



Na zdjęciach: instruktorka Polskiej Szkoły Masażu Shantala, Anna Jakóbiak z córeczką Olą.
fotograf: K A WESOLY – FOTOGRAFIA (KAWESOLY.COM)

Siła dobrego dotyku

*czyli słów kilka o masażu Shantala
dla niemowląt i małych dzieci*

mgr pól. ADRIANA SMOLEŃSKA

Dział Merytoryczny, NIPiP

Jak co miesiąc, na tych kilku stronach, pomagam Wam drogie położne, położni zapoznać się z alternatywnymi sposobami wychowania i opieki sprawowanej nad noworodkiem i małym dzieckiem. Zapewne nie spotykacie się z tymi tematami na co dzień, ale podejrzewam, że coraz częściej wśród młodych rodziców zauważacie nowoczesne metody wychowania i opieki. Nie bójcie się ich, bo nie każda nowa technika, inna od powszechnie obowiązującego sposobu pielęgnowania, dbania o higienę, karmienia itp., jest nieodpowiednia. **W zawodzie położnej bardzo ważne jest wspieranie rodziny, zrozumienie i zaakceptowanie jej myślenia oraz wyborów i sposobu życia.** Nie zapominajmy o tym.

Dzisiaj postanowiłam powiedzieć Wam kilka słów o **sile dotyku**. Dla dziecka jest to jeden z najważniejszych zmysłów, szczególnie w okresie noworodkowym i niemowlęcym (starsze dzieci, jak i dorośli również potrzebują zaspokajania tego zmysłu, choć często nie zauważamy tego w codziennym życiu). **Dotyk jest istotnym elementem, zapewniającym prawidłowy rozwój dziecka.**

Po porodzie noworodek potrzebuje poczucia bezpieczeństwa i bliskości, co daje mu, tak bardzo istotny w pierwszych godzinach życia, kontakt „skóra do skóry”. Oprócz zaspokojenia potrzeby bliskości, kształtujemy więź między matką a dzieckiem. Podobnie w późniejszym okresie, już niemowlęcym, przytulany, głaskany, czujący bliskość rodzica maluch jest spokojniejszy.

A więc dotyk już od samego początku odgrywa istotną rolę w kształtowaniu człowieka.

Co to jest masaż Shantala?

Technika tego masażu pochodzi z Indii. Zwany jest również dotykiem miłości. Wykonywanie masażu Shantala zalecane jest już od pierwszych dni życia (codziennie lub przynajmniej 3-4 razy w tygodniu). Jest sztuką, która wpływa korzystnie na rozwój fizyczny i psychiczny (również emocjonalny) dziecka. Jest ratunkiem, gdy rodzic staje

się bezradny wobec problemów dotyczących pielęgnacji i opieki nad dzieckiem.

Masaż Shantala nie jest masażem rehabilitacyjnym, w związku z czym może być wykonywany przez każdego rodzica. Technika wykonania tego masażu jest bardzo prosta i szybka do przyswojenia. Przeznaczony jest zarówno dla niemowląt, jak i dzieci starszych czy nawet dorosłych (zmodyfikowana technika).

Korzyści wynikające z regularnego wykonywania masażu Shantala

■ Daje poczucie bezpieczeństwa poprzez kontakt z matką, jej głosem, zapachem – co jest tak bardzo znane maluchowi jeszcze z okresu płodowego.

■ Pozwala zbudować bardzo silną więź między dzieckiem a rodzicami. Poprzez masaż rodzic okazuje miłość dziecku i poczucie bezpieczeństwa. Kształtuje się zaufanie. Daje bezcenne chwile bliskości z dzieckiem.

■ Lepiej zaspokaja potrzebę kontaktu z matką. Masowane niemowlę jest wyciszone, spokojne i rozluźnione.

■ Pomaga uregulować sen (poprzez wyciszenie, uspokojenie) i poprawia jakość snu. niespokojne niemowlęta zaczynają przysypiać całe noce, zasypiają podczas masażu.

■ Poprzez masaż poprawia się perystaltyka jelit, a co z tym się wiąże także trawienie. Masaż również pomaga uwolnić zalegające gazy w układzie pokarmowym. Jest to rodzaj profilaktyki kolek oraz zaparć.

■ Korzystnie wpływa na poprawę układu krążenia oraz stan skóry (także poprzez nawilżanie, masowanie naturalnymi olejkami). Mimo iż dziecko rodzi się donoszone, to układy i narządy noworodka nie są w pełni dojrzałe. Masaż usprawnia układ krążenia, pobudza je i wpływa na poprawę, szczególnie w obrębie kończyn górnych i dolnych. Poprawia również naturalną odporność dziecka poprzez usprawnienie krążenia limfatycznego.

■ Dotyk stymuluje rozwój układu nerwowego poprzez przekazywane bodźce sensoryczne/dotykowe.

■ Rodzic jest bardziej pewny siebie, wierzy we własne umiejętności opieki nad dzieckiem, gdyż ma świadomość zaspokajania potrzeb dziecka.

■ Podnosi odporność na sytuacje stresowe. Umiejętność rozluźnienia pomaga w radzeniu sobie z presją otaczającego świata oraz sytuacjami problemowymi. Masaż wpływa na lepszy rozwój emocjonalny i osobowościowy w dalszej przyszłości. Badania naukowe wskazują, że masowane, tulone dzieci są mniej agresywne, gotowe do współpracy i okazują więcej współczucia. Naukowcy twierdzą, że więzi, jakie stworzone zostały w dzieciństwie, odbijają się na relacjach w dorosłym życiu. Masowane, przytulane dzieci nie mają problemów z nawiązywaniem kontaktów z innymi ludźmi.

■ Pozytywnie działa na zmniejszenie nadmiernego napięcia mięśniowego (rozluźnia mięśnie).

„Aby (...) dziecko rozwijało się prawidłowo, potrzeba nie tylko odpowiedniego pokarmu, temperatury i powietrza, ale również – i to wcale nie w mniejszym stopniu – zespołu bodźców pochodzących od bliskiej osoby (matki, ojca, babci), jej pieszczotliwie brzmiącego głosu, dotyku, podnoszenia, przytulania i kołysania. Badania wykazały, że rozwój dzieci, które przez cały dzień nie tracą bliskiego kontaktu z matką, jest pod każdym względem znacznie szybszy”

fragmenty z książki Joanny Kaczara „Masaż niemowlęcia”

Czy istnieją przeciwwskazania do wykonywania masażu Shantala?

Każda infekcja, gorączka jest przeciwwskazaniem do wykonania masażu Shantala. Bezwzględnie nie można masować dzieci z:

- chorobami atopowymi skóry,
- chorobami nowotworowymi,
- dysplazją bioder,
- astmą,
- epilepsją.

Nie należy również masować dzieci bezpośrednio po szczepieniu.

Pamiętaj! Nie należy zmuszać dziecka do masażu. Decydując się na masaż, szanuj zdanie dziecka, gdy ono się nie zgadza. Przyzwyczajaj niemowlę do masażu stopniowo, krok po kroku, daj mu się oswoić z tym rytuałem.

Przygotowanie do masażu

KROK 1. Przede wszystkim należy wybrać porę dnia, w której będzie wykonywany masaż niemowlęcia. Pod uwagę należy wziąć pełną dys-

pozycyjność rodzica w czasie masażu, żeby skupić uwagę wyłącznie na dziecku. Rodzic powinien być zrelaksowany, nie zamartwiać się innymi sprawami czy obowiązkami do wykonania. Wielu rodziców taki czas spokoju i dyspozycyjności odnajduje wieczorem w okolicy kąpeli niemowlęcia. Pamiętajmy, że najważniejsza jest systematyczność w wykonywaniu masażu Shantala.

KROK 2. Przygotowujemy rzeczy, które będą przydatne podczas masażu:

■ z ręczniki – dziecko masowane jest nago, dlatego najlepiej położyć takiego malucha na ręczniku. Zabezpiecz on przed przemoczeniem, w przypadku gdy dziecko się posusia. Drugi ręcznik przyda się na zmianę, gdy pierwszy zostanie zmoczony (lepiej mieć go od razu koło siebie, żeby nie było konieczności przerywania masażu).

■ Podgrzana naturalna oliwa lub naturalne oleje do masażu (więcej w: Czym masować niemowlę?) dziecka ogrzane w dłoniach. Nie zalecamy używania oliwki kosmetycznej dla dzieci, ponieważ podczas masażu niemowlę może włożyć sobie rączki do buzi i zlizać z nich oliwkę, w której zawarte są związki chemiczne nienadające się do spożycia. Olej wlewamy do miseczki, z której łatwiej będzie go nałożyć na ręce.

KROK 3. Należy znaleźć odpowiednie miejsce – wygodne, przytulne i ciepłe. W tym miejscu przygotujmy sobie ww. rzeczy przydatne podczas wykonywania masażu. Pamiętajmy, że

niemowlę będzie masowane nago, dlatego należy zwrócić uwagę na temperaturę pomieszczenia. W pokoju powinno być również cicho, dlatego wyłączamy wszelkie urządzenia (telewizor, radio). Dla lepszej atmosfery można włączyć muzykę relaksacyjną bądź specjalną muzykę do masażu Shantala (oryginalne CD do zakupienia tylko u Instruktorów Polskiej Szkoły Masażu Shantala lub www.shantala.pl).

Czym masować niemowlę?

Idealne do masażu niemowląt są olejki naturalne, roślinne, nierafinowane. Takie oleje odżywiają, nawilżają i wspomagają naturalną mikroflorę skóry. Można je dostać w sklepach z żywnością naturalną i w sklepach zielarskich, czasem dostępne są również w sklepach spożywczych (tutaj należy ze szczególną uwagą przeczytać skład produktu). Najczęściej proponowane oleje do masażu to: oliwa z oliwek, olej kokosowy (najlepiej się sprawdza, pięknie pachnie, nawilża skórę i ma działanie antybakteryjne), olej ryżowy, olej sezamowy, olej ze słodkich migdałów. Pamiętajcie, że oleje należy przechowywać w chłodnym miejscu w przyciemnianych butelkach lub słoiczkach. Polecamy oleje nierafinowane, z pierwszego tłoczenia na zimno – mają najwięcej właściwości odżywczych.

Kilka słów o masażu

Masaż najczęściej wykonuje się codziennie od drugiego miesiąca życia

Długość masażu zależy od dziecka, jego wieku, wrażliwości na dotyk. Pierwszy masaż może trwać minutę, dwie, pięć. Cały trwa około 25 minut..





dziecka, jednak nie ma przeciwwskazań do wykonywania go już od narodzin (jednak pamiętajmy, że często w tym okresie rodzice odczuwają lęk i dopiero zapoznają się z dzieckiem).

Masaż Shantala – podstawy:

- Wykonujemy w ciepłym, przytulnym i cichym miejscu.
- Wykonujemy nie wcześniej niż pół godziny po jedzeniu.
- Masujemy zawsze, będąc przodem do dziecka, układając dziecko na swoich kolanach, nóżkami w stronę naszego brzucha.
- Dziecko w trakcie masażu powinno być nagie (również bez pieluszki).
- Używamy podgrzanej, ocieplonej oliwy.
- Należy masować pewnie, płynnie i rytmicznie (w zachowaniu odpowiedniego tempa pozwala muzyka Shantala), cały czas utrzymując kontakt ręka-skóra (wykonujemy, nie odrywając ręki od ciała dziecka przez cały czas wykonywania masażu).

■ Długość masażu zależy od dziecka, jego wieku, wrażliwości na dotyk. Pierwszy masaż może trwać minutę, dwie, pięć. Cały trwa około 25 minut. Jeśli zauważymy, że dziecko jest znużone, zmęczone lub rozdrażnione nie należy robić tego na siłę. W takim wypadku lepiej przerwać masaż i powrócić do niego kolejnego dnia lub masować tylko części ciała, przy których dziecko nie reaguje negatywnie. Następnie w kolejnych dniach stopniowo rozszerza się zakres masowanych partii ciała. Masaż powinien być przyjemny zarówno dla matki, jak i dziecka.

■ Można masować przed lub po kąpielu, w zależności od dziecka i jego aktywności. Nie ma potrzeby zmywać nadmiaru oliwki – wystarczy delikatnie zetrzeć ręcznikiem.

Należy pamiętać, że masaż składa się z wielu równie ważnych elementów, tj. kontakt wzrokowy, dotyk, zapach i głos rodziców. □

GDZIE MOŻNA NAUCZYĆ SIĘ TEJ TECHNIKI MASAŻU?

Masażu naucza instruktor (często położna), który ukończył kurs masażu Shantala i zdobył odpowiednie kwalifikacje. Taki instruktor uczy rodziców i opiekunów prawidłowych technik masażu. Zajęcia mogą odbywać się w grupie lub indywidualnie (często instruktorzy przyjeżdżają do domu). Zazwyczaj są podzielone na kilka etapów. Oczywiście można również poszukać filmów instruktażowych w Internecie (warto zajrzeć: Polska Szkoła Masażu Shantala – <http://www.shantala.pl/>) lub różnych publikacji czy książek pokazujących krok po kroku wykonywanie masażu Shantala u niemowlęcia. Jednak nauka pod okiem instruktora pozwoli rozwiązać wątpliwości dotyczące techniki lub siły nacisku na ciało dziecka wywieranego podczas masażu.

Dla osób, które chcą poznać technikę masażu w celu edukowania rodziców lub opiekunów prawnych dziecka powinni przejść kurs w Polskiej Szkole Masażu Shantala przeznaczony dla nauczycieli tej techniki (dla czytelników MPiP zniżka 10% na najbliższe Kursy Instruktorskie Masażu Shantala, terminy i miejsca szkoleń na www.shantala.pl).





KURS DOKSZTAŁCAJĄCY dla pielęgniarek i położnych

KURS INSTRUKTORSKI MASAŻU SHANTALA



Cel kursu:

Absolwent szkolenia nabywa umiejętności i kwalifikacje do przeprowadzania kursów Masażu Shantala dla rodziców lub opiekunów prawnych dziecka.

Do kogo adresowany jest kurs?

Program kursu instruktorskiego Masażu Shantala realizowany jest od podstaw. Udział w kursie mogą wziąć osoby, które nie posiadają wcześniejszego doświadczenia w zakresie masażu. Zajęcia skierowane są do pielęgniarek i położnych, a także reprezentantów wszelkich zawodów związanych z opieką okołoporodową i opieką nad małym dzieckiem: fizjoterapeutów, doul, lekarzy, psychologów, masażystów, terapeutów, pedagogów i doradców laktacyjnych.

Dlaczego warto wziąć udział w szkoleniu?

Jesteśmy twórcami systemu nauczania instruktorów Masażu Shantala w Polsce, wykształciliśmy już ponad 900 instruktorów. Każdy z uczestników otrzymuje na zajęciach materiały szkoleniowe w postaci skryptu, lalkę do nauczania rodziców oraz oryginalną, holenderską CD z muzyką specjalnie skomponowaną do masowania dziecka. Szkolenie prowadzone jest przez wykwalifikowaną kadrę trenerów Masażu Shantala według metodyki Holenderskiej Organizacji Shantala (Vakgroep Shantalamassage Docenten). W trakcie szkolenia kursant zdobędzie również doświadczenie wykonywania masażu relaksacyjnego dla dorosłych: Shantala Body Touch, stosowanego m.in. u kobiet w ciąży i połogu.

Po odbytych kursie masażu uczestnicy otrzymują certyfikaty: Instruktora Masażu Shantala oraz Instruktora Masażu Shantala Body Touch. Na życzenie wydawany jest certyfikat w języku angielskim lub niemieckim. Udzielamy również naszym absolwentom wsparcia marketingowego, prowadzimy pokazy na targach i imprezach dla rodziców.

Kurs prowadzony jest w trybie weekendowym w dwóch modułach, pomiędzy którymi wykonywane są zajęcia praktyczne oraz przygotowana praca dyplomowa. Szkolenia prowadzone są w Warszawie, Poznaniu, Krakowie, Wrocławiu i Gdańsku. Szczegółowe informacje oraz terminy najbliższych zajęć znajdziesz na stronie: www.shantala.pl

tel. (058) 559 78 55

info@shantala.pl

www.shantala.pl

nr 01/02 styczeń-luty 2016

INDEX 340960

ISSN

M A G A Z Y N



MRiP

PIEŁĘGNIARKI i POŁOŻNEJ

OFICJALNE PISMO NACZELNEJ IZBY PIEŁĘGNIAREK I POŁOŻNYCH

**Komórki
macierzyste
Czym są?**

RÓŻA

*Dermatologia w pytaniach
i odpowiedziach*

**Nadzór epidemiologiczny
nad gruźlicą**

TEMAT MIESIĄCA

**Przeszczepienie
nerki**

RÓŻNE ASPEKTY TRANSPANTACJI

**Profilaktyka
w nowotworach
piersi**

