

TOMEK

czego używany do masażu?

Ja zachęcam do tego aby używać naturalnych nierafinowanych olejów tłoczonych na zimno, ale generalnie wszystko czym rodzic smaruje dziecko - najlepiej bez parafiny i sztucznych składników, ponieważ to czym rodzic smaruje dziecko to wnika w głąb skóry do organizmu dziecka.

Katarzyna

Witam! ☐ Czy jeżeli nie ogarniemy masażu Shantala czy dziecko będzie miało korzyści przynajmniej z delikatnego masażu ciała po kąpieli? Z samego dotyku?

Tak. Oczywiście. Każdy delikatny z miłością dotyk dla dziecka jest dla niego korzystny :)

Mateusz

Jak u jakie są korzyści z masażu?

- ✓ Pomaga w rozwoju psychofizycznym dziecka - dzięki między innymi gimnastyce, która pobudza do raczkowania.
- ✓ Wspiera rozwój emocjonalny i psychoruchowy.
- ✓ Zwiększa więź emocjonalną między dzieckiem a rodzicem /masuje tylko rodzic.
- ✓ Poprawia pewność siebie i wiarę w umiejętność opiekowania się dzieckiem osobie masującej.
- ✓ Łagodzi i zapobiega depresji poporodowej u matek.
- ✓ Pomaga w zrozumieniu i komunikowaniu się z dzieckiem. Dotyk to pierwszy narząd zmysłu z którym się rodzimy. Poprzez dotyk możemy świadomie komunikować się z dzieckiem.
- ✓ Dzięki temu, że jest prosty i łatwy do nauczenia się dla każdego daje rodzicowi nam większe poczucie pewności siebie a dziecku poznanie własnych granic i poczucia bezpieczeństwa.
- ✓ Reguluje układ trawienny, szczególnie pomocny w problemach z bólem brzuszka, kolkami i zaparciami w przypadku kilkumiesięcznych maluszków a także w przypadku starszych dzieci, kiedy wprowadzamy na przykład pokarmy.
- ✓ Wycisza, uspokaja.
- ✓ Wzmacnia odporność dziecka na choroby, wirusy.
- ✓ Pomocny dla dzieci narodzonych poprzez cesarskie cięcie.
- ✓ Poprzez rozluźnienie pomaga w wyrównywaniu napięcia mięśniowego wpływając na prawidłową integrację sensoryczną.

Kasia

Co używamy do masażu, oliwka, oleje czy balsamy?

Ja zachęcam do tego aby używać naturalnych nierafinowanych olejów tłoczonych na zimno, ale generalnie wszystko czym rodzic smaruje dziecko - najlepiej bez parafiny i sztucznych składników, ponieważ to czym rodzic smaruje dziecko to wnika w głąb skóry do organizmu dziecka.

Agnieszka

Jak masować buzię dziecka gdy tego nie lubi?

Jeżeli dziecko nie lubi to nie robić nic na siłę. Proponuję delikatnie najpierw dotykać i głaskać. Jeśli dziecko polubi taki delikatny dotyk to dopiero później próbować z masażem.

TOMEK

W jakiej porze dnia najlepiej masaż a jakiej pory unikać ?

Ważne aby pora była dopasowana do rodzica i dziecka, wtedy kiedy rodzic i dziecko mają najkorzystniejszy nastrój i jest spokój.

Można masować przed kąpielą i po kąpielu. Wszystko zależy od tego, kiedy jest wygodniej rodzicowi i dziecku

Kasia

Jak długo powinien trwać taki masaż?

Masaż standardowo trwa około 20 minut ale nawet kilka minut masowania ma duże korzyści dla dziecka i rodzica.

Mateusz

Na jakich partiach ciała się skupiać najbardziej?

Nie ma zasady na których partiach się skupić. Warto wykonać masaż całego ciała lub jeśli jest na przykład problem z brzuszkiem to wtedy warto poświęcić większą uwagę na brzusek.

Anna

Bardzo interesuje mnie czy masaż można wykonywać od pierwszych dni?

Jeśli wszystko jest w porządku część delikatnych ruchów poprzez delikatnie głaskanie można wykonywać dotykając na przykład rączek, nóżek, buźki, brzuszka (robiąc specjalny daszek na kikut pępowinowy), klatki piersiowej. Generalnie pełny masaż jeżeli jest wszystko w porządku można wykonywać około trzeciego miesiąca życia po tym jak badanie usg pokaże, że wszystko jest w porządku. Wtedy też dołączamy gimnastykę. Cały masaż zawiera masowanie klatki piersiowej, rączek, brzuszka, nóżek, plecki, buźkę i gimnastykę.

Anna

Jak dziecko jest płaczliwa trzeba przerwać masaż? żeby nie zrobić mu krzywdy?

Jeśli dziecko płacze przytulamy dziecko i staramy się ustalić przyczynę płaczu. Nie masujemy dziecka jak płacze, ponieważ szybko może się zniechęcić do masażu i mieć przykre doświadczenia, więc tym bardziej nie będzie chciało. Warto próbować po kilka minut żeby przyzwyczajać ale nie robić nic na siłę.

Mateusz

Co jeśli dziecko nie lubi być masowane?

Nie robimy nic na siłę. Staramy się przyzwyczajać dziecko do dotyku poprzez przytulanie i głaskanie, ale jeśli nie chce to nic na siłę. Staramy się ustalić co sprawia, że dziecko nie chce być głaskane? Przyczyn może być wiele, np. może je coś boleć albo może okazać się, że robimy to za szybko. Zachęcam aby obserwować dziecko, czy przy każdym dotyku jest niezadowolone?

Mateusz

Czy masować po karmieniu czy przed?

Przerwa między karmieniem i masażem powinna wynosić około 30-40 minut.

Magdalena

Długie noszenie w hucie ma jakiś negatywny wpływ na dziecko?

Proponowałabym to pytanie skierować do doradcy chustonoszenia. Ja nie mam doświadczenia w tym zakresie.

Magdalena

Czy starszym dzieciom 15 miesięcy warto robić masaż

Tak. Warto w każdym wieku wykonywać masaż. W przypadku starszego dziecka może być tylko trudność, ponieważ dzieci przemieszczają się już :) ale to można z instruktorem masaż dopasować do wieku dziecka :)

Magdalena

Jaka temp w pomieszczeniu podczas masażu?

Temperatura powinna być taka jaką rodzice stosują do kąpieli dziecka, tak żeby dziecku było ciepło i przyjemnie :)

Staś

Mamy bliźniaków jak ich masować najlepiej jednocześnie z mężem na następny dzień się zmieniać?

Nie ma tutaj jednego scenariusza ale warto pamiętać aby oboje było masowane równolegle, ponieważ podczas masażu się nawiązuje więź i aby zadbać o to żeby oboje dostali go tyle samo :)

Anna

Czy są jakieś przeciwwskazania do masażu? czy infekcja dróg oddechowych nie jest przeciwwskazaniem?

W przypadku infekcji i chorób trzeba skonsultować się z lekarzem. Przeciwwskazaniem są również problemy na skórze - aby nie rozcierać wysypki.

Ważne też jest zbadanie bioderek. Istotne do wykonywania gimnastyki Shantala.

Agnieszka

Do kiedy można masować dziecko masażem Shantala?

Frederick Leboyer pisze w swojej książce o masażu Shantala, że do czasu kiedy dziecko nie zacznie chodzić. Natomiast jest też masaż Shantala dla dorosłych - Shantala Body Touch. Tak więc nie ma tak naprawdę górnej granicy. Korzyści, które daje masaż Shantala są na tyle uniwersalne, że warto masować jak najdłużej tylko w późniejszych etapach masaż ten trzeba dopasować do wieku dziecka. Warto pamiętać, że budowanie więzi czy obniżanie poziomu stresu, tj. poziomu kortyzolu zawsze jest korzystne :)

Marcin

Jak poznać że dziecko czuje dyskomfort?

Dziecko pokazuje swoją reakcją niezadowolenie, płacze albo po prostu nie pozwala się masować. Generalnie jest to sprawa indywidualna także warto to skonsultować instruktorem bezpośrednio podczas wykonywanego masażu.

Laura

Jak często powinniśmy tak masować maluszka żeby widzieć korzyści?

Wszystko zależy indywidualnie od dziecka. My zachęcamy do codziennego masowania ale jeśli nie jest to możliwe to warto spróbować nawet kilka razy w tygodniu.

Mama Filipa

Czy olejek ze słodkich migdałów będzie dobry do masażu ?

Rodzice bardzo często używają nierafinowanego olejku ze słodkich migdałów tłoczonego na zimno. Warunek tylko żeby dziecko nie miało uczulenia na migdały.

Magdalena

Czy masaż najlepiej wykonać po karmieniu? Wtedy gdy maluch zasypia, czy po kąpielu?

Pora powinna być dopasowana do tego kiedy rodzic i dziecko mają najwięcej spokoju.

Przerwa między karmieniem i masażem powinna wynosić około 30-40 minut.

Magdalena

Co z dziećmi z cięciem cesarskim, które źle reagują na silne bodźce, jak je do tego przyzwyczaić?

Moja córka też jest po cesarskim cięciu i uwielbia masaż. To był czas, kiedy etapami najpierw po kilka minut ją masowałam. Zachęcam do cierpliwości i próbowania przyzwyczajania do dotyku poprzez głaskanie najpierw kilka minut. Regularnie, spokojnie i nic na siłę. Na początek wystarczy samo delikatne głaskanie.

Staś

Czy jeżeli nie mam kursów to mogę robić masaż dziecku czy nie zrobię mu krzywdy?

Indywidualne konsultacje na temat masażu Shantala odbywają się. Generalnie wykonując masaż Shantala nie można zrobić dziecku krzywdy, ponieważ ten masaż jest bardzo delikatny ale nie widząc jak wykonywany jest masaż nie jestem w stanie odpowiedzieć.

Staś

A jak są jakieś zmiany na skórze dziecka czy trzeba omijać te miejsca czy masujemy normalnie?

Zmiany na skórze w pierwszej kolejności konsultujemy ze specjalistą.

Generalnie co do zasady nie masujemy miejsc, gdzie są jakieś zmiany na skórze.

TOMEK

Czy kikut pępówiny mamy omijać?

Tak. Jest specjalny ruch na masaż brzuszka w masażu Shantala.

Justyna

Córka ma 5 miesięcy, czy nie za późno zacząć ją masować?

Nie. Łatwiej jest zacząć, kiedy dziecko jest mniej ruchliwe, ponieważ zaczyna się już teraz przemieszczać i obracać ale warto zacząć w każdym wieku i można to zrobić. Na kursy przychodzą rodzice z dziećmi od 4 tygodnia po kilkuletnie dzieci.