



Izvirni znanstveni članek/Original article

MASAŽA – VEZ MED DOJENČKOM IN MATERJO: PILOTNA ŠTUDIJA

MASSAGE – THE BOND BETWEEN MOTHER AND CHILD: A PILOT STUDY

Anita Jug Došler, Metka Skubic, Tita Stanek Zidarič

Ključne besede: mati, otrok, masaža

IZVLEČEK

Uvod: Masaža dojenčka ima številne pozitivne učinke za dojenčka in mater. V okviru študije smo iskali odgovore na raziskovalna vprašanja: kako so se na masažo, po mnenju mater, odzivali njihovi dojenčki; kako so bile matere zadovoljne s programom izvedbe tečaja masaže in zakaj so se zanjo odločile.

Metode: Raziskava je potekala leta 2011 kot pilotna študija ($n = 12$). Uporabljena je bila deskriptivna in kavzalno-neeksperimentalna metoda. Tečaj masaže dojenčka se je izvajal v ustreznih prostorih na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani. Usposabljanje je trajalo pet tednov (enkrat tedensko od 60 do 90 minut). Po končanem usposabljanju so matere izpolnile anketni vprašalnik, ki smo ga v ta namen razvili in predhodno preizkusili.

Rezultati: Masaža učinkuje na vzpostavitev trdne in varne vezi med materjo in dojenčkom. Masiranje dojenčka sprošča tudi mater. Rezultati ankete so pokazali, da se matere v najvišji meri strinjajo s trditvami: z masažo sem postajala bolj samozavestna v interakciji z otrokom ($\bar{X} = 4,15$), otrok se je odzival na moj glas in dotike ($\bar{X} = 4,06$), otrok je z menoj pogosto vzpostavljaj očesni stik ($\bar{X} = 4,01$).

Diskusija in zaključek: Glede na to, da so bile vse trditve, ki smo jih preverjali s strani mater, zelo visoko ocenjene ($\bar{X} = 3,82$, zavzemajo vrednost 76. centila), sklepamo, da je masaža po mnenju mater na dojenčke pozitivno učinkovala.

V prihodnje bi bilo smiselno v slovenskem prostoru izvesti longitudinalno raziskavo, ki bi potrdila moč in pomen masaže dojenčka na več področjih in jo umestila v strokovni prostor kot v družino usmerjena obravnava. Predpostavlja se, da je stik z materjo oz. starši in dojenčkom zelo pomemben za nadaljnji otrokov razvoj.

Key words: mother, child, massage

ABSTRACT

Introduction: Massage offers a number of benefits to the baby and mother in the psycho-social domain as well as in the domain of child's physiological growth. The survey study inquired into reactions of babies to massage as perceived by mothers, the reasons mothers opted to take part in the massage programme and the quality of the latter.

Methods: The pilot study ($n = 12$) was conducted in the year 2011. A descriptive and non-experimental causal research method was applied. A baby massage training programme was run in the premises of the Ljubljana Faculty of Health Sciences. The training

asist. Anita Jug Došler, univ. dipl. ped.

Kontaktni e-naslov/Correspondence e-mail: anita.jug@zf.uni-lj.si

asist. Metka Skubic, dipl. bab., univ. dipl. ped.

E-naslov/E-mail: metka.skubic@zf.uni-lj.si

asist. Tita Stanek Zidarič, dipl. bab.

E-naslov/E-mail: tita.zidaric@zf.uni-lj.si

Vse/All: Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Oddelek za babištvo, Zdravstvena pot 5, 1000 Ljubljana

Prispelo/Received: 26. 1. 2012 Sprejeto/Accepted: 20. 6. 2012

was organised on a weekly basis (each session lasting 60 to 90 minutes) for five consecutive weeks. By the end of the programme the participants were requested to fill out a pre-tested questionnaire which was designed for the purposes of the study.

Results: The results of the study confirmed the assumption that baby massage enhances the development of firm and safe parent-infant attachment and well being of both, mother and child. A strong participants' agreement was evidenced in the following statements: the massage increased my self-esteem and confidence in my parenting ability ($\bar{x} = 4.15$); the baby responded to my voice and touch ($\bar{x} = 4.06$); the baby often made eye contact with me ($\bar{x} = 4.01$).

Discussion and conclusion: The research results ($\bar{x} = 3.82$, take the value of 76th percentile) yield a conclusion that baby massage has a positive effect on parent-infant reciprocal interaction and the baby's overall well-being.

A nation-wide longitudinal research on the diverse impacts of massage is recommended to confirm that baby massage is an important early intervention and relationship building tool, and also a foundation for healthy development of a child. Baby massage should become part of the holistic family care.

Uvod

Za mnoge je v preteklosti učenje masaže pomenilo način, kako se naučiti dotika in ob tem začititi ugodje ter zadovoljstvo. Za večino ljudi, ki so postali starši v 60. in 70. letih in so odraščali v veliko manj intimnih, domačih in dotiku prijaznih časih, je bil to način za spoznavanje novih dimenzij zblíževanja in povezovanja. Pionirsko delo na področju masaže novorojenčkov je opravila McClure (2010), velika zagovornica masaže novorojenčkov, ki je med prvimi o masaži pisala in jo tudi praktično izvajala. Njeno delo je pomembno vplivalo na razvoj »terapije dotika« v Združenih državah Amerike (ZDA). Masaža novorojenčka in dojenčka izvira iz vzhodne tradicije, predvsem iz Indije, kjer je masaža del vsakodnevne nege. Zavedanje pomembnosti tradicionalne indijske masaže temelji na pomirjujočem in sproščujočem učinku s poudarkom na ljubeči neverbalni komunikaciji. Field (2009) tradicionalno indijsko masažo opisuje kot precej grob postopek, kjer med masažo dojenček leži na trebuhu na iztegnjenih nogah mame, ki sedi na tleh. Mama na dojenčkove noge, roke, hrbet, trebuh, vrat in obraz nanese toplo vodo in milo, nato zmasira vsak del dojenčkovega telesa. Ko so dojenčki zmasirani in zaviti, zaspijo za dalj časa (mogoče celo zato, da si opomorejo od stresa med masažo).

Nekateri masažni terapevti zgodnji motorični razvoj dojenčkov pripisujejo prav vsakodnevni masaži. Domnevajo, da masaža stimulira in sprošča dojenčka, izboljšuje dihanje, prekrvitev, prebavo in izločanje. Trdijo, da zmasirani dojenčki spijo globlje oz. trdneje in da masaža olajša napihjenost in kolike ter pomaga pri procesu zdravljenja med boleznijo z lajšanjem bolečine in napetosti (Field, 2009). Pri masaži je zelo pomemben dotik, saj je po mnenju Rungapadiachy (2003) eden izmed najpomembnejših sredstev nebesedne komunikacije in predstavlja prvo pozitivno občutenje in povezavo med starši in otrokom.

Masažo dojenčkov izvajajo v večjem delu vzhodnega sveta, vključno z Nigerijo, Ugando, Balijem, Fidžijem, Novo Gvinejo, Novo Zelandijo (Maori) in Rusijo. Dojenčke masirajo z oljem po večernem kopanju vsak dan v prvih mesecih njihovega življenja. Šele pred

kratkim so masažo dojenčkov začeli izvajati tudi v zahodnem svetu, kjer v šolah masaže v skoraj vseh ameriških mestih učijo starše, kako masirati dojenčka (Field, 2009).

Dokazani pozitivni učinki masaže

Od rojstva dalje masaža pri dojenčku stimulira živčni sistem, pospešuje krvni obtok in presnovo (Field, 2003) ter pripomore k zdravemu razvoju kože, sklepov in mišic (Caplan, 2002). Uravnava lahko otrokov prebavni, dihalni in obtočilni sistem, mu izboljšuje motorične sposobnosti ter lajša trebušne krče in zaprtost. Starš pri masaži spozna otroka preko dotika ter postaja občutljiv na njegovo odzivanje. Otrok posluša staršev glas, z njim vzpostavlja kontakt, poleg govora postopoma spremlja gibe rok, s staršem neverbalno in verbalno komunicira, začne čebljati ipd. Poleg navedenega Moore (2005) poudarja naslednje prednosti masiranja dojenčkov: krepitev dihalnih, cirkulatornih in prebavnih funkcij, izboljševanje mišičnega tonusa, krepitev imunskega sistema, pozitiven vpliv na nevrološki razvoj in rast, stimuliranje rasti možganskih celic, pozitiven vpliv na mentalno zdravje, izboljševanje motoričnih sposobnosti, daljše in kakovostnejše spanje, dvig ravni kisika v krvi, izboljševanje senzoričnih sposobnosti ter spodbujanje pozitivnih čustvenih odzivov.

Masaža nudi mesto in čas, kjer sta starš in dojenček skupaj. Ko je mati glede masiranja dovolj samozavestna, da ne razmišlja o tem, kateri bo naslednji prijem, pride na vrsto čas za pristen stik in komunikacijo. Vrednost masaže je v možnosti, ki jo ponuja staršem – opazovati in učiti se drug od drugega ter spoznavati, kdo je tista oseba, ki dojenčka masira, in obratno – staršu se namreč poveča zavedanje o dojenčku in njegovih potrebah. Masaža poleg tega, da je za dojenčka prijetna, dojenčka pomirja ter mu omogoča komunicirati preko več čutil: govora, dotika, orientacije, očesnega kontakta ipd. (Lorenz, Moyses, Surguy, 2005).

Zaključki raziskave, ki jo je izvedla Field (2009), kažejo, da je zmeren pritisk, ki ga uporablja indijska masaža, ključen za rast in razvoj ter izboljšanje rezultatov dojenčkov na lestvici za ocenjevanje vedenja novorojenčkov (Neonatal Behavioral Assessment

Scale – NBAS). Field in sodelavci (2004) so v svoji študiji ocenjevali učinke masaže z zmernim in lažjim pritiskom na rast in razvoj mlajših dojenčkov. Materam so svetovali, naj masirajo svoje novorojenčke enkrat dnevno in pri tem uporabljajo zmeren ali lažji pritisk. Rast novorojenčkov (teža, dolžina in obseg glave), njihove vzorce spanja in rezultate po lestvici NBAS so ocenjevali po rojstvu in pri enem mesecu starosti. Rezultati so pokazali, da so dojenčki v skupini, kjer je bila izvajana masaža z zmernim pritiskom, glede na težo in dolžino bolj zrasli kot dojenčki v skupini, kjer je bila izvajana masaža z lažjim pritiskom. Rezultati po lestvici NBAS pri dojenčkih v skupini, kjer je bila izvajana masaža z zmernim pritiskom, so pokazali, da so ti dojenčki bolj orientirani, manj razdražljivi in depresivni in manj vznemirjeni med spanjem.

V Avstraliji so raziskovalci v eksperimentalni študiji raziskovali učinke masaže na vzpostavitev odnosa očetov s svojimi dojenčki (angl. father-child relationship). Eksperimentalna skupina očetov je svoje dojenčke, ki so bili stari štiri tedne, redno vsak dan masirala do otrokovega dvanajstega tedna starosti. Študija je v eksperimentalni skupini, v primerjavi s kontrolno, potrdila pomemben vpliv masaže na vzpostavitev bolj socialnointeraktivnega odnosa med očetom in dojenčkom. Zaključki spremljave so v eksperimentalni skupini pokazali, da so se dojenčki, ki so jih očetje redno masirali, na očete odzivali s pomembno več očesnega kontakta, odzivov z nasmehi, vokaliziranja, dotikanja, orientiranega (oz. osredotočenega) odzivanja k očetu. Očetje eksperimentalne skupine so prav tako izpostavili, da so z masažo razumevali otrokov (bio) ritem in odzive ter ob tem postajali samozavestnejši glede soočanja z njim (Underdown et al., 2006; Steele, Fonagy, 1996).

Rezultati metaanalize devetih randomiziranih študij so pokazali na pomemben učinek masaže na dojenčkovo fizično (vitalne funkcije dojenčka) in mentalno zdravje. Spremljevalne študije so vključevale kontrolno in eksperimentalno skupino mater in dojenčkov, starih več kot en mesec. V eksperimentalnih skupinah so mame dojenčke masirale dnevno od 15 do 30 minut v domačem okolju. Pri zbiranju podatkov so raziskovalci študij uporabljali naslednje tehnike zbiranja podatkov: opazovanje, anketiranje, intervju, analizo dokumentov, instrumentarij za merjenje vitalnih funkcij dojenčka (Underdown et al., 2006).

Starši torej z masiranjem poglobijo svojo zmožnost odzvati se in ugoditi dojenčku, saj s pomočjo masiranja lažje prepoznajo in razumejo otrokovo verbalno in neverbalno komunikacijo (Throp, 2003). Vse kaže na to, da masaža dojenčka nima samo enoznačnega pomena, saj vpliva na otrokov razvoj celostno. Poleg tega številni avtorji navajajo, da starši, vključeni v tečaj usposabljanja za masažo dojenčka, navajajo, da so ob njej imeli možnost učiti se drug od drugega in da je bila to zanje priložnost za razpravo o drugih

zdravstvenih in negovalnih težavah, s katerimi se soočajo po rojstvu dojenčka (Underdown et al., 2006; Lorenz, Moyses, Surguy, 2005).

Številni avtorji (Caplan, 2002; McClure, 2000) opozarjajo na nekaj pravil, ki jih moramo upoštevati, preden pričnemo z masažo dojenčka:

- z masažo začnemo postopoma, prilagajamo se odzivanju dojenčka;
- prve masaže običajno izvajamo manj časa, lahko, da bo otrok na začetku zdržal le pet minut;
- pred masažo poskrbimo za to, da so roke dovolj tople;
- če pri masaži uporabljamo masažno olje, je priporočljivo, da je le-to naravno in hladno stiskano;
- masažno olje ogrejemo v dlaneh, po masaži otroka lahko tudi okopamo;
- otrok pri masaži potrebuje popolno pozornost in naklonjenost starša, njegov glas ter tople in ljubeče roke;
- masažo je priporočljivo izvajati v mirnem okolju ter v toplem in udobnem prostoru;
- vnaprej si je potrebno pripraviti masažno olje, rezervno pleničko, robčke in brisačo;
- dojenčka masiramo vsaj 30 minut po jedi, prav tako dojenčka ne masiramo, če bo kmalu lačen;
- masažo lahko kasneje združimo s prvimi pesmicami in igracami;
- sčasoma lahko dojenčka masira tudi sorojenec, s čimer se med njima vzpostavlja ljubeča zveza in komunikacija preko dotika;
- masaže ne izvajamo, če ima otrok vročino.

Z namenom, da bi bili vsi novorojenčki deležni vsakodnevne masaže, so v pilotni študiji (Field, 2009) masažni terapevti učili masaže novorojenčka matere, očete in prostovoljce. Ugotovili so, da masaža pozitivno deluje tudi na izvajalca. V eni izmed tovrstnih študij (Field et al., 1996) so depresivne matere učili masaže njihovih dojenčkov. Matere so svoje dojenčke masirale dva tedna po petnajst minut na dan. Rezultati po dveh tednih so pokazali, da so dojenčki hitreje zaspali, spali dlje časa in kazali manj razdražljivosti. Masaža je koristila tudi materam, saj so se učinkoviteje odzivale na potrebe svojih dojenčkov.

V študiji (Cullen et al., 2000) so masaže dojenčkov učili očete. Masažo dojenčkov so demonstrirali na avstralski televiziji, ker je producent želel povečati vključenost očetov v negovanje dojenčkov. Po tem televizijskem prenosu je skupina avstralskih raziskovalcev proučevala učinke masaže dojenčka s strani očeta. Po treh mesecih opazovanja so ugotovili, da se očetje, ki masirajo svoje dojenčke, bolj vključujejo v negovanje in skrb za otroka, kot očetje, ki svojih dojenčkov ne masirajo. Masirani dojenčki so z očeti vzpostavljali več očesnega kontakta, se jim več smejali in z njimi tudi več komunicirali. Zelo pomembni so tudi rezultati študije (Field et al., 1998), kjer je

skupina raziskovalcev za izvajanje masaže dojenčka usposabljala starejše prostovoljce. Le-ti so masirali zapostavljene in zlorabljenе dojenčke v zavetiščih. Po enem mesecu masažne terapije so prostovoljci poročali o zmanjšani tesnobi in depresiji. Prostovoljecem se je znižala raven stresnega hormona kortizola in izboljšal življenjski slog (več socialnih kontaktov oz. druženja in manj obiskov pri zdravnikih). Rezultati so pokazali, da je masažna terapija pozitivno vplivala tako na dojenčke kot na izvajalce masaže.

Namen in opredelitev raziskovalnega problema, ki je predstavljen v prispevku, je predstaviti tehniko masaže dojenčka in njen pozitiven vpliv na dojenčke in izvajalce. V prispevku so predstavljeni nekateri rezultati pilotne študije, ki je bila izvedena na vzorcu dvanajstih žensk v letu 2011. S pomočjo *Vprašalnika za udeležence usposabljanja za izvajanje masaže dojenčka* smo želeli dobiti odgovore na naslednja raziskovalna vprašanja: kako so se na masažo po mnenju mater odzivali njihovi dojenčki, kako so bile matere zadovoljne z izvedbo programa tečaja masaže in zakaj so se zanj odločile.

Metode

Uporabljena je bila deskriptivna in kavzalno-neeksperimentalna metoda empiričnega raziskovanja (Sagadin, 1991) s pregledom tuje strokovne in znanstvene literature. Študijo lahko opredelimo kot kvantitativno. Raziskava je bila izvedena na vzorcu dvanajstih žensk, ki so se udeležile tečaja masaže dojenčka v letu 2011.

Raziskovalni instrument

Za evalvacijski vprašalnik kot raziskovalni instrument smo se odločili, ker so tako pridobljene informacije najbolj objektivne in anketirance časovno najmanj obremenijo (Polit, Beck, Hungler, 2001). Vprašalnik je poleg splošnih podatkov anketirank vseboval osem trditev Likertovega tipa ter eno vprašanje z odgovori odprtega tipa. Odgovore anketirank na vprašanje odprtega tipa smo kategorizirali ter jih prikazali ločeno glede na njihovo vsebinsko podobnost.

Po opravljenem usposabljanju so anketiranke ocenile nekaj trditev, ki so bile urejene v petstopenjsko ocenjevalno lestvico, pri čemer je ocena 5 pomenila, da navedena trditev zelo drži, 4 – drži, 3 – ne morem se odločiti, 2 – ne drži, 1 – povsem ne drži. Za oceno zanesljivosti instrumenta je bil le-ta v izpolnjevanje posredovan nekaterim naključno izbranim materam ($n = 5$), da smo ocenili razumljivost postavljenih trditev oz. vprašanj. Veljavnost smo zagotovili z metodo ekspertnih ocen, v okviru katerih so eksperti na podlagi dosedanjih teorij in spoznanj presojali jasnost, enoznačnost in izčrpnost kategorij oz. vprašanj (Polit, Beck, Hungler, 2001). Objektivnost smo zagotovili s

podajanjem enotnih navodil anketirankam pred samo izvedbo izpolnjevanja.

Opis vzorca, postopka zbiranja in obdelave podatkov

Raziskava je potekala v prostorih, ki ustrezajo pogojem za izvajanje masaže dojenčka, na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani, kjer je potekal tečaj masaže dojenčkov pod vodstvom članic Oddelka za babištvo. Izvajalke za učenje masaže uporabljajo tehnike in prijeme, ki jih je razvila in utemeljila McClure (2010) in kot jih uči IAIM (International Association Infant Massage), katerega članice so tudi inštruktorice (Certified Infant Massage Instructors IAIM). Tečaj je obiskovalo dvanajst mater, starih od 29 do 35 let.

Usposabljanje je trajalo pet tednov (enkrat tedensko od 60 do 90 minut) in je potekalo kot skupinska oblika tečaja, kjer so izvajalke usposabljanja na vsakem srečanju na dojenčku lutki najprej pokazale prijeme za posamezen del telesa in po končanem srečanju materam dale delovni list, na katerem so bili predstavljeni prijemi, da so matere lahko doma same izvajale masažo dojenčka. Poudarjeno je bilo, da mati pred pričetkom masaže z dojenčkom vzpostavi očesni stik, s katerim oceni otrokovo pripravljenost za masažo. Na prvem tečajnem srečanju so bili prikazani masažni prijemi na nogah, v naslednjih tednih masažni prijemi na trebuščku, prsnem košu, rokah, obrazu in hrbtu. Na vsakem srečanju so najprej ponovile prijeme s prejšnjih srečanj in nato dodajale nove, tako da so se matere vsak teden naučile masirati določen predel telesa. Pri vsakem srečanju so inštruktorice po potrebi preverile izvajanje prijemov mater in jim pokazale nove prijeme. Po končanem usposabljanju, tj. na zadnjem srečanju, je bil materam predstavljen namen in cilj raziskave ter izročen anketni vprašalnik. V času usposabljanja so bile inštruktorice za dodatne nasvete dosegljive po telefonu, po potrebi so udeležence tudi obiskale na domu. Matere so masažo dojenčkov izvajale doma od tri- do petkrat tedensko.

Obdelava podatkov je potekala na nivoju deskriptivne statistike z navedbo frekvenc in odstotkov. Poleg frekvenčne porazdelitve podatkov so nas zanimale tudi mere srednjih vrednosti (aritmetična sredina) in razpršenosti (standardni odklon, minimum in maksimum). Obdelava je bila izvedena s pomočjo programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Rezultati so prikazani v razpredelnicah.

Etični vidik raziskave

Matere so k sodelovanju v pilotni študiji pristopile prostovoljno na podlagi izjave o prostovoljnem pristopu in varovanju osebnih podatkov. V izjavi smo se izvajalci zavezali, da bodo pridobljeni podatki uporabljeni izključno za raziskovalne namene v skladu z varovanjem njihove zaupnosti.

Rezultati

Pri obiskovanju programa usposabljanja za izvajanje masaže dojenčkov je sodelovalo dvanajst mater, starih od 29 do 35 let ($\bar{x} = 31,3$). Pet mater (41,7 %) je končalo poklicno ali srednjo šolo, sedem (58,3 %) višjo ali visoko šolo. Vse matere živijo s partnerjem, od tega

jih je osem (66,7 %) poročenih, štiri (33,3 %) pa živijo v zunajzakonski skupnosti. Sedem (58,3 %) mater ima dva otroka, tri (25 %) enega in dve (16,7 %) tri. Dojenčki so bili stari od tri do osem mesecev ($\bar{x} = 5,5$).

V okviru prvega raziskovalnega vprašanja nas je zanimalo, kako so se po mnenju mater na masažo odzivali njihovi dojenčki (Razpredelnica 1).

Razpredelnica 1: Mnenja, opažanja in ocene mater glede masaže dojenčkov

Table 1: Opinions, observations and mothers' assessment of infant massage

Trditve	\bar{x}	R	Min	Maks	s
Otrok je z menoj pogosto vzpostavljaj očesni stik.	4,0	3	4	5	0,904
Med masažo je otrok čebljaj in vokaliziral.	3,8	5	3	5	0,452
Z masažo sem spoznavala otrokov (bio)ritem.	3,5	7,5	2	4	0,389
Otrok je po masaži lažje zaspal.	3,5	7,5	3	4	0,389
Otrok se je odzival na moj glas in dotike.	4,1	2	4	5	0,668
Z masažo sem postajala bolj samozavestna v interakciji z otrokom.	4,2	1	4	5	0,549
Med masažo se je otrok pogosto smehljaj.	3,9	4	3	5	0,596
Masaža je ublažila pojav kolik oz. krčev pri dojenčku.	3,7	6	3	5	0,523

Legenda: \bar{x} - povprečje, R - rang, Min - minimum, Maks - maksimum, s - standardni odklon

Iz podatkov je razvidno, da so z najvišjo povprečno oceno ocenjene tri trditve, in sicer: *Z masažo sem postajala bolj samozavestna v interakciji z otrokom* ($\bar{x} = 4,2$, R = 1), *Otrok se je odzival na moj glas in dotike* ($\bar{x} = 4,1$, R = 2), *Otrok je z menoj pogosto vzpostavljaj očesni stik* ($\bar{x} = 4,0$, R = 3). Z najnižjo povprečno oceno ($\bar{x} = 3,5$, R = 7,5) sta bili ocenjeni trditvi: *Z masažo sem spoznavala otrokov (bio)ritem* ter *Otrok je po masaži lažje zaspal*.

Iz Razpredelnice 1 je prav tako razvidno, da je trditve *Otrok je z menoj pogosto vzpostavljaj očesni stik* imela največji standardni odklon ($s = 0,904$), kar kaže na to, da so pri tej trditvi bili odgovori anketirank najbolj razpršeni. Najbolj enotnega mnenja so bile anketiranke pri trditvi *Otrok je po masaži lažje zaspal* ($s = 0,389$) in trditvi *Z masažo sem spoznavala otrokov (bio)ritem* ($s = 0,389$).

Glede na dobljene rezultate in rezultate povprečnih vrednosti posameznih trditve, ki se gibljejo nad oceno 3,0, sklepamo, da so matere mnenja, da je masaža pozitivno učinkovala na njihove dojenčke.

Rezultate odgovorov na drugo raziskovalno vprašanje, kako so bile matere zadovoljne s samim programom izvedbe masaže, podajamo zgolj opisno, saj so bile vse matere s samo izvedbo tečaja masaže za dojenčke več kot zelo zadovoljne. Vse matere ($n = 12$) so namreč samo izvedbo tečaja ocenile z najvišjo možno oceno na petstopenjski ocenjevalni lestvici, tj. odlično 5.

V Razpredelnici 2 prikazujemo odgovore anketirank na tretje raziskovalno vprašanje: zakaj ste se odločile za obiskovanje programa usposabljanja za izvajanje masaže.

Iz odgovorov lahko razberemo, da se je šest (50 %) anketirank odločilo za obiskovanje programa usposabljanja za izvajanje masaže zaradi boljšega povezovanja in interakcije z otrokom, tri (25 %) zaradi želje po dotiku ter dve (16,7 %) zaradi aktivnega in skupnega preživljanja časa z otrokom. Le ena izmed anketirank je navedla, da se je za program usposabljanja odločila, ker je za masažo dojenčka slišala prvič in je o njej želela izvedeti več.

Razpredelnica 2: Razlogi mater za obiskovanje programa usposabljanja za izvajanje masaže
 Table 2: Reasons for mothers attending a training program for the implementation of massages

Odgovori	n	%
zaradi želje po dotiku z dojenčkom	3	25,0
zaradi boljšega povezovanja in interakcije z otrokom	6	50,0
zaradi aktivnega in skupnega preživljanja časa z otrokom	2	16,7
ker sem za masažo dojenčka prvič slišala in sem želela o njej izvedeti več	1	8,3
SKUPAJ	12	100,0

Legenda: n – število anketiranih, % – odstotek

Diskusija in zaključek

Masaža je čudovit način za spoznavanje in povezovanje z otrokom v prvih tednih in mesecih njegovega življenja, saj ima tako za otroka kot za starše številne prednosti. Med pomembnejšimi McClure (2010) navaja, da masaža lahko bodisi stimulira bodisi sprošča dojenčkovo telo, mišice in druge sisteme.

V prispevku je predstavljena tehnika masaže dojenčka po metodi IAİM. Vse trditve evalvacijskega vprašalnika, ki so ga na koncu usposabljanja izpolnile udeleženke usposabljanja, so zelo visoko ocenjene, saj s skupno povprečno oceno $\bar{x} = 3,82$ zavzemajo vrednost 76. centila. Visok rezultat dokazuje, da je masaža, po mnenju mater, pozitivno učinkovala na njihove dojenčke. Predpostavljamo lahko, da je masaža izjemno učinkovita, saj Field (2003) navaja, da poleg stimulacije živčnega sistema, pospeševanja krvnega obtoka in presnove pri dojenčku staršem omogoča tesen stik in razvijanje odnosa z otrokom. Nekateri avtorji (Underdown et al., 2006; McClure, 2000) pojasnjujejo tudi, da je masaža dojenčka posebna oblika komunikacije, ki združuje dotikanje, ljubkovanje, pogovor in masažo.

Rezultati raziskave so potrdili, da korist masaže vpliva tudi na vez med materjo in dojenčkom, ki je pomembna za medsebojno razumevanje in komunikacijo. V Thropovi raziskavi (2003) je bil glede na mnenja mater, ki so masirale dojenčke, ter po številu zabeleženih vzajemnih interakcij med posamezno materjo in njenim dojenčkom, dokazan vpliv masaže na kakovost vzpostavljanja socialnointeraktivnega odnosa med materjo in dojenčkom.

Mater so zelo pozitivno ocenile tudi izvedbo programa usposabljanja, saj so jo vse ocenile z najvišjo možno oceno. Njihovo zadovoljstvo pripisujemo tudi temu, da so srečanja materam nudila tudi priložnost za razpravo o drugih zdravstvenih in negovalnih težavah, s katerimi se soočajo po rojstvu dojenčka, in sicer za razpravo v obliki medsebojne podpore ali v strokovne argumentacije s strani inštruktoric, ki so vse visoko usposobljene strokovnjakinje.

V prihodnje bi bilo v slovenskem prostoru smiselno izvesti širšo in ciljno usmerjeno longitudinalno raziskavo, ki bi glede na tuje raziskave potrdila moč in pomen masaže dojenčka na več področjih. Obsežnejša raziskava bi masažo dojenčka v slovenski strokovni babiški prostor umestila kot pomemben del v družino usmerjene obravnave, kjer se predpostavlja, da je stik z materjo oz. starši in dojenčkom zelo pomemben za otrokov nadaljnji razvoj.

Literatura

- Caplan M. To touch is to live: the need for genuine affection in an impersonal world. Prescott: Hohm Press; 2002: 23–60, 125–40.
- Cullen C, Field T, Escalona A, Hartshorn K. Father–infant interactions are enhanced by massage therapy. *Early Child Dev Care*. 2000;164(1):41–7.
<http://dx.doi.org/10.1080/0300443001640104>
- Field T. Touch. Cambridge, London: MIT; 2003: 33–52.
- Field T, Hernandez-Reif M, Diego M, Feijo L, Vera Y, Gil K. Massage therapy by parents improves early growth and development. *Infant Behav Dev*. 2004;27(4):435–42.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.infbeh.2004.03.004>

- Field T. The effects of newborn massage. In: Nugent JK, Petrauskas BJ, Brazelton TB, eds. *The newborn as a person*. Hoboken: Wiley; 2009: 34–40.
- Field TM, Grizzle N, Scafidi F, Abrams S, Richardson S, Kuhn C, et al. Massage therapy for infants of depressed mothers. *Infant Behav Dev.* 1996;19(1):107–12.
[http://dx.doi.org/10.1016/S0163-6383\(96\)90048-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0163-6383(96)90048-X),
- Field TM, Hernandez Reif M, Quintino O, Schanberg S, Kuhn C. Elder retired volunteers benefit from giving massage therapy to infant. *J Appl Gerontol.* 1998;17(2):229–39.
<http://dx.doi.org/10.1177/073346489801700210>
- Lorenz L, Moyses K, Surguy H. The benefits of baby massage. *Pediatr Nurs.* 2005;17(2):15–8.
- McClure V. *Infant massage: a handbook for loving parents*. New York: Bantam Books; 2010: 3–13.
- Moore R. The joy of giving infant massage. *Int J Childbirth Educ.* 2005;20(4):34–9.
- Polit DF, Beck CT, Hungler BP. *Essentials of nursing research: methods, appraisals and utilization*. Philadelphia, New York, Baltimore: Lippincott; 2001: 117–28.
- Rungapadiachy DM. *Medosebna komunikacija v zdravstvu*. Ljubljana: Educy, 2003: 271–6.
- Sagadin J. *Razprave iz pedagoške metodologije*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete; 1991: 29–39.
- Steele H, Steele M, Fonagy P. Associations among attachment classifications of mothers, fathers, and their infants. *Child Dev.* 1996;67(2):541–55.
<http://dx.doi.org/10.2307/1131831>
PMid:8625727
- Throp C. Introducing baby massage brings early benefits. *Aust Nurs J.* 2003;10(10):28.
- Underdown A, Barlow J, Chung V, Stewart-Brown S. Massage intervention for promoting mental and physical health in infants aged under six months. *Cochrane Database Syst Rev.* 2006;18(4):1–35. CD005038.
PMid:17054233

Citirajte kot / Cite as:

Jug Došler A, Skubic M, Stanek Zidarič T. Masaža – vez med dojenčkom in materjo : pilotna študija. *Obzor Zdrav Neg.* 2012;46(3): 229–35.