

Η σημασία του αγγίγματος στην ανάπτυξη των βρεφών



Έλενα Γκίκα
Βιοχημικός-Βιοτεχνολόγος, MSc, με εξειδίκευση στη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση και την Ειδική Αγωγή
Βοηθός Μητρότητας Τοκετού & Λοχείας,
Πιστοποιημένη Εκπαιδευτρια Βρεφικού Μασάζ του IAIM (CIMI), Εκπαιδευτρια Γονέων Attached at the Heart™ (Attachment Parenting International),
Health Coach

email: info@mazimeagapi.com, website: www.mazimeagapi.com

Είναι γνωστό εδώ και αρκετές δεκαετίες ότι το άγγιγμα είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη των βρεφών, όσο ο αέρας που αναπνέουν και το γάλα που πίνουν.

Το άγγιγμα φροντίδας ξεκινά από τη μήτρα. Η αφή είναι η πρώτη αίσθηση που αναπτύσσεται στην ενδομήτριο ζωή (περίπου στην 8η εβδομάδα κύησης) και είναι η μοναδική αίσθηση που χωρίς αυτή, ένα βρέφος δεν μπορεί να επιβιώσει, ακόμη κι αν δέχεται τις απαραίτητες φροντίδες υγιεινής, αφού γεννηθεί. Το δέρμα του εμβρύου είναι ήδη αρκετά ανεπτυγμένο πολύ πριν σχηματιστούν τα μάτια και τα αυτιά του. Επιπλέον, οι συσπάσεις προς το τέλος της εγκυμοσύνης και κατά τη διάρκεια του τοκετού θεωρούνται το πρώτο μασάζ του μωρού.

Παρατηρώντας την συμπεριφορά των άλλων θηλαστικών μόλις γεννηθούν τα μωρά τους, θα δούμε ότι έχουν μια έμφυτη συμπεριφορά να διεγείρουν τα μωρά τους μέσω του γλειφιμάτου, εξασφαλίζοντας με αυτόν τον τρόπο την ενεργοποίηση σημαντικών συστημάτων στο σώμα των μωρών τους, όπως το ανοσοποιητικό, το γαστρεντερικό και το αναπνευστικό. Ο άνθρωπος, ως θηλαστικό, μπορεί να μην έχει την ίδια συμπεριφορά, αλλά η μυρωδιά και το άγγιγμα φροντίδας από τη μητέρα στο νεογνό και τούμπλιν είναι σημαντικά για την ανάπτυξη του βρέφους, αλλά και για τη δημιουργία συναισθηματικού δεσμού ανάμεσα τους.

Ιστορικά στοιχεία για τη σημασία του αγγίγματος φροντίδας

Η πρώτη επίσημη και γνωστή αναφορά για τη σημασία της επαφής και της αλληλεπίδρασης που έχουν ανάγκη τα βρέφη για να αναπτυχθούν, έρχεται από την Γερμανία τον 13ο αιώνα μ.Χ. Πιο συγκεκριμένα, ο Φρειδερίκος ο Β' Χοενστάουφεν (1194-1250 μ.Χ.), αυτοκράτορας

της Γερμανίας και της Αγίας Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, ήθελε να δει ποια γλώσσα θα μιλούσαν τα μωρά, αν αυτά αφηθούν χωρίς κάποιον να τους μιλάει ή να τους κρατάει αγκαλιά, παρά μόνο να καλύπτει τις απολύτως βασικές ανάγκες τους σε τροφή και άλλαγμα. Θα ήταν τα Εβραϊκά, τα Ελληνικά, τα Αραβικά ή κάποια άλλη γλώσσα που μιλούσαν οι γονείς τους. Σε ποια γλώσσα, άραγε, μίλησε ο Θεός στον Αδάμ και την Εύα; Αυτό ήθελε να αποδείξει με αυτό το «πείραμα». Δυστυχώς, όμως, όλα τα μωρά πέθαναν, καθώς δεν μπορούσαν να ζήσουν χωρίς φροντίδα, ζεστές και χαρούμενες εκφράσεις, επαφή, τραγούδια και αγάπη από τα άτομα που τα φροντίζουν.

Όπως αναφέρει και ο Σαλμπείνε, ιστορικός της εποχής: «Τα βρέφη δεν μπορούσαν να ζήσουν χωρίς φροντίδα». Αν και αυτή η γνώση προϋπήρχε από πάντα στην ανθρώπινη ιστορία, καθώς ακόμη και ο προϊστορικός άνθρωπος είχε καταλάβει πως για να επιβιώσει ένα μωρό χρειάζεται να είναι στην αγκαλιά του γονέα του (που στις περισσότερες περιπτώσεις ήταν η μητέρα του), όπου εκεί θα παραμένει ήρεμο και χαρούμενο, χωρίς να κλαίει ώστε οι φωνές του να προσελκύουν πιθανούς θηρευτές ή άλλους εχθρούς.

Δυστυχώς, όμως, αυτή η γνώση φαίνεται να χάθηκε ξανά κατά τη διάρκεια των επόμενων αιώνων, μιας και στην πνοή του 19ου αιώνα μ.Χ (το 1894) δημοσιεύθηκε το βιβλίο «Η φροντίδα και η διατροφή των παιδιών» με συγγραφέα τον καθηγητή της Παιδιατρικής της Πολυκλινικής της Νέας Υόρκης και του Πανεπιστημίου της Κολούμπια, Luther Emmett Holt, κάνοντας ευρέως γνωστές τις απόψεις ότι το να κρατάνε οι γονείς αγκαλιά τα μωρά τους, να τα ταΐζουν σύμφωνα με τα σημάδια πείνας τους χωρίς να ακολουθούν κάποιο πρόγραμμα ή ωράριο, και το να ανταποκρίνονται άμεσα στο κλάμα του μωρού τους είναι κακές συνήθειες, με τις οποίες τα



MAZI ME AGAPI

www.mazimeagapi.com

Instagram Facebook Twitter YouTube @mazimeagapi



Scan me!



Υπηρεσίες Περιγεννητικής Φροντίδας, Εκπαιδευτικής Υποστήριξης και Ενδυνάμωσης Γονέων

Αγάπη | Επικοινωνία | Ενδυνάμωση | Σεβασμός | Φροντίδα | Υγιές άγγιγμα | Θετική Διαπαιδαγώγηση

Γιατί το "μαζί" νάνει την διαφορά!



Βοηθός Μητρότητας
Η γυναίκα που φροντίζει τη μητρότητα. Στη σύλληψη, την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη λοχεία.



Βρεφικό Μασάζ (IAIM)
Μαθήματα (δια ζώσης, online, ατομικά, ομαδικά), εκπαιδεύσεις, ομιλίες στο κοινό σχετικά με το βρεφικό μασάζ, το υγιές και τρυφερό άγγιγμα.



Health Coach
Βελτίωσε τον τρόπο ζωής σου προς την κατεύθυνση μιας πιο υγιούς και ισορροπημένης ζωής.



Ημερολόγιο Αναμνήσεων
Ένα υπέροχο ενθύμιο για το παιδί σου, με τη βοήθεια του παιδιού σου! Με διαθεματικά φύλλα δραστηριοτήτων για να κάνετε μαζί!

Έχεις απορίες; Επικοινωνήσε μαζί μου!

Έλενα Γκίκα, Βιοχημικός-Βιοτεχνολόγος, MSc, Doula, CIMI, Health Coach, Εκπαιδευτρια Γονέων Attached at the Heart (API)

+30 698 2252 469
info@mazimeagapi.com

Απόκτισέ το τώρα!



www.mazimeagapi.com



Κισσάμου 179Α Χανιά
Τ. 28210 92439

www.illumlight.gr
architectural - retail - decorative

μωρά κακομαθαίνουν και δεν γίνονται ανεξάρτητα. Απόψεις που βασίστηκαν κυρίως στην έλλειψη κατάλληλων συνθηκών υγιεινής, αλλά είχαν τρομερό αντίκτυπο στην ευζωία των βρεφών, ειδικά αυτών που εγκαταλείφθηκαν σε διάφορα ιδρύματα των ΗΠΑ, στα οποία το ποσοστό θνησιμότητας βρεφών κάτω του έτους έφτανε το 100% μέχρι τη δεκαετία του 1950. Πιο συγκεκριμένα, αυτά τα μωρά αγγίζονταν μόνο κατά τη διάρκεια των τυπικών εξετάσεων ή όταν χρειαζόταν να ταισιάζουν με μπουκάλι ή να γίνει αλλαγή πάνας, με αποτέλεσμα να πεθαίνουν από μια ασθένεια που ονόμασαν «μαρασμό» ή όπως είναι πλέον γνωστή ως «αποτυχία στην ανάπτυξη» («failure to thrive»).

Από την άλλη, υπήρχαν φωτεινές εξαιρέσεις, όπως ο δρ Fritz Talbot, παιδίατρος από τη Βοστώνη, ο οποίος ξεκίνησε κάτι πολύ πρωτοποριακό για εκείνη την εποχή: την ιδέα του «υγιούς και τρυφερού αγγίγματος». Όλα ξεκίνησαν όταν έκανε μια περιοδεία σε μια παιδιατρική κλινική στο Ντίσελντορφ της Γερμανίας, λίγο πριν τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο. Καθώς ο διευθυντής της κλινικής τον ξεναγούσε στους διάφορους θαλάμους της, που ήταν πολύ καθαροί και οργανωμένοι, τού κέντρισε την περιέργεια μια μεγαλόσωμη γυναίκα που κρατούσε ένα πολύ άρρωστο βρέφος στην αγκαλιά της. Ζητώντας να του εξηγήσουν ποια ήταν αυτή και τι έκανε, ο διευθυντής την παρουσίασε ως τη «Γηραιά Άννα», την καθαρίστρια της κλινικής. Και συνέχισε λέγοντας: «Όταν έχουμε κάνει το καλύτερο ιατρικό δυνατόν για ένα μωρό και δεν υπάρχει βελτίωση, το δίνουμε στη Γηραιά Άννα και αυτή πάντα τα καταφέρνει». Επιστρέφοντας στη Βοστώνη, ο Fritz Talbot εισήγαγε αυτό το είδος φροντίδας και τα θετικά του αποτελέσματα διαδόθηκαν. Το 1938, στο νοσοκομείο Bellevue στη Νέα Υόρκη, ζήτησε από το προσωπικό που φρόντιζαν τα μωρά που νοσηλευόνταν στην παιδιατρική κλινική που διήθηνε να τα αγγίζουν και να τους συμπεριφέρονταν όπως θα έκανε η μητέρα τους, αν αυτή ήταν εκεί μαζί τους. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να μειωθεί το ποσοστό θνησιμότητας εκείνη τη χρονιά από το 35% σε λιγότερο από 10%!

Παρ' όλα αυτά, χρειάστηκαν να περάσουν πολλές δεκαετίες και να έρθει ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος για να βρεθεί η αιτία του μαρασμού, καθώς παρατηρήθηκε ότι μωρά που ανήκαν στην υψηλή κοινωνία ή νοσηλευόνταν στις καλύτερες κλινικές και νοσοκομεία, πέθαναν λόγω μαρασμού, ενώ μωρά με φτωχές μητέρες που τα θήλαζαν και τα κρατούσαν αγκαλιά, παρά την έλλειψη κατάλληλων συνθηκών υγιεινής, πολύ συχνά ξεπερνούσαν τα διάφορα προβλήματα υγείας και αναπτύσσονταν φυσιολογικά.

Επιπλέον φως σε αυτές τις τελευταίες θετικές επιδράσεις του αγγίγματος φροντίδας έριξαν μια σειρά πειραμάτων που ξεκίνησαν το 1958, ο Harlow και οι συνεργάτες του, οι οποίοι έδειξαν τη σημασία της απικής επαφής σε μαϊμούδες, όταν διαπίστωσαν ότι νεογέννητα μαϊμούδκια δεν κατάφεραν να επιβιώσουν σε συνθήκες απόλυτης απομόνωσης, παρότι δεν στερούνταν τροφής και οι συνθήκες ήταν απόλυτως ρυθμισμένες.

Πιο συγκεκριμένα, ο Harlow και οι συνεργάτες του παρατήρησαν ότι τα μαϊμούδκια που γεννήθηκαν σε

συνθήκες εργαστηρίου ανέπτυξαν μια ισχυρή προσκόλληση στα υφασμάτινα κομμάτια που συνήθιζαν να βάζουν οι ερευνητές για να καλύψουν το συρμάτινο πάτωμα και τα κάγκελα του κλουβιού, στο οποίο ζούσαν τα μαϊμούδκια. Όταν οι ερευνητές έκαναν κάποια κίνηση να αφαιρέσουν αυτά τα κομμάτια και να τα αντικαταστήσουν με καινούρια, για λόγους υγιεινής, τότε τα μαϊμούδκια τα κρατούσαν γερά και παρουσίαζαν έντονες εκρήξεις θυμού και ανεξέλεγκτα ξεσπάσματα βίας. Ο Ashley Montagu, στο βιβλίο του «Touchings», αναφέρει ότι «αυτή η συμπεριφορά μοιάζει με την προσκόλληση που αναπτύσσουν πολλά παιδιά με ένα κουβερτάκι αγκαλιάς».

Επίσης, οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι τα μαϊμούδκια που διέμεναν σε πλήρως συρμάτινα κλουβιά επιβίωναν με πολλή δυσκολία (αν κατάφεραν να επιβιώσουν) κατά τη διάρκεια των πρώτων πέντε ημερών από τη γέννησή τους. Όταν εισήγαγαν έναν κύνο από συρμάτινο πλέγμα, οι πιθανότητες επιβίωσης αυξήθηκαν. Όταν πρόσθεσαν σε αυτόν τον κύνο κομμάτια από τα πάνινα υφάσματα, τα μαϊμούδκια παρουσίασαν υψηλή ανάπτυξη. Αυτό γέννησε πολλά ερωτήματα στους ερευνητές, οι οποίοι αναρωτιόνταν γιατί υπήρχαν αυτοί οι θάνατοι, αφού όλες οι συνθήκες ανάπτυξης ήταν ιδανικές: ρυθμισμένη θερμοκρασία, διατροφή και συνεχή φροντίδα. Ήταν δυνατό ένα μαλακό πανί να έκανε τόσο μεγάλη διαφορά;

Τότε, ο Harlow σκέφτηκε να κατασκευάσει δύο ομοιώματα μητέρων με «διαφορετικό βαθμό παρηγοριάς» και να ερευνήσει τη συμπεριφορά των μικρών μαϊμούδων: ένα μαλακό πάνινο ομοίωμα μητέρας, με μια ζεστή πηγή θερμότητας στο πίσω μέρος της και ένα άλλο εξ ολοκλήρου συρμάτινο. Το αποτέλεσμα για το πρώτο ομοίωμα ήταν (όπως ο ίδιος σχολίασε) μια μητέρα «μαλακή, ζεστή και απαλή, μια μητέρα με απεριόριστη υπομονή, μια μητέρα διαθέσιμη 24/7, μια μητέρα που ποτέ δεν θα επιτίθεντο στο μωρό της ή θα είχε άλλες θανάσιμες εκρήξεις θυμού». Στη συνέχεια, και τα δύο ομοιώματα μητέρων τοποθετήθηκαν στα κλουβιά 8 μωρών μαϊμούδων. Για 4 από αυτά, το πάνινο μαλακό ομοίωμα μητέρας ήταν αυτό που είχε το γάλα τους, ενώ για τα άλλα 4 το συρμάτινο ομοίωμα μητέρας τούς παρείχε το γάλα.

Σε όλα τα κλουβιά, για τις πρώτες 14 ημέρες τοποθετήθηκαν στο πάτωμα του κλουβιού τους ζεστά επιθέματα τυλιγμένα με το ίδιο μαλακό πάνινο υφάσμα, και μετά αυτά αφαιρέθηκαν. Τα μαϊμούδκια είχαν την ελευθερία να κινηθούν όπως ήθελαν και να πάνε κατ' επιθυμία τους σε όποιο από τα δύο ομοιώματα μητέρας ήθελαν και για όσο χρόνο ήθελαν. Καθώς τα μαϊμούδκια μεγάλωναν και υπήρχαν ευκαιρίες για μάθηση, άρχισαν να αποκόπτονται από το συρμάτινο ομοίωμα μητέρας, ακόμη κι αν αυτό ήταν που τους παρείχε γάλα, και να προσκολλώνται στο πάνινο μαλακό ομοίωμα (είτε αυτό είχε ή δεν είχε γάλα).

Ο Harlow και οι συνεργάτες του συμπεράναν ότι το συρμάτινο ομοίωμα μητέρας όταν είχε το γάλα ήταν «φιλολογικά επαρκές, αλλά συναισθηματικά ανεπαρκές». Όπως ο ίδιος ο Harlow ανέφερε: «Ένα μωρό δεν μπορεί να ζήσει μόνο με γάλα. Η αγάπη είναι ένα συναισθήμα που δεν μπορεί να δοθεί σε μπουκάλι ή κουτάλι». Σε περίπτωση

Οφέλη βρεφικού μασάζ για το μωρό

Ενίσχυση/Παροχή ερεθισμάτων

Ενεργοποιούνται όλα τα συστήματα του μωρού (ανοσοποιητικό, νευρικό κ.ά.)

Αλληλεπίδραση

Δημιουργία ισχυρού δεσμού μεταξύ γονέα-μωρού, ανάπτυξη εμπιστοσύνης και αισθημάτων ότι αξίζει να το σέβονται, να το αγαπάνε και να είναι ασφαλές.

Ανακούφιση

Από τους πόνους της ανάπτυξης, των κολικών, των αερίων, της δυσκοιλιότητας κ.ά.

Χαλάρωση

Μπορεί να βοηθήσει στον ύπνο, στην αυτορρύθμιση, στη μείωση του κλάματος.



ΠΡΟΣΟΧΗ! Τα οφέλη του βρεφικού μασάζ δεν είναι μια λίστα που πρέπει να συμπληρώνεται κάθε φορά που κάνεις βρεφικό μασάζ με το μωρό σου. Είναι ποιοτικός χρόνος που περνάτε μαζί, για βαθύτερη επικοινωνία και σύνδεση. Κάθε φορά που κάνετε βρεφικό μασάζ, χτίζετε αυτή τη σχέση και εμφανίζονται όλο και περισσότερα οφέλη.



ΜΑΖΙ ΜΕ ΑΓΑΠΗ

www.mazimeagapi.com

[Instagram](https://www.instagram.com/mazimeagapi) @mazimeagapi

κινδύνου ή σε άγνωστο για τα μαιμούδακια περιβάλλον. Τα μαιμούδακια αγνοούσαν εντελώς το συρμάτινο ομοίωμα μητέρας και αναζητούσαν καταφύγιο στο μαλακό πάνινο ομοίωμα μητέρας.

Με όλα αυτά τα πειράματα, ο Harlow και οι συνεργάτες του κατέληξαν ότι **για τη δημιουργία δεσμού μεταξύ μητέρας και βρέφους δεν αρκεί η κάλυψη των βιολογικών αναγκών του βρέφους, αλλά ότι αυτό χρειάζεται εξίσου την σωματική επαφή, το αίσθημα ασφάλειας, τη στοργή και την αγάπη.**

Έτσι, λοιπόν, το άγγιγμα φροντίδας έχει πολλά πλεονεκτήματα για την ανάπτυξη ενός βρέφους, καθώς διεγείρει σημαντικές ορμόνες που προάγουν την ανάπτυξη. Με την αφή στέλνεται μήνυμα στην υπόφυση του εγκεφάλου να απελευθερώσει την αυξητική ορμόνη που εκλύεται από τον υποθάλαμο. Το 1978, οι Schanberg, Kihl και Enohik, τρεις ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Ντιουκ στο Ντάρχαμ της Βόρειας Καρολίνας, ανακάλυψαν τυχαία ότι όταν τα μωρά αρουραίων αποχωρίζονταν από τη μητέρα τους, αυτά πέθαιναν μέσα σε μόλις 45 λεπτά, καθώς σταματούσε η παραγωγή αυξητικής ορμόνης. Τότε οι ερευνητές έκαναν την παρατήρηση που υπέδειξε την αιτία αυτού του γεγονότος: οι μητέρες τους περνούσαν πολλή ώρα φροντίζοντας και γλείφοντας τα μωρά τους, διεγείροντας με αυτόν τον τρόπο την έκκριση αυξητικής ορμόνης κι άλλων απαραίτητων ενζύμων. Η Tiffany Field, ψυχολόγος στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Μαϊάμι, η οποία έκανε τη δική της έρευνα στο πώς θα βοηθήσει πρόωρα μωρά να αυξήσουν το ποσοστό επιβίωσης και ανάπτυξης τους, έμαθε αυτά τα εκπληκτικά αποτελέσματα και αναρωτήθηκε αν θα είχε τα ίδια αποτελέσματα αν έκανε κάτι αντίστοιχο και σε ανθρώπινα νεογνά. Και όντως τα αποτελέσματα της έρευνας της ήταν παραπάνω από θεαματικά! Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα της Field απέδειξε ότι κάνοντας μασάζ σε πρόωρα μωρά για 15 λεπτά, 3 φορές την ημέρα, οδήγησε σε 47% αύξηση στην πρόληψη βάρους τους σε σύγκριση με τα πρόωρα μωρά που δεν δέχτηκαν παρόμοιο άγγιγμα φροντίδας και έμειναν μόνα τους στη θερμοκοιτίδα. Επιπροσθέτως, τα μωρά που δέχτηκαν το μασάζ ήταν περισσότερη ώρα σε ήρεμη εγρήγορση (στάδιο συμπεριφοράς όπου συμβαίνει η μέγιστη αλληλεπίδραση του μωρού με το περιβάλλον του και η σύνδεση με τους γονείς του) και ανταποκρίνονταν περισσότερο, ενώ πήραν κατά μέσο όρο 6 ημέρες πιο γρήγορα εξιτήριο σε σύγκριση με τα μωρά της ομάδας ελέγχου που δεν δέχτηκαν το μασάζ. Ένας από τους κύριους λόγους αυτής της θετικής επίδρασης είναι ότι με την πίεση του μασάζ διεγείρεται ένας κλάδος του κρανιακού νεύρου, που ονομάζεται πνευμονογαστρικό νεύρο, το οποίο με τη σειρά του διεγείρει τη γαστρεντερική οδό, απελευθερώνοντας ορμόνες και ουσίες, όπως η γλυκόζη και η ινσουλίνη, οι οποίες με τη σειρά τους βοηθούν τη γαστρεντερική απορρόφηση της τροφής, ενισχύοντας έτσι την πέψη.

Φροντίδα καγκουρού ή επαφή δέρμα με δέρμα (skin to skin contact, Kangaroo care)

Το 1978, στη νεογνολογική μονάδα της μεγαλύτερης δη-

μόσιας γυναικολογικής κλινικής (το Ινστιτούτο Μητέρας και Παιδιού) στην Μπογκοτά της Κολομβίας, ο Dr Edgar Rey-Sanabria, παιδίατρος και καθηγητής στο Εθνικό Πανεπιστήμιο της Κολομβίας ανέπτυξε τη μέθοδο φροντίδας kangaroo (kangaroo care), ως ανταπόκριση στον συνεχώς αυξανόμενο αριθμό νεογνών, τον μειωμένο αριθμό θερμοκοιτιδίων και το υψηλό ποσοστό νεογνικής θνησιμότητας εξαιτίας ενδοκοσμικών λοιμώξεων. Έδωσε αυτή την ονομασία (μέθοδος καγκουρού), καθώς μοιάζει στον τρόπο με τον οποίο μεταφέρει το θηλυκό καγκουρού τα μωρά του, τα οποία γεννιούνται σε σχετικά πρώιμο στάδιο ανάπτυξης.

Το 1979, δημιούργησε σε συνεργασία με τη Dr Martinez, ένα πρόγραμμα, όπου βρέφη τα οποία μπορούσαν να αναπνεύσουν μόνα τους χωρίς τεχνική υποστήριξη τοποθετούνταν στο στήθος της μητέρας τους για ζεστασιά και οι μητέρες ευθαρρύνονταν να τα θηλάσουν όσο πιο συχνά μπορούσαν. Πολύ σύντομα το νοσηλευτικό προσωπικό παρατήρησε ότι τα συγκεκριμένα βρέφη μεγάλωναν πιο γρήγορα, κέρδιζαν περισσότερα βάρη και κοιμόντουσαν καλύτερα. Οι καρδιακοί τους παλμοί και η θερμοκρασία τους σταθεροποιούνταν πιο γρήγορα. Πιο συγκεκριμένα, ο αριθμός των μωρών που επιβίωσαν άγγιζε το 72% των μωρών κάτω των 1.000g και το 89% των μωρών μεταξύ 1.000-1.500g, ενώ παρατήρησαν, επίσης, σημαντική μείωση στο ποσοστό εγκατάλειψης των μωρών από τις μητέρες τους (από 34% σε 10% σε ένα χρόνο). Το 1995 ο Dr Nils Bergman πρωτοεισηγήσε τη φροντίδα καγκουρού στα νοσοκομεία της Νότιας Αφρικής, ενώ σταδιακά υιοθετήθηκε από τις αναπτυσσόμενες και βιομηχανοποιημένες χώρες, όχι με σκοπό να σωθούν ζωές, αλλά ως μια προσπάθεια να επανέλθει η φροντίδα του μωρού και του γονέα του σε πιο ανθρώπινο επίπεδο ως ανταπόκριση στην τάση για υψηλά τεχνοκρατική νεογνική μεταχείριση.

Συγκεντρωτικά, τα μωρά που λαμβάνουν φροντίδας καγκουρού:

- παρουσιάζουν πιο γρήγορη ανάπτυξη και αύξηση στο βάρος τους,
- κοιμούνται καλύτερα,
- παρουσιάζουν πιο σταθερή θερμοκρασία,
- έχουν πιο σταθερούς καρδιακούς παλμούς και επίπεδα οξυγόνου στο αίμα,
- παρουσιάζουν πιο σταθερή αναπνοή,
- έχουν καλύτερα επίπεδα γλυκόζης αίματος,
- έχουν περισσότερες πιθανότητες να θηλάσουν,
- αναπτύσσονται πιο γρήγορα ισχυρό δεσμό με τον γονέα που κάνει τη φροντίδα καγκουρού,
- κλαίει λιγότερο,
- έχουν περισσότερες πιθανότητες να πάρουν πιο γρήγορα εξιτήριο από το νοσοκομείο.

Η φροντίδα καγκουρού ή επαφή δέρμα με δέρμα συστήνεται πλέον από Παγκόσμιους Οργανισμούς όπως

10 λόγοι για να κάνεις βρεφικό μασάζ με το μωρό σου

01 Αγάπη

Κάνεις μια δραστηριότητα που προσφέρει ζεστασιά, αγάπη και ποιοτικό χρόνο με το μωρό σου.

02 Ανταπόκριση

Μαθαίνεις πώς να επικοινωνείς καλύτερα με το μωρό σου και με περισσότερο σεβασμό στις μεταβαλλόμενες ανάγκες του.

03 Ρύθμιση

Το κλάμα του μωρού μειώνεται και διευκολύνεται η μετάβαση από το στάδιο του ύπνου ή της εγρήγορσης, βελτιώνοντας τον ύπνο του μωρού.

04 Ανακούφιση

Βοηθάς το μωρό σου να νιώσει ανακούφιση από τη δυσκολιότητα και τους πόνους της ανάπτυξης που βιώνει τον πρώτο χρόνο της ζωής του.

05 Εξοκούραση

Βοηθάς το μωρό σου να έχει συχνή κινητικότητα εντέρου και να αποβάλλει την ένταση που νιώθει λόγω του καθιμερινού στρες (οδοντοφυΐα, αέρια, συναισθήματα).

06 Δεσμός

Βοηθάς εσένα και το μωρό σου να αγαπήσετε ο ένας τον άλλο και να ενισχύσετε τον ισχυρό συναισθηματικό δεσμό ανάμεσά σας.

07 Σχέση

Βοηθάς το μωρό σου να θέσει γερές βάσεις για το υγιές και τρυφερό άγγιγμα.

08 Προσκόλληση

Χτίζεις το αίσθημα της ασφάλειας στο μωρό σου.

09 Χαλάρωση

Βοηθάς το μωρό σου κι εσένα να χαλαρώσετε, λόγω της ωκυτοκίνης που παράγεται κατά τη διάρκεια του μασάζ.

10 Ανάπτυξη

Βοηθάς στην ψυχοσωματική ανάπτυξη και ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού σου.

Πηγή: iaim.net

Μετάφραση, προσαρμογή στα ελληνικά: Έλενα Γκίκα

ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία, για να γίνεται σε όλα τα μωρά, είτε αυτά γεννήθηκαν πρόωρα είτε τελειόμνη. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να ενθαρρύνονται όλοι οι γονείς να κάνουν επαφή δέρμα με δέρμα με το νεογνέτο μωρό τους από την πρώτη στιγμή της γέννησης. Σε περιπτώσεις που η μητέρα δεν είναι σε θέση να κάνει επαφή δέρμα με δέρμα με το μωρό της άμεσα μετά τη γέννησή του για οποιονδήποτε λόγο, χρειάζεται να ενθαρρύνεται να ξεκινήσει μόλις αυτή νιώσει άνετα ή να ενθαρρύνεται ο πατέρας ή άλλος στοργικός φροντιστής του νεογνέτου.

Βρεφικό μασάζ

Ο Φρεντερίκ Λεμπουαγιέ (Γάλλος μαιευτήρας - γυναικολόγος), στο βιβλίο του «*Shantala: Τα τρυφερά χέρια*» περιγράφει με τον δικό του μοναδικό και ποιητικό τρόπο τι είναι βρεφικό μασάζ:

«Το μασάζ των μωρών είναι μια τέχνη αρχαία και βαθιά. Απλή και δύσκολη. Δύσκολη επειδή είναι απλή. Όπως κάθε τι που έχει βάθος».

Το βρεφικό μασάζ έχει πολλά οφέλη τόσο για το ίδιο το μωρό, όσο και για τους γονείς, για όλη την οικογένεια, ακόμη και για την κοινωνία. Επιστημονικές έρευνες έχουν αποδείξει τις τελευταίες δεκαετίες τα πολυάριθμα οφέλη του, σύμφωνα με τις οποίες το βρεφικό μασάζ μπορεί να βοηθήσει:

- στη μείωση του πόνου λόγω αερίων, κολλικών, δυσκοιλιότητας ή άλλων θεμάτων του ανώριμου γαστρεντερικού του μωρού,
- στη βελτίωση του ύπνου του μωρού, αλλά και όλων των μελών της οικογένειας,
- στη μείωση της δυσφορίας από τους πόνους της ανάπτυξης, της μυϊκής έντασης ή/και της οδοντοφυΐας.
- να νιώσει το μωρό (και οι γονείς) χαλαρό και ήρεμο,
- στην ενίσχυση της σύνδεσης και του ασφαλούς συναισθηματικού δεσμού ανάμεσα στο μωρό και τον γονέα του,
- στην ανάπτυξη της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας του βρέφους,
- στη μείωση περιστατικών ζήλειας ή άλλων έντονων συναισθημάτων από μεγαλύτερα αδέρφια ως προς το μωρό,
- στην ανάπτυξη του βρέφους και την αύξηση στην πρόσληψη θάρους (ειδικά όταν έχει γεννηθεί πρόωρα),
- να νιώσουν οι γονείς περισσότερη αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση,
- στη δημιουργία ευκαιριών ώστε οι γονείς να περάσουν ποιοτικό και ευχάριστο χρόνο με το μωρό τους ανακαλύπτοντας ταυτόχρονα τη μοναδικότητα του μωρού τους
- στη δημιουργία ευκαιριών για κοινωνικές συνα-

ναστροφές με άλλες οικογένειες, μειώνοντας τον κίνδυνο απομόνωσης και ενισχύοντας τον σπουδαίο ρόλο της δημιουργίας υποστηρικτικού δικτύου για όλους τους γονείς.

• και πολλά άλλα οφέλη που κάθε δυάδα ή οικογένεια τα βιώνει με τον δικό της μοναδικό τρόπο.

Το βρεφικό μασάζ είναι μια αρχαία παράδοση για πολλούς πολιτισμούς, που πραγματοποιείται εδώ και αιώνες με τη γνώση του να μεταφέρεται από γενιά σε γενιά. Σε χώρες όπως η Ινδία, το Νεπάλ και η Νιγηρία, το βρεφικό μασάζ αποτελεί μέρος της καθημερινής ρουτίνας του μωρού από την πρώτη μέρα της γέννησής του. Όπως αναφέρει και η ίδια η λέξη, το βρεφικό μασάζ γίνεται σε ένα βρέφος, δηλαδή σε ένα μωρό ηλικίας μέχρι 12 μηνών και περιλαμβάνει μαλάξεις στο σώμα του από κάποιον μεγαλύτερο σε ηλικία (συνήθως τους γονείς ή τον κύριο φροντιστή του) με συγκεκριμένη δομή, ρυθμό και πίεση ή/και πιο ελεύθερα.

Όπως αναφέρουν οι Barbara Nicholson και Lysa Parker στο βιβλίο τους «*Δεσμοί Καρδιάς*» (2018, εκδόσεις Παπαζήση):

«Το βρεφικό μασάζ είναι ίσως ο καλύτερος τρόπος παροχής φροντίδας αγνήματος στα νεογνά και τα ορέλη συνεχίζονται καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά. Το μασάζ μπορεί να καταπραΰνει το μωρό από τους πόνους των κολλικών, να βοηθήσει ένα μωρό να χαλαρώσει πριν από τον ύπνο και να παρέχει μια παιχνιδιάρη διάδραση μεταξύ γονέα και παιδιού»

Στη Δύση, το βρεφικό μασάζ έγινε ευρέως γνωστό από τη Vimala McClure, ιδρύτρια του προγράμματος του IAIM και συγγραφέα του βιβλίου «*Infant Massage, a Handbook for Loving Parents*», η οποία μέσα από την πολυετή εμπειρία και έρευνά της συνέθεσε ένα επαγγελματικό πρόγραμμα με τεχνικές εμπνευσμένες από το ινδικό και σουηδικό μασάζ, τεχνικές γιόγκα και αρχές ρεφλεξολογίας.

Όλα ξεκίνησαν το 1973, όταν η Vimala McClure επισκέφτηκε την Ινδία για να κάνει την πρακτική της σε ένα κέντρο εκπαίδευσης γιόγκα, το οποίο ήταν παράλληλα και ορφανοτροφείο. Οι δυσκολίες πολλές, αλλά αυτό που παρατήρησε ήταν ότι τα παιδιά παρά τις αντιξοότητες και τις δύσκολες συνθήκες διαβίωσης ήταν χαρούμενα και ευτυχισμένα. Ένα βράδυ, που δεν μπορούσε να κοιμηθεί λόγω της ανυπόφορης ζέσης και υγρασίας που επικρατούσε, σηκώθηκε και είδε σε ένα δωμάτιο μια έφηβη κοπέλα να κάνει μασάζ σε ένα μωρό τραγουδώντας. Η Vimala εντυπωσιάστηκε από την ηρεμία της διαδικασίας και ζήτησε από την κοπέλα να της δείξει τις κινήσεις. Μια εβδομάδα πριν την επιστροφή της στην Αμερική, η Vimala αρρώστησε από ελονοσία και ενώ ψηνόταν στον πυρετό οι γυναίκες της γειτονιάς ήρθαν και της έκαναν μασάζ, τραγουδώντας παράλληλα, ώστε να πέσει ο υψηλός πυρετός. Με αυτόν τον τρόπο ένωσε η ίδια το αίσθημα του αγνήματος φροντίδας και του νοιαγματος αυτών των γυναικών για να γίνει γρήγορα καλά.

Όταν έγινε καλά και πήρε το τρένο της επιστροφής, σε



Τα 20 “Α”

Για γονείς

Μαθήματα Βρεφικού Μασάζ

- Αποκτίσες νέες εμπειρίες διλώνοντας συμμετοχή στα Μαθήματα Βρεφικού Μασάζ του IAIM.
- Άνοιξε τους ορίζοντές σου και μάθε νέες πληροφορίες για το βρεφικό μασάζ, το υγιές και τρυφερό αγνίγμα και τη θετική διαπαιδαγώγηση, παρακολουθώντας ένα webinar.
- Άφησε τα δικά σου σχόλια ανατροφοδότησης και μοιράσου την εμπειρία σου με άλλους γονείς.
- Αντάλλαξε εμπειρίες με άλλους γονείς κατά τη διάρκεια των Μαθημάτων Βρεφικού Μασάζ, δημιουργώντας τον δικό σου κύκλο υποστήριξης.
- Αναπροσάρμοσε τη ρουτίνα των μαλάξεων καθώς το παιδί σου μεγαλώνει.

Γονεϊκότητα

- Ανακάλυψε νέες δεξιότητες στα Μαθήματα Βρεφικού Μασάζ, οι οποίες θα σε βοηθήσουν σε όλα τα γονεϊκά σου.
- Απομυθοποίησε την ταμπέλα του “τέλειου” γονέα και κάνε το καλύτερο που μπορείς κάθε στιγμή.
- Αναζήτησε επαγγελματίες που σεβονται τις επιθυμίες σου και μπορούν να σε βοηθήσουν να πετύχεις τους δικούς σου μοναδικούς στόχους.
- Ακολούθησε το ένστικτό σου και το μωρό σου.

Καθημερινότητα

- Αξιοποίησε τις γνώσεις που μαθαίνεις από τα Μαθήματα Βρεφικού Μασάζ για να βελτιώσεις την καθημερινότητά σου με το μωρό σου.
- Άντλησε δύναμη για τις δύσκολες στιγμές από τις θετικές στιγμές.
- Απλοποίησε την καθημερινότητά σου.
- Αναπροσάρμοσε τους στόχους και τις προσδοκίες που έχεις για την καθημερινότητά σου.

Κριτική τρίτων

- Αντιμετώπισε την κριτική για τον τρόπο γονεϊκότητας που έχετε επιλέξει ως οικογένεια.
- Αναθεώρησε ποιοι έχουν σημασία για σένα και την οικογένειά σου.
- Απάλλαξε τον εαυτό σου από τοξικούς ανθρώπους.

Σχέση με το μωρό

- Αφουγκράσου το μωρό σου και αυτό που χρειάζεται κάθε φορά.
- Ανταποκρίσου στις ανάγκες του μωρού σου άμεσα και με σεβασμό.
- Αφιέρωσε ποιοτικό και ευχάριστο χρόνο κάνοντας βρεφικό μασάζ με το μωρό σου, βιώνοντας τα οφέλη του.



Εικόνα 1: Μωρό μαϊμούδάκι πάνω στο μαλακό πάνινο ομοίωμα μητέρας. **Εικόνα 2:** Το συρματίνο ομοίωμα της μητέρας που δημιουργήσαν για τα πειράματά τους ο Harlow και οι συνεργάτες του (1958). **Εικόνα 3:** Μωρό μαϊμούδάκι με τα δύο ομοιώματα μητέρων. Φαίνεται καθαρά η προτίμηση στο μαλακό πάνινο ομοίωμα μητέρας, ακόμη κι αν αυτό δεν παρέχει το γάλα του. **Εικόνα 4:** Το μωρό μαϊμούδάκι με το μαλακό πάνινο ομοίωμα μητέρας, η οποία του παρέχει και το γάλα του. Φαίνεται πολύ καθαρά η προσκόλληση που έχει αναπτύξει και η οπτική επαφή που επιζητά κατά τη θρέψη του.

Πηγή: Marga Vicedo (2009). "Mothers, machines, and morals: Harry Harlow's work on primate love from lab to legend". *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, Vol. 45(3), pp. 193-218.

μία στάση του τρένου, είδε από το παράθυρό της μια μαμά που έκανε μασάζ στο μωρό της έχοντας το γυμνό στα πόδια της και ενώ γύρω τους δεν υπήρχαν καθόλου ανέσεις παρά μόνο σκόνη και βρωμιά. Ο σπόρος για το πρόγραμμα βρεφικού μασάζ είχε ήδη φυτευτεί.

Ο Διεθνής Σύνδεσμος Βρεφικού Μασάζ (International Association of Infant Massage, IAIM) ιδρύθηκε το 1992, με έδρα τη Σουηδία και σήμερα αριθμεί παραρτήματα σε περισσότερες από 95 χώρες παγκοσμίως. Η **αποστολή του IAIM** είναι «να προωθήσει το τρυφερό και υγιές αγγίγμα, και την επικοινωνία μέσω της διδασκαλίας, της εκπαίδευσης και της έρευνας ώστε οι γονείς, οι φροντιστές και τα παιδιά να εισπράττουν αγάπη, εκτίμηση και σεβασμό σε όλο τον κόσμο».

Το πρόγραμμα Βρεφικού Μασάζ του IAIM είναι ένα δοκιμασμένο πρόγραμμα για πάνω από 40 χρόνια, επιστημονικά τεκμηριωμένο με πολυάριθμες μελέτες που αποδεικνύουν τα οφέλη του. Απευθύνεται σε γονείς ή φροντιστές με μωρά 0-12 μηνών ή παιδιά με αναπηρία έως 7 ετών, ενώ ο βασικός κύκλος περιλαμβάνει 5 εβδομαδιαία Μαθήματα, διάρκειας 60-90' το καθένα, όπου οι γονείς εκτός από τη βασική ρουτίνα των μαλάξεων (πόδια, πατούσες, κοιλιά, στήθος, χέρια, παλάμες, πρόσωπο και πλάτη) και τη ρουτίνα των κολικών, μαθαίνουν ήπιες ασκήσεις ενδυνάμωσης για ευθυγράμμιση και ευλογισία του κορμού του μωρού, θεωρητικές γνώσεις σε ποικίλη θεματολογία βασισμένη στην πρόσφατη επιστημονική βιβλιογραφία (όπως η ψυχοσωματική ανάπτυξη του μωρού, η θετική διαπαιδαγώγηση κ.ά.).

τεχνικές προσαρμογής του προγράμματος Βρεφικού Μασάζ του IAIM καθώς το παιδί μεγαλώνει, ενώ αποκτούν δεξιότητες στη γονεϊκότητα, και ενδυναμώνονται στον ρόλο τους ως γονείς μέσω της συζήτησης που ακολουθεί το θεωρητικό μέρος των Μαθημάτων με άλλους γονείς, δημιουργώντας έναν κύκλο υποστήριξης και ασφαλή χώρο για έκφραση και μοίρασμα των ανησυχιών και των προκλήσεων της γονεϊκότητας.

Αξίζει να αναφερθεί ότι στα Μαθήματα, η επίδειξη των μαλάξεων από την/ον εκπαιδευτήρια/ή γίνεται αποκλειστικά με τη βοήθεια ειδικής εκπαιδευτικής κούκλας, ενώ το βρεφικό μασάζ γίνεται αποκλειστικά και μόνο από τους γονείς/φροντιστές, ώστε να επιτυγχάνεται ο σκοπός των Μαθημάτων που είναι η βαθύτερη σύνδεση και επικοινωνία μεταξύ γονέα και μωρού. Οι Εκπαιδευτές Βρεφικού Μασάζ του IAIM μπορούν να οργανώσουν ομιλίες για το ευρύτερο κοινό, σχολές, εταιρείες ή επαγγελματίες υγείας σχετικά με το βρεφικό μασάζ, το υγιές και τρυφερό αγγίγμα και τη θετική διαπαιδαγώγηση.

Όπως χαρακτηριστικά ανέφερε η Vimala McClure:

«Το Βρεφικό Μασάζ του IAIM δεν είναι κάτι που κάνουμε στο μωρό. Είναι κάτι που κάνουμε με το μωρό και διαρκεί όσο το μωρό επιθυμεί και απολαμβάνει τη διαδικασία. Δεν αποτελεί άλλη μια θεραπεία για το μωρό, αλλά μια ευκαιρία να δείξουμε την αγάπη μας σε/προς το μωρό μας».

Το πρόγραμμα Βρεφικού Μασάζ του IAIM δεν είναι θεραπεία, ούτε αντικαθιστά τις οδηγίες των επαγγελ-

ματιών υγείας που φροντίζουν τα μωρά. Λειτουργεί συμπληρωματικά και με απόλυτο σεβασμό και κατανόηση στις ανάγκες κάθε βρέφους και οικογένειας ή των οδηγίων που έχουν δοθεί στους γονείς από άλλους επαγγελματίες υγείας που παρακολουθούν το παιδί.

Τα Μαθήματα Βρεφικού Μασάζ του IAIM δίνουν αφορμή στους γονείς:

- να επικοινωνήσουν βαθύτερα με το μωρό τους,
- να κατανοήσουν καλύτερα και να ανταποκριθούν με σεβασμό, ενσυναίσθηση και κατανόηση στις μεταβαλλόμενες ανάγκες του μωρού τους,
- να ενισχύσουν τη σύνδεση και τον συναισθηματικό δεσμό με το μωρό,
- να δημιουργήσουν υγιείς αναμνήσεις και να περάσουν ευχάριστο και ποιοτικό χρόνο μαζί με το μωρό τους,
- να ενδυναμωθούν στον ρόλο τους στη γονεϊκότητα, εισπράττοντας όλοι αγάπη, σεβασμό, κατανόηση και εκτίμηση,
- να θέσουν τις βάσεις για το τρυφερό και υγιές αγγίγμα και τη σημασία αυτού, από τη βρεφική ηλικία και όσο το παιδί μεγαλώνει.

Τα προγράμματα Βρεφικού Μασάζ του IAIM είναι απλά και κατανοητό απ' όλους, μη πορεμβατικό και ασφαλές για όλους. Μπορεί να προσαρμοστεί σε ποικίλες καταστάσεις, όπως σε διδυμο/πολυδυμο μωρά, σε πρόωρα μωρά ή σε παιδιά με αναπηρία (μέχρι 7 ετών), αν η οικογένεια βίωσε μετακόμηση, διαζύγιο ή φυσικές καταστροφές (φωτιές, σεισμός, πλημμύρες), αν είναι μονογονεϊκή οικογένεια, αν το παιδί ξεκίνησε να φοιτά σε βρεφονηπιακό σταθμό, αν το μωρό ή η μητέρα βίωσαν τραυματικά τον τοκετό ή τη γέννηση, αν υπήρξε αποχωρισμός γονέα-μωρού λόγω νοσηλείας σε ΜΕΝΝ ή άλλη αιτία, σε υιοθεσία, αν η μητέρα βιώνει επιλόχειο κατάθλιψη, κ.ά.

Επίλογος

Στον κόσμο που ζούμε με τους τόσο έντονους ρυθμούς την ταχύτητα και το άγχος, το αγγίγμα φροντίδας που μπορεί ένας γονός να προσφέρει στο μωρό του είναι ένα υπέροχο δώρο, ή όπως θα μπορούσαμε να πούμε, μια από τις καλύτερες επενδύσεις που θα κάνει ως προς την ανατροφή του. Πέρα από τα σωματικά οφέλη που μπορεί αυτό να προσφέρει, όπως η χαλάρωση, η ανακούφιση από τους πόνους της ανάπτυξης και των κολικών, και η βελτίωση του ύπνου, το αγγίγμα φροντίδας μπορεί να ενισχύει τον δεσμό που δημιουργείται μεταξύ γονέα και παιδιού, ενώ προάγει το αίσθημα της ασφάλειας, του σεβασμού, της εκτίμησης και της αγάπης. Επιπροσθέτως, βοηθεί στη δημιουργία μιας καλής εικόνας του σώματος του μωρού και θέτει γερές βάσεις για την οριοθέτηση του σώματός του, την σημασία της συναίνεσης και τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση.

Με το βρεφικό μασάζ, οι γονείς μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα το μωρό τους, να ανταποκριθούν πιο αποδοτικά στις διάφορες και μεταβαλλόμενες ανάγκες

τους και να επικοινωνήσουν με έναν μοναδικό και όμορφο τρόπο με το μωρό τους, οδηγώντας στην ανάπτυξη της εμπιστοσύνης και της αυτοεκτίμησης του παιδιού.

Από τις πρώτες μέρες της γέννησης, ένα μωρό μπορεί να βιώσει τα πολυάριθμα οφέλη του αγγίγματος φροντίδας, δημιουργώντας μια δυνατή σχέση αγάπης και σεβασμού μεταξύ του γονέα και του μωρού που θα διαρκέσει για πολλά χρόνια μέσα από μια όμορφη και διασκεδαστική διαδικασία, όπως είναι το πρόγραμμα Βρεφικού Μασάζ του IAIM.

Βιβλιογραφία

Ashley Montagu (1986). *Touching: The human significance of the skin*. Harper Publications, 3rd Edition, ISBN: 978-0-06-096028-5.

Vimala McClure (2021). *Infant Massage: A handbook for loving parents*. Souvenir Press, 4th edition, ISBN: 978-1-78-816872-4.

Barbara Nicholson και Lysa Parker (2018). *Δεσμοί Καρδιάς*. Εκδόσεις Παναγίτση. ISBN: 978-960-02-3413-8

Massages for babyrats lead to better outcomes for premature infants (2014, September 4) retrieved 28 March 2024 from <https://medicalxpress.com/news/2014-09-massages-baby-ratsoutcomes-premature.html> *