V vseh enotah Lekarne Ljubljana vam je na voljo plakat s prikazom masaže dojenčka.

INTERVJU

Tina Golež je diplomirana babica, certificirana Bownova terapevtka (Bowen Therapy Essentials (BTE)), kvalificirana maserka za nosečnice in mamice po porodu, mednarodno certificirana inštruktorica masaže za dojenčke pri združenju I.A.I.M. in inštruktor vadbe v času nosečnosti in po porodu.

Tina Golež

»Dotik je najbolj prvinski izkaz ljubezni.«

POGOVARJALA SE JE: **Anja Leskovar**
FOTOGRAFIJA: **Lekarna Ljubljana**

Navdušenje nad materinstvom je iz svojega doma, ki ga dopolnjujeta dva dečka, prenesla tudi v poklicno življenje. Nekoč je pri prvem stiku otroka z mamico pomagala kot babica v porodnišnici, danes pa je lastnica Buščk centra, v katerem pomaga pri pripravah na porod in življenju po njem ter skrbi za dojenčke. Posebno pozornost pa namenja masaži dojenčkov.

Zdravnica Sanela Banović je pred časom spregovorila o pomenu dotika, objema, poljuba med odraslimi. Zakaj so dotiki za dojenčke tako pomembni?

Dotik nudi toplino in varnost, ki sta povsem primarna občutka in potrebi. Otrok in mamica se z dotikom najlažje povežeta, saj smo ljudje senzualna bitja. Stik pomeni varnost, ki jo otrok izjemno potrebuje. Otrok se nemudoma pomiri že, ko mamico samo vonja, še bolj pa, ko se ga dotika.

Možgani fizično in čustveno zapostavljenih otrok so dokazano spremenjeni, napol ohromeli. Kaj se dogaja v možganih otrok, ko se jih dotikamo?

Za otroke in celo za odrasle je dotik neka vrsta hrane. Ob dotiku se namreč sprošča hormon oksitocin – hormon ljubezni. Ta deluje kot močno pomirjevalo za otroka in starša.

Verjetno je, glede na to, da starši otroke brez načrtovanja neprestano ljubkujemo, ta potreba po dotiku zapisana v naš DNK?

Lahko bi rekli tako, saj gre za naravni nagon – poskrbeti za otroka in ga imeti ob sebi. Kulture, ki jih označujemo za nazadnjaške, imajo otroke neprestano pri

sebi. Otrok je vedno z mamo, ko ta dela, kuha in spi. Veliko sta v telesnem stiku, kar je za dojenčka izjemno pomembno, precej bolj kot raznovrstne stimulacije, ki jih uporabljamo v sodobnem svetu. Zaradi njih smo se začeli (četudi nenamerno) odtujevati od svojih otrok.

Zakaj je prišlo do tega?
Predvsem zaradi pripomočkov, ki so na voljo. V preprostih skupnostih nimajo ležalnikov, ki otroke zibajo, nimajo igralnih postaj, ki bi jih animirale. Razumljivo je, da sodobni starši v stresnem in hitrem svetu iščejo animacijo za svoje otroke, saj pogosto nimajo časa, da bi se z njimi usmerjeno ukvarjali. Pri tem pa pozabljajo, da otroci navečkrat potrebujejo samo to, da jih imajo ob sebi. Če z otrokom ne preživijo dovolj časa ali če ga vzgajajo po nasvetih s forumov in interneta, se težko osredotočijo na otroka. Intuitivno ga ne morejo tako začutiti, kot če bi se ozrli sami vase in verjeli, da oni sami vedo, kaj je najbolje za njihovega otroka. Brez pristnega stika je tudi čutenje otroka oteženo. Enako velja za vse odnose.

Poskeniraj QR kodi in si oglej video posnetka s prikazano masažo na otroku in dojenčku, ki smo ju v Lekarni Ljubljana pripravili skupaj s Tino Golež.

Kakšni so kratkoročni in dolgoročni učinki pri otrocih, ki se jih starši veliko dotikajo?
Dotik je najbolj prvinski izkaz ljubezni. Kratkoročno vzbuja zadovoljstvo in mirnost, občutek ljubljenosti in sprejetosti. Dolgoročno se otrok oblikuje v pozitivno osebo, ki sprejema okolico, zna ljubiti in biti ljubljen, je miren in bolj zdrav. Dokazano je, da so ljubljeni otroci bolj samostojni, zaradi pozitivne popotnice zaupajo svetu. Teh otrok niso puščali, da bi jokali sami in se zato niso čutili zapuščene. Otroci, ki so se čustveno izjokavali, so v puberteti bolj čustveno otopeli, oblivajo jih črne misli.

Dotiki katerih delov telesa dojenčkom in otrokom najbolj prijajo?
Vsak starš, ki otroka opazuje, se ga dotika, spremlja njegov jok, smeh, gruljenje in mimiko, preko katerih otrok komunicira, bo znal najti dele telesa, katerih masaža otroku najbolj ustreza. Najpogosteje so to glavica, lička, čelo, noge in hrbet. Nekateri otroci pa ne želijo božanja po glavi. Po mojih izkušnjah so običajno imeli travmatske porode z dolgimi zastoji v kanalu, epiduralnimi analgezijami, vakumi in podobno.

Otroci čutijo našo vznemirjenost in umirjenost. Verjetno je zato treba masažo izvajati mirno?
Če se le da. Otrok mora biti pripravljen, se je pa fino držati rutine tudi pri masaži, saj ta pomirja. Umakniti je treba telefone, izklopiti zvonce in ne razmišljati o opravkih, ampak biti tukaj in zdaj z otrokom. Vsak, tudi odrasli potrebuje vsaj 20 minut popolne pozornosti dnevno – da ga pogledamo v oči, poslušamo, opazujemo.

Se moramo masaže otrok učiti ali jo lahko izvajamo intuitivno?
Lahko intuitivno, če otroka opazujemo, spremljamo in upoštevamo njegove odzive. S priučeno masažo pa zajamemo še več pozitivnih učinkov. Ob običajni masaži lahko masiramo po občutku, pri blaženju trebušnih krčev denimo, pa obstajajo določeni postopki za dosego učinka. Z masažo namreč učinkovito blažimo trebušne krče, napenjanje in težko odvajanje ter pospešujemo prebavo. Seveda pa masaže ne izvajamo ob vročini ali zlomu.

S čim dojenčke namažemo med masažo?
Priporočam masažna negovalna olja, kupljena v lekarni, saj so ta namenjena dojenčkom in nimajo primesi. To sta običajno mandljevo in oljčno olje. Olja naj bodo prečiščena, brez naftnih derivatov, hladno stiskana, ekološka in iz preverjenih virov. Pri olju je cena dobro merilo kakovosti; najkakovostnejša so tudi dražja. Olje je še posebno koristno, saj ga lahko uporabljamo za čiščenje kožnih gub, ob pojavu temenc pa z njegovo pomočjo lažje odstranimo luske.

Z masažo lahko začnemo ob rojstvu in nadaljujemo dokler otroku prija, kajne?
Seveda. Običajno v času kobacanja in začetkov hoje otroci niso radi v ležečem položaju, zato z masažo nadaljujemo, ko se gibalni razvoj umiri.

Vsi otroci pa ne marajo masaže. Kako lahko pri njih nadomestimo ta manko?
Ni se treba nujno osredotočiti le na masažo. Za povezavo z otrokom so povsem učinkoviti tudi drugi pristopi. Vsekakor pa je dobro, da se z otrokom tako ob masaži kot tudi sicer ukvarjata oba starša. Očetje so velikokrat prikrajšani za stik in masaža je krasen način za povezovanje z otrokom, ki potrebuje moško in žensko energijo.

NASVETI O NEGI KOŽE NOVOROJENČKA IN DOJENČKA

Brigita Lampret, farm. teh.,
Ivančna Gorica

Struktura dojenčkove kože se razlikuje od strukture odrasle kože, saj se šele razvija. Zato je njena nega še toliko pomembnejša.

UMIVANJE KOŽE
Otrokova koža je bolj izpostavljena bakterijskim in glivičnim okužbam, saj nima izgrajenega zaščitnega kislinskega plašča, zato uporabljajte mila s pH 5,5. Po 6. mesecu starosti pa tekoča mila brez umetnih barvil, agresivnih dišav in dražečih sestavin.

NEGA KOŽE
Uporabljajte blage in nevtralne izdelke. Če je koža suha, jo takoj po kopanju namažite z oljčnim ali mandljevim oljem, ki vlago zadržita v koži. Mandljevo olje je nepogrešljivo pri negi in čiščenju kože, predvsem kožnih gub.

NEGA RITKE
Priporočamo hladilno mazilo z oljčnim oljem, ki ustvari zaščitno plast in varuje pred mehanskim ter kemičnim draženjem zaradi prisotnsti vlage, urina in blata. Po potrebi svetujemo tudi uporabo krem z dekspantenolom, ki pospešuje obnovo povrhnjice in vpliva na vlažnost kože.

NEGA UŠESK
Po kopanju z brisačo obrišite zunanji del ušesa. Sluhovoda ne čistite s palčkami za uho, odstranite le vidno ušesno maslo v zunanjem ušesu.

NEGA ZOBKOV
Tudi preden pokuka prvi zobek priporočamo, da po hranjenju dlesni počistite s prilagojeno ščetko ali krpico. Ko se pojavi prvi zobek, ga čistite z zobno pasto brez fluora.

ZAŠČITA PRED SONCEM
Do 6. meseca otrok ne izpostavljajte močnemu soncu, zaščitite jih z ustreznimi oblačili in pokrivalom. Če se UV žarkom ne morete izogniti, uporabljajte zaščitne kreme, ki ne vsebujejo kemijskih filtrov, ampak fizikalne (cinkov oksid ali titanov dioksid).

NEGA NOSKA
Nosek redno čistite s fiziološko raztopino (0,9 % NaCl).