

## SNAGA DODIRA



Dragi roditelji, evo još jednog načina kako da se dobro zabavite u društvu svoje djece te da učinite nešto lijepo i važno, kako za njih, tako i za sebe.

U ovim posebnim vremenima, kada mnogo više vremena provodite sa svojom djecom, sigurno Vam, u moru obaveza i briga, na kraju dana ipak ostane još malo vremena i za maženje i grljenje s Vašom djecom. Bilo da im čitate priče za laku noć ili Vam se jednostavno ušuljaju u krilo, važno je znati, da uz sve obaveze koje imate, grljenje djeteta je ona najvažnija, ona kojom ćete pomoći djetetu najviše, iako traje samo par minuta.

Bez obzira na našu dob, uvijek su nam potrebni ljudski dodir i nježnost, a pogotovo su potrebni djeci kako bi znali da nisu sami. Mi smo osjećajna bića i ne možemo bez topline dodira. Dodir nas veže i smiruje. Bez dodira uskraćen nam je najvažniji način komunikacije - davanje i primanje.

U sadašnjim okolnostima pojačanog stresa i neizvjesnosti koji pritišću roditelje, djeca osjete i upijaju roditeljske brige i stres kao najfiniji lakmus papir. Iz tog razloga su dodir, zagrljaj, stisak, masaža, držanje za ruke od još veće važnosti sada za djetetovu i Vašu sigurnost, za opuštanje i povezivanje. Koliko god Vam se čini da ste zatrpani obavezama, djeca brzo odrastu, a obaveze i dalje ostaju. Zato djecu grlite, kad god imate za to priliku. Sada kada ste kod kuće, imate mnogo prilike za to, sad je vrijeme da uspostavimo svatko svoju ravnotežu, da se otkrivanjem nježnog dodira vratimo tijelu. To je govor kojeg možemo koristiti u tješnju i liječenju, oslobađanju od boli ili otklanjanju napetosti, a ponajprije u prenošenju činjenice da volimo.



Velikom broju odraslih i djece ukočenost i bol postali su sastavnim dijelom života na koji su navikli. Djeca s cerebralnom paralizom nalaze su u toj skupini - napetost i bolovi u mišićima njihov su stalni i veliki problem, a na koji se često ne mogu i ne znaju požaliti.

Dodir se danas koristi i kao sastavni dio zdravstvene preventive, u ranoj intervenciji poznat je „Baby handling” kao način ophođenja i rukovanja s neurorizičnom novorođenčadi i dojenčadi, u nekim slučajevima kao dio liječenja, pogotovo kod djece s cerebralnom paralizom.



Dodir, glađenje i njihova ljekovitosti primjenjuje se danas uvelike u našoj zapadnjačkoj medicini, kao pomoć djeci s motoričkim teškoćama, a i kao način relaksacije za sve velike i male. Primjenjuje se kao različite vrste masaže koje su korisne iz više razloga. Prije svega, pojačavaju cirkulaciju što rezultira boljom prokrvljenošću svih organa, pogotovo onih bolnih, ukočenih ili zgrčenih. Uz bolju prokrvljenost ide bolja opskrbljenost kisikom i hranjivim tvarima, što doprinosi boljem razvoju svih tkiva, posebno mišića i živčanog sustava.



Dokazano je, da je zbog fizičkog i emocionalnog zdravlja, dodir za dojenčad pa tako i za malu djecu, ključna stvar. U mnogim tropskim zemljama masaža dojenčadi je sastavni dio njege djece. Mazanje uljem štiti kožu u toploj klimi, a istezanje i masiranje pomaže maloj djeci da ojačaju. Vrlo je važno emocionalno povezivanje i stvaranje posebne neverbalne komunikacije između djeteta i roditelja. Masaža također omogućuje roditelju da stvori i razvije svoj osobit način dodirivanja i umirivanja djeteta. (Pedijatrijska ispitivanja su pokazala da ranije rođena djeca napreduju puno brže kada ih se masira.)

Roditelji koji redovito primjenjuju masažu su ustanovili kako masaža pomaže djetetu da zaspi, da bolje jede i da se opusti.



Dragi roditelji, u sljedećem tekstu je opisano nekoliko osnovnih zahvata kojima možete opustiti sebe i svoje dijete koristeći masažu - masaža je davanje i primanje istovremeno. Višestruko je korisna djeci urednog razvoja i djeci s teškoćama u razvoju, a pogotovo djeci s cerebralnom paralizom.

Osnovne smjernice kojima se vodite kako bi masaža bila uspješna su:

- dijete mora biti raspoloženo, masaža se ne primjenjuje ako dijete odbija dodir
- prostorija treba uvijek biti dobro zagrijana,
- najbolje je ako se izvodi kožom na kožu uz upotrebu nekog ulja, ali može i kroz tanku odjeću
- dobro je da se Vi i Vaše dijete gledate licem u lice, kako biste mogli pratiti djetetove reakcije (na taj način otkriti je li mu ugodno ili možda trebate pojačati ili popustiti pritisak).

### **1. Stiskanje i uvrtnje ruke**

Djetetovu ruku uhvatite jednom rukom, a svojom drugom rukom lagano stišćite niz ruku, od ramena do ručnog zgloba. Ponovite tri puta. Sada obavijte djetetovu ruku svojim rukama i „žmikajte“ je od ramena do ručnog zgloba. Ponovite tri puta na svakoj ruci.

### **2. Otvaranje i širenje ruke**

S oba palca stišćite djetetov dlan da se otvori. Uхватite njegov ručni zglob u svoju ruku i slobodnom rukom polako pređite preko dlana i preko prstiju istodobno ih otvarajući. Ponovite barem tri puta na svakoj ruci.



### 3. „Otvaranje“ grudi

Nježno položite ruke na sredinu grudi i počnite kružiti lagano prema ramenima, zatim natrag prema dolje, niz rebra i opet do sredine. Ponovite postupak.

### 4. Glađenje od kuka do ramena

Počnite s rukama na djetetovim kukovima. Istovremeno klizite rukama prema gore, tako da se sastanu najprije na lijevom ramenu, vratite se opet na kukove pa se zatim sastanite s rukama na desnom ramenu i potom opet do kuka. Ponovite postupak.

### 5. Stiskanje i uvrtnje noge

Držeći djetetovo stopalo u jednoj ruci, drugom rukom stišćite nogu od bedara do gležnja. Ponovite tri puta te potom zamijenite ruke. Na kraju lagano djetetu „žmikajte“ stopalo. Ponovite i na drugoj nozi.

### 6. Otvaranje i širenje stopala

S oba palca pritišćite sa strane taban da se „otvori“. Zatim uhvatite gležanj ili donji dio noge i kliznite dlanom preko tabana od pete do prstiju, pritišćući lagano prste da ih istegnute. Pritišćite različite točke na stopalu, prateći djetetove reakcije. Ponovite i na drugoj nozi.



Ako Vam ovaj tekst bude bar mali poticaj na maženje i glađenje, Vaša će djeca rasti opuštenija i sretnija.

Ostanite doma i dobro se zabavite.

**Pripremila:** Sandra Rutar, mag.rehab.educ.

#### *Literatura:*

*„Sve o masaži istočne i zapadne tehnike“, Lucinda Lidell i Sara Thomas*

<https://bebimil.hr/savjetovaliste/moja-beba/baby-handling-kako-drzati-bebu->

<https://www.senzogym.hr/babyhandling/>