże się też z poprawą laktacji. Tata dzięki masażowi ma możliwość od samego początku budować silną więź emocjonalną z małym człowiekiem, dając mu to co bardzo potrzebuje – czuły dotyk. Rodzice nabierają pewności w codziennej pielęgnacji dziecka, szybciej zaczynają rozpoznawać komunikaty, które dziecko wysyła. Dzięki temu podwyższa się ich samoocena i powiększają kompetencje rodzicielskie.

„Pieszczoty, głaskanie i przytulanie są dla dziecka jak pożywienie tak samo ważne jak białko, minerały i witaminy.”

F. Leboyer

Jeżeli jesteście Państwo zainteresowani tematyką masażu zapraszamy na stronę Pani Anny Reski, która jest instruktorem dziecięcego masażu Shantala i relaksacyjnego masażu Shantala Body Touch dla osób dorosłych Polskiej Szkoły Masażu Shantala®.

Informujemy, iż dzieci objęte kompleksowym programem wsparcia „Za Życiem” działającym na terenie naszej poradni mają możliwość skorzystania z powyższej formy pomocy.