



ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ «ΛΗΤΩ ΠΑΠΑΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ» ΒΡΕΦΟΚΟΜΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΥΠΡΟΥ



Μαθήματα Βρεφικού Μασάζ στον Βρεφοκομικό Σταθμό του Πανεπιστημίου Κύπρου

Εισαγωγή:

Το βρεφικό μασάζ είναι μια πανάρχαια παράδοση η οποία έχει περάσει από γενιά σε γενιά. Το πιο δυνατό μασάζ το έχει ήδη δεχτεί το μωρό μέσα από τη διαδικασία της γέννας: Οι συσπάσεις της μήτρας σπρώχνουν το μωρό μέσα από το γεννητικό κανάλι, διεγείροντας έτσι όλο το περιφερικό νευρικό σύστημα και τα κυριότερα όργανα επιβίωσης. Το βρεφικό μασάζ δεν είναι απλά μια περιποίηση για το μωρό όπως το μασάζ των ενηλίκων. Είναι ένας τρόπος εξασφάλισης μιας υγιούς επικοινωνίας μεταξύ των γονέων ή των ανθρώπων που φροντίζουν ένα μωρό, με το ίδιο το μωρό μέσω ενός διαλόγου έκφρασης των αναγκών του ίδιου που ζητούν την εκπλήρωσή τους. Οι μαλάξεις του προγράμματος IAIM είναι ένας συνδυασμός από ινδικό και σουηδικό μασάζ, ρεφλεξολογία και γιόγκα.

Πληροφορίες για το Πρόγραμμα:

Το πρόγραμμα απευθύνεται τόσο στο βρέφος όσο και στο γονέα. Πραγματοποιούνται πέντε συναντήσεις της μιας ώρας, μια φορά κάθε εβδομάδα. Κάθε συνεδρία περιέχει το πρακτικό και το θεωρητικό κομμάτι. Η εκπαιδευτριά δείχνει τις μαλάξεις σε ειδική κούκλα και οι γονείς τις εφαρμόζουν στο μωρό τους. Τα πόδια, η κοιλιά, το στήθος, τα χέρια, το πρόσωπο, η πλάτη και οι «ευγενικές κινήσεις» για όλο το σώμα είναι στο πρόγραμμα του βρεφικού μασάζ. Στο θεωρητικό κομμάτι δίνεται η δυνατότητα στους γονείς (ή στους κηδεμόνες) να συζητήσουν για διάφορα βρεφικά και παιδικά θέματα, καθώς και να ανταλλάξουν απόψεις και ανησυχίες με τους υπόλοιπους γονείς. Ο στόχος είναι να ενδυναμωθεί η ιδέα ότι ο καλύτερος «ειδικός» για το παιδί τους είναι οι ίδιοι οι γονείς. Στη διάρκεια των συναντήσεων δίνεται έντυπο υλικό και λαδάκι για το μασάζ.

Σε ποιους απευθύνεται:

Όλα τα μωράκια από 0 έως 12 μηνών μπορούν να συμμετέχουν στις συναντήσεις. Είναι σημαντικό να τονίσουμε πως το βρεφικό μασάζ είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για όλα τα μωρά αλλά στην περίπτωση που το μωρό σας έχει κάποιο ιστορικό προωρότητας που συνεπάγεται απομάκρυνση από τους γονείς λόγω ανάγκης εντατικής νοσηλείας, η ανάγκη για θεραπευτικό άγγιγμα μέσω βρεφικού μασάζ είναι ακόμα μεγαλύτερη και τα οφέλη ακόμα περισσότερο εμφανή και γρήγορα. Τα μωρά μπορούν να συνοδεύουν ο μπαμπάς, η μαμά ή όποιος άλλος θέλει να συμμετέχει στη φροντίδα του μωρού.

Σημαντικές Πληροφορίες Οργάνωσης Εργαστηρίου:

Διάρκεια:	Πέντε μαθήματα της μίας ώρας
Ημερομηνίες και ώρα διεξαγωγής	12/11, 19/11, 26/11, 3/12 και 10/12 από τις 15.30 – 16.30 μμ
Τοποθεσία:	Νηπιαγωγείο «Λητώ Παπαχριστοφόρου» και Βρεφοκομικός Σταθμός Πανεπιστημίου Κύπρου
Κράτηση Θέσεων:	<u>Περιορισμένος Αριθμός Θέσεων</u> Για κράτηση θέσεων αποστέλλετε στο nursery@ucy.ac.cy την επιθυμία σας για συμμετοχή μαζί με το ονοματεπώνυμο και το κινητό σας τηλέφωνο
Κόστος:	100€ / <u>Μαμά-μωρό</u> (1). Το κόστος περιλαμβάνει την συμμετοχή σε 5 εργαστήρια
Απαιράιτητα να έχετε μαζί σας:	<ul style="list-style-type: none">• Μια κουβερτούλα• Μια δεύτερη αλλαξιά• Κάποιο αγαπημένο παιχνίδι του μωρού
Εκπαιδύτρια:	Ήβη Μέλος του Διεθνούς Οργανισμού IAIM Ο σκοπός του Διεθνούς Συνδέσμου Βρεφικού Μασάζ (IAIM) είναι να προωθήσει την επαφή και την επικοινωνία μέσω της κατάρτισης, της εκπαίδευσης και της έρευνας, έτσι ώστε οι γονείς (φροντιστές) και τα βρέφη να αποκτήσουν περισσότερη αγάπη, σεβασμό και εκτίμηση σε όλη την παγκόσμια κοινότητα.

Οφέλη του Βρεφικού Μασάζ – για το Βρέφος τους Γονείς και την Οικογένεια

Τα οφέλη για το Βρέφος..

- Ενισχύει το δεσμό βρέφους-γονιού μέσω λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, ιδιωτικές ποιοτικές στιγμές με του γονείς, αδιαίρετη προσοχή, συναισθήματα σεβασμού, χρήση όλων των αισθήσεων, αγάπη, ανοχή, άγγιγμα φροντίδας, πρώιμο δέσιμο και με τους δύο γονείς, μίμηση
- Προάγει την χαλάρωση μέσω ομαλοποίησης του μυϊκού τόνου, την ηρεμία στο σώμα, της δυνατότητας για αυτό-ηρεμία (το μωρό ηρεμεί μόνο του), μείωσης των επιπέδων στρες και ορμονών

του στρες (κορτιζόλη), αύξησης τιμών επιπέδων των ορμονών αντι-στρες (ωκυτοκίνη- σεροτονίνη), μεγαλύτερων τιμών ντοπαμίνης, μικρότερης υπερευαισθησίας, μικρότερης υπερκινητικότητας

- Βοηθάει τον ύπνο
- Το βρέφος αρχίζει να αντιλαμβάνεται καλύτερα το σώμα του και αργότερα ενισχύει την αυτοπεποίθησή του
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- Βοηθάει στην πέψη
- Ανακουφίζει αέρια και κολικούς, δυσκοιλιότητα, κοιλιακές κράμπες, πόνους ανάπτυξης σώματος, μυϊκή ένταση, ευαισθησία στο άγγιγμα, φυσική και ψυχολογική ένταση, πόνους δοντιών, αποδιοργάνωση νευρικού συστήματος
- Βοηθάει στην αυτοεκτίμηση τόσο του μωρού όσο και του γονιού

Τα οφέλη για τους γονείς..

- Οι γονείς μαθαίνουν να καταλαβαίνουν κ να ανταποκρίνονται στα “σημάδια” που εκφράζει το μωρό τους
- Οι γονείς μαθαίνουν τρόπους να χαλαρώσουν κ να ανακουφίσουν το μωρό τους
- Το μασάζ προσφέρει ακόμη ένα τρόπο για τρυφερή επικοινωνία και επαφή
- Το βρεφικό μασάζ είναι μια φυσική και ευχάριστη μέθοδος στο μέγαλωμα του παιδιού και ένας όμορφος τρόπος που βοηθάει τους γονείς να έρθουν πιο κοντά στο μωρό τους

Τα οφέλη για την οικογένεια...

- Μπορείτε να δοκιμάσετε να συμμετέχουν και τα μεγαλύτερα παιδιά σας
- Μειώνεται η ζήλια ή οι αρνητικές αντιδράσεις των μεγαλύτερων παιδιών έναντι του μωρού
- Μπορείτε να απευθυνθείτε και στους παππούδες και γιαγιάδες για να κάνουν μασάζ στο μωρό εφόσον το επιθυμούν να συμμετέχουν στην φροντίδα του
- Αυξάνεται ο σεβασμός των υπόλοιπων μελών στο μωρό
- Ενισχύονται οι πιθανότητες ανάπτυξης ενός χαλαρωτικού περιβάλλοντος για εσάς και το μωρό
- Μειώνονται τα επεισόδια καβγάδων μεταξύ των παιδιών στο σπίτι