

מה צריך לעסות?

צילום: גומת חן

הפלוס של שעת איכות



סדנת עיסוי מוחשית עם מיכל בשן
מרצה בכירה לעיסוי תינוקות וילדים

בה נכתב כך: "אמרו עליו על רבי חנינא שהיה בן שמונים שנה, והיה עומד על רגלו אחת וחולץ מנעלו ונועל מנעלו. אמר רבי חנינא: "חמין ושמן שסכתני אמי בילדותי, הן עמדו לי בעת זקנותי". כאמור, רבי חנינא המליץ על העיסוי בחום כבר לפני כאלפיים שנה, ומחקרים בני זמננו תומכים ומנמקים זאת היטב.

במשך השנים ראיתי תינוקות רבים רגועים, מפותחים ושופעי שמחת חיים כתוצאה מעיסוי של חמש דקות בלבד שקיבלו במשך כמה חודשים. אין צורך במאמץ רב ולא בזמן ממושך. חמש דקות בערב, בין האמבטיה להאכלת הלילה, הן אלה שבזכותן יישן התינוק היטב, יסגל לעצמו סדר יום נכון, יתפתח במהירות, יתחזק, יחוש ביטחון לאורך חייו ויהיה שמח וטוב לבב.

עיסוי התינוקות הוא אחת המתנות היפות והנעימות ביותר שיכולה כל אם להעניק לתינוקה. יש בו שפע של עונג, רכות ומרגוע העוברים מהאם לתינוק, חוזרים ושבים ממנו אליה, ויוצרים מעגל של אנרגיה קסומה.

מחקרים מעידים שהעיסוי תורם רבות לבריאותו הפיזית של התינוק, לתחושת הביטחון שלו, לשנתו הטובה, למניעת כאבי בטן, לבריאות עורו ולהתפתחותו הגופנית והשכלית לאורך שנים רבות. מחקרים מצביעים גם על כך שהעיסוי מועיל אף לאם, וכי הוא אחד האמצעים למניעת דיכאון שלאחר לידה, שכן המגע בינה לבין תינוקה מעלה את רמת הסרוטונין שלה - הורמון החשוב למצב רוח טוב ולתחושה אופטימית ושלווה. השפעתו ארוכת הטווח של העיסוי על התינוק, גם לאחר שגדל ובגר, מוזכרת במפורש בגמרא במסכת חולין פרק א',

הכנה:

בחורף יש להקפיד על טמפרטורת חדר של 23 מעלות לפחות. כדאי להשמיע לתינוק מוזיקה נעימה או לדבר אליו באהבה במהלך העיסוי (ולא רק אז...). מומלץ שהתינוק יהיה לבוש בטיטול במהלך הפעילות, שכן העיסוי מזרז את היציאות. יש להקפיד על שימוש בשמן טבעי. יוצקים שמן לתוך כף היד בכמות השווה לגודלה של מטבע של מטבע בת חמישה שקלים. משפשפים את השמן בין כפות הידיים ומתחילים, כאשר כל תנועה תחזור על עצמה כ-20 פעמים ועצמת העיסוי תהיה נעימה - לא חזקה מדי ולא חלשה כרפרוף של נוצה.

עיסוי החלק הקדמי של הגוף:



1.

עיסוי החזה לחיזוק הריאות והנשימה: שתי ידי האם מונחות במרכז החזה של התינוק כשהן צמודות. מפרידים את הידיים זו מזו, ושתייהן עוברות בקו ישר ממרכז החזה לשני צדיו.



2.

עיסוי הכתפיים לחיזוק חגורת הכתפיים ולבניית היציבה: שתי ידי האם מונחות על שתי כתפי התינוק, והן יוצרות סיבוב על הכתפיים, מהצד הקדמי אל הצד האחורי.



3.

עיסוי הזרועות והאמות לחיזוק הידיים החזקות ולקראת התהפכות זחילה: ביד אחת אוחזים בשורש כף ידו של התינוק וביד השנייה עושים תנועת הברגה שמתחילה בזרוע התינוק, עוברת במרפק ומסתיימת בשורש כף ידו. כך גם ביד השנייה.



4.

עיסוי הבטן לחיזוק מערכת העיכול: מניחים את כף היד על בטן התינוק ומעסים את הבטן מסביב לטבור עם כל כף היד, בכיוון השעון.



5. עיסוי הרגליים לחיזוקן לקראת התהפכות, זחילה, ישיבה, עמידה והליכה: יד אחת אוזנת בשורש כף הרגל של התינוק והיד השנייה מבצעת תנועות הברגה מהירך עד הקרסול.



עיסוי החלק האחורי של הגוף:

6. עיסוי כתפיים: חשוב לבצע פעולה זו גם מהצד האחורי, שכן כתפיים חזקות מחזקות את ההתפתחות המוטורית הגסה (התהפכות, זחילה, ישיבה, הליכה) והעדינה (עבודת כפות הידיים, לרבות כתיבה בשלב מאוחר יותר): מעסים את הכתפיים מאחור בתנועה סיבובית, בדיוק כמו שעשינו מקדימה.



7.

עיסוי כל הגב העליון, האמצעי והתחתון, לחיזוק שרירי הגב ולמתן תחושת תמיכה ויציבות: שתי הידיים עוברות על כל גב התינוק בעיגולים גדולים. הידיים מתחילות לנוע מתחתית גב התינוק, עולות משני צדי עמוד השדרה שלו, נפרדות – כל אחת לצד אחר – אל הכתפיים, יורדות משני צדי הגב החיצוניים, ונפגשות שוב בתחתית הגב.



אני מאחלת לך עיסוי נעים ומהנה

לשאלות, ייעוץ והדרכה:
מיכל בשן
טלפון: 02-9908612

טיפלוס



תינוקך יודה לך אם תעטפי אותו בחיתול כאשר את מכניסה אותו למים. מגע החיתול מאפשר מעבר הדרגתי בתחושה ונותן הרגשת ביטחון לתינוק.

