

Masaż Shantala jako jedna z form stymulacji rozwoju psychoruchowego małego dziecka

Bliski kontakt dziecka z rodzicami, a szczególnie z matką jest bardzo ważny ze względu na jego prawidłowy rozwój emocjonalny i psychoruchowy. Dziecko przytulane, głaskane, kołysane czuje się bezpieczniej i rozwija się pod każdym względem zdecydowanie lepiej.

Masaż Shantala jest starożytną techniką masażu niemowląt oraz małych dzieci wprowadzoną w Europie przez francuskiego położnika Frederique Leboyer.

Masaż dziecka to szczególna forma dotyku. Dotyk to pierwsza forma komunikacji między dzieckiem a rodzicem, sprzyja bliskości, budowaniu więzi, wzmacnia poczucie wartości dziecka, zaspakaja jego potrzeby bezpieczeństwa oraz miłości, które są niezbędne dla zdrowego rozwoju i stanowią bazę na całe życie.

Regularne masowanie dziecka daje następujące korzyści :

dla dziecka:

- stymuluje rozwój psychofizyczny,
- wpływa korzystnie na regulację napięcia mięśniowego
- pomaga w uregulowaniu snu,
- wycisza ,uspakaja,
- podnosi świadomość swego ciała,
- wzmacnia więzi emocjonalne z rodzicami,
- podnosi odporność organizmu;

dla rodziców :

- poprawia pewność siebie, wiarę w swoje umiejętności opieki nad dzieckiem,
- uspakaja, relaksuje,
- wzmacnia więź z dzieckiem,
- łagodzi lub zapobiega depresji poporodowej u matek,
- pomaga w zrozumieniu dziecka, tego co sygnalizuje, komunikatów jego ciała.

Pracując z dziećmi od ponad dwudziestu lat jako fizjoterapeutka zawsze na pierwszych spotkaniach z dziećmi skierowanymi na rehabilitację, uczę rodziców masażu Shantala. Ten rodzaj masażu jest łatwy do wykonania przez nich w domu. Gdy nabiorą pewności siebie w pracy ze swoim dzieckiem, mogą wprowadzać trudniejsze ćwiczenia, które rodzice mogą wykonywać w domu, aby efekty naszej wspólnej pracy były szybsze.

Zachęcam do wykonywania masażu wszystkim dzieciom, a nie tylko tym, które zostały skierowane na rehabilitację i u których obserwuje się nieprawidłowości w rozwoju ruchowym.

Ze względu na obecną sytuację epidemiologiczną, zajęcia rehabilitacyjne w naszej Poradni są czasowo zawieszane. Myślę, że wykonywanie masażu dzieciom przez rodziców, poprawi chociaż w części ich zaburzony rozwój.

Polecam nasze instruktaże, których nauczyliście się Państwo podczas wizyt w naszej Poradni lub prowadzone przez innych fizjoterapeutów dostępne w internecie lub instruktorów masażu Shantala.

Uwagi praktyczne:

- najkorzystniej zacząć masować niemowlę po ukończeniu sześciu tygodni,
- masaż wykonujemy wtedy, kiedy dziecko jest w dobrym nastroju,
- pamiętamy, że masaż ma być przyjemnością dla dziecka,
- masaż możemy zacząć przynajmniej godzinę po karmieniu,
- do masażu używamy balsamu, oliwki czy olejków naturalnych dobrze tolerowanych przez skórę dziecka,
- jeżeli dziecko, szczególnie na początku, źle znosi masaż klatki piersiowej, zaczynamy od masażu kończyn dolnych,
- unikamy wyprostów kończyn dolnych wzdłuż ciała zarówno w leżeniu na plecach, jak i na brzuchu.

Elżbieta Horwat - Fizjoterapeuta