

הורים יקרים,

מזל טוב להולדת תינוקכם!

עם לידת הרך הנולד, מתווספות לחיינו משימות חדשות ורבות - להאכיל, לחתל, לרחוץ, לנקות, להרדים, טיפת חלב וכו'. חלק מהמשימות מהנות יותר וחלקן פחות. את המשימות הללו נמשיך לבצע עוד חודשים רבים, כאשר בין לבין כולנו מייחלים לתינוק רגוע, שקט ובריא, על מנת שהיום-יום יעבור בצורה נעימה ורגועה. אחד הכלים שיכולים לעזור לנו ההורים להשיג נועם, הרמוניה ובריאות - הוא המגע.

כולנו נולדים עם הצורך לקבל מגע - המגע מהווה מרכיב חשוב בהתפתחות התינוק בשנתו הראשונה. ידוע אף שילדים שלא קיבלו מגע בשנתם הראשונה לחיים, עלולים לפתח עיכוב התפתחותי ברמות שונות. יחד עם זאת, גם כהורים שמכירים בחשיבות המגע, מומלץ לרכוש ידע נוסף המתבסס על "איך", "איפה" ו"כמה". המגע, מאפשר לכם להכיר טוב יותר את התינוק שלכם, להרגיעו, לצקת בו ביטחון עצמי תוך הכרות עם גופו, ולחזק אותו מבחינה פיזיולוגית ונפשית.

אחת מהשיטות הקיימות בקרב טיפולי המגע היא הרפלקסולוגיה. הרפלקסולוגיה הינה שיטת טיפול דרך כפות הרגליים, המבוססת על מפה מפורטת בה משתקף גופו דרך כפות הרגליים. לכל איבר ואיבר בגוף קיים איזור מקביל בכף הרגל. כפות הרגליים משקפות את מצבו הפיסי של האדם, תפקודן של המערכות השונות בגופו, מצבו האנרגטי (הרוחני) ומצבו הנפשי.

באמצעות עיסוי וטכניקות מגע שונות בכף הרגל, נוכל להשפיע על כלל מערכות הגוף, וכמובן להביא לאיזון והרמוניה בין הגוף, הנפש והרוח.

כהורים לתינוקות רכים, תקבלו בחוברת זו כלים לטיפול והרגעה טבעיים, במטרה להקל על מכאובים, לרפא ולחזק מערכת חיסונית. איננו הופכים אתכם לרפלקסולוגים מומחים, אלא למטפלים אישיים לילדים שלכם.

באמצעות הטיפול הביתי, תוכלו לתת מענה מידי לילדכם בבעיות אקוטיות, להעניק טיפול מניעתי למחלות שונות וליהנות מחיזוק הקשר עם ילדכם.

אנו מקווים כי יישום הטכניקות בחוברת זו יסבו למשפחתכם עונג רב

זה בידיים שלכם

המדריך לעיסוי כפות הרגליים של הבייבי שלכם



ליאור קציר-לב

רפלקסולוגית בכירה
פריז. הריון. איכות חיים

טל. 050-2208725

contact@kid-ma.co.il | www.kid-ma.co.il

מה להכין לקראת הטיפול:

- העיסוי הרפלקסולוגי בתינוק אינו דורש הכנה מיוחדת, חימום החדר או הפשטת הבגדים. לפיכך, פשוט ונוח לעסותו בכל מקום (כמעט).
- מיקום - העיסוי יתבצע כשהילד שוכב על משטח בטוח - מזרן על הרצפה / מיטה רחבה, או נשען על אחד ההורים.
- קרם - מומלץ לעבוד עם קרם טבעי / שמן שקדים / שמן זרעי ענבים. ניתן להוסיף טיפה אחת של שמן אתרי "שומר" המסייע לספיחת גזים, או שמן אתרי לבנדר, להרגעה. במידה ומשתמשים בשמן, רצוי להניח מגבת מתחת לרגלי התינוק על מנת שלא להכתים את המשטח בכתמי שמן. (שימוש בקרם אינו חובה. קרם שאינו טבעי אינו מומלץ לאורך זמן).
- ציפורניים - ציפורני ההורה המעסה, רצוי שיהיו מזוזות על מנת שלא לפצוע את עור התינוק.
- כפות ידיים - כפות הידיים שלכם צריכות להיות נקיות, ואם אפשר אז גם חמימות למגע.
- חולצים את נעלי וגרבי התינוק, ומוכנים לעיסוי.

מספר עקרונות פשוטים לטיפול:

- כל טיפול מתחילים ב"עיסוי מכין" קצר - "מבקשים רשות" מהתינוק לגעת בו, ובאופן אינטואיטיבי מעסים את כפות רגליו - עטפו את כפות רגליו התינוק בדיכום, ועסו אותן באופן אינטואיטיבי, כחצי דקה.
- העיסוי יעבוד תמיד על שתי כפות הרגליים, ליצירת איזון. לא בהכרח במקביל.
- דברו עם התינוק שלכם - מומלץ לשלב תוך-כדי העיסוי שירה, שיחה או משחק נעים.
- אין לעסות את התינוק בזמן שינה (מתוך כבוד לזמן השינה, ולא בשל סכנה כלשהי).

תדירות ואורך הטיפול הרפלקסולוגי:

- אורך הטיפול לתינוקות קטנטנים, לא יעלה על מספר דקות בודדות.
- מספר הטיפולים השבועיים, מאוד אינדיבידואלי. לא מומלץ יותר מטיפול אחד ביום, על מנת שלא לגרות את המערכת יתר על המידה. לטיפול מניעתי שוטף (חיזוק כללי), יספיק טיפול אחד או שניים בשבוע. במצב אקוטי, אפשר לטפל אחת ליום. כמובן שבמצב אקוטי, מומלץ להגיע אחת לשבוע למטפל

מקצועי. (טיפול = טיפול מלא ומשולב של כל המערכות שיפורטו בהמשך).

- בדרך כלל מורגשת השפעה כבר אחרי הטיפול הראשון, ושיפור ניכר אחרי שלושה-ארבעה טיפולים.

הרפלקסולוגיה עוזרת להיאבק במספר סימפטומים שכיחים, שיצאו מאיזון:

- התקררות המלווה במזלת ושיעול
- כאבי בטן, גזים, עצירות, פיסורה וטחורים
- עצבנות, מתח, כעסים
- אסטמה לסוגיה השונים
- כאבי ראש
- הרטבת לילה (בגיל מתקדם יותר)

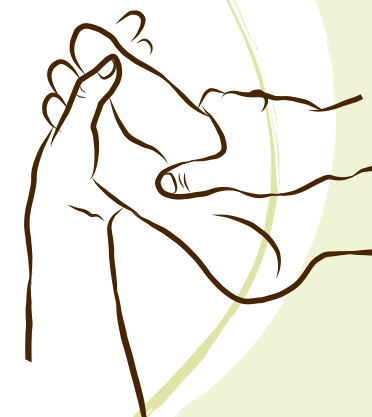
ההנחיות בחוברת זו, יתמקדו בנושאים השכיחים של תינוקות בשנה הראשונה לחייהם, ומיועדות לגילאי 4 שבועות עד שנה.

טכניקות אחיזה:

הטכניקות המובאות כאן, מתאימות לטיפול בקטנטנים, ולסגנונות העיסוי שיובאו בהמשך. טיפול בקליניקה על-ידי רפלקסולוג מקצועי מכיל טכניקות עיסוי נוספות.

• ראשית, העיקרון לאחיזה נכונה: בעת שאגודל של יד אחת לוחץ, היד השנייה תומכת בכף הרגל. שתי הידיים צריכות להישאר קרוב יחסית אחת לשנייה, כדי לשמור על יציבות. האחיזה של היד התומכת לא תהיה הדוקה מדי ולא תטה את האצבעות לאחור.

כך נראית "האחיזה הנכונה"



• טכניקת "חפירה ומשיכה" - את האצבע המורה שלנו נעביר במרווחים שבין אצבעות כף הרגל, ונתמהמה במרווח 2-3 שניות. "נגלוש" עם האצבע המורה מעט לכיוון גב כף הרגל ובמקביל נגלוש עם האגודל לכיוון פנים כף הרגל ואז נמשוך חזרה לכיוון החוצה/מעלה לכיוון האצבעות.



• טכניקת מקלעת השמש - לחיצת אגודל על "מקלעת השמש" בשתי כפות הרגליים בבת-אחת, ותנועות מעגליות של האגודלים במקום.



• טכניקת "הזחל" - האגודל שלכם ינוע מנקודה לנקודה, בדומה להתקדמות של זחל. סוג של רצף בהתקדמות המשלב לחיצה קלה וצעד נוסף.

• שימו לב שציפורן האגודל לא תינעץ בעור התינוק.

• הלחיצות לא יהיו חזקות מדי, אך גם לא "מלטפות" על מנת שתהיה ללחיצה השפעה. מגע רפוי ומלטף מדי, גורם גם לתחושת דקדוק.

• לפני הטיפול הראשון בכפות רגלי התינוק, יש לתרגל את לחיצת האגודל על כף היד שלכם, כדי להרגיש את הכח שאתם מפעילים.

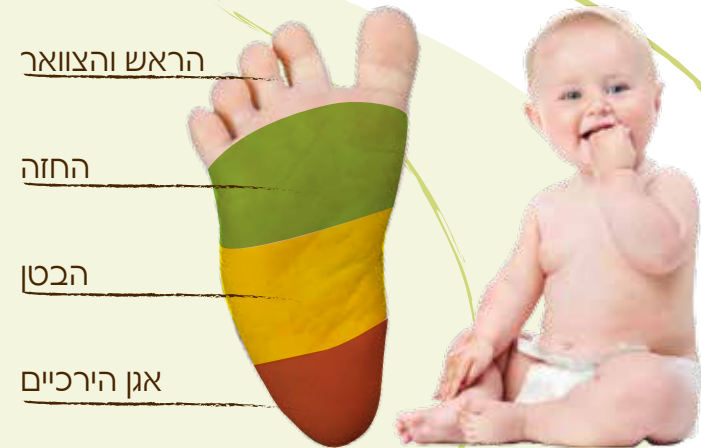
כף הרגל מחולקת לארבעה אזורים רחביים עיקריים:

אצבעות - איזור הראש והצוואר

כריות - איזור החזה

קשת - איזור הבטן

עקב - איזור אגן הירכיים



לחיזוק המערכת החיסונית, והקלה בתקופת

התקררות, נעבוד על מערכת הנשימה:

- נתמקד באזור הכריות ובאצבעות הרגליים -
- נתחיל ב"עיסוי מכין".
- נעבור ל"פתיחת בית חזה" באזור הכריות - שתי הידיים/האגודלים שלנו אוחזים במרכז איזור כריות הרגליים וגולשים במתיחה קלה כלפי חוץ לשני הצדדים הנוגדיים. 3 פעמים.
- נמשיך באזור הכריות - טכניקת "הזחל" - נעבור בצורת "שתי וערב" על הכריות. "שתי" - מבחוץ פנימה. "ערב" - מלמטה למעלה.
- "חפירה ומשיכה" - נחזור על הטכניקה 3 פעמים בכל מרווח שבין האצבעות. עיסוי מעגלי בגב הבהון, באמצעות האגודל שלנו.
- **סיום:** אחזו את שתי כפות הרגליים בשתי כפות ידיכם מספר שניות, להרגעה. סיימו בלחיצה קלה על נקודות "מקלעת השמש" בשתי כפות הרגליים.

בזמן צינון, נוסיף: (לפני שלב "סיום")

- עיסוי באזור הסיוסום: בקצה כל אצבע ברגל, לחיצה עדינה משני צידיה. נעבור אצבע-אצבע בשתי הרגליים, לפי הסדר - מהזרת לכיוון הבהון.



- עיסוי באזור האף: עיסוי מעגלי של הבהון בחלק הצדי - חימוני שלו.

להקלה על כאבי שיניים וחניכיים:

- "עיסוי מכין".
- עיסוי גב אצבעות כף הרגל. בעזרת האצבע המורה והאגודל, תופסים בעדינות את האצבע, "משפשפים" מעט את שני צדיה (הפנימי והחימוני), מניעים בעדינות רבה את האצבע לפנים ולאחור ומושכים בעדינות כלפי חוץ. כך עוברים אצבע אצבע לפי הסדר, מהזרת ועד הבהון.
- סיום: אחזו את שתי כפות הרגליים בשתי כפות ידיכם, להרגעה. סיימו בלחיצה קלה על נקודות "מקלעת השמש" בשתי כפות הרגליים.

שימו לב:

- בתקופת הגזים, רצוי לתכנן את זמן העיסוי להפוגות בין הכאבים או לפני "שעת הגזים".
- ככל שהתינוק קטן יותר, מערכת העיכול שלו נמצאת עדיין "בתקופת הרצה". בבואנו לעסות את איזור מערכת העיכול בפעם הראשונה, נסתפק בכעשרה סיבובים בלבד, בכל כף רגל. נמתין מספר שעות לראות כיצד משפיע העיסוי על מערכת העיכול של התינוק.
- במידה ומטרת העיסוי הינה שחרור "עצירות", ויש תגובה, קרי "ציאה", אין צורך לחזור על העיסוי באופן שוטף. מטרת העיסוי הינה למקרים נקודתיים / אקוטיים בלבד. במידה ואין השפעה ב- 12 השעות מרגע העיסוי, נחזור עליו שוב, ונוסיף מספר שניות לעיסוי. חשוב לתת למערכת העיכול "זמן תגובה" ולא להאיץ בה יתר על המידה.
- במידה ומטרת העיסוי הקלה על גזים או כאבי בטן, ניתן למערכת העיכול את "זמן התגובה" שלה, ולא נאיץ בה. ננסה לעקוב אחר השפעת העיסוי לפי רמת חוסר הנוחות של התינוק. במידה וחוסר-הנוחות פוחת, נמשיך את העיסוי באותו הקצב גם למחרת. במידה ואין הקלה, נחזור על הפעולה ביום למחרת ונוסיף מספר שניות לעיסוי.

הרגעה כללית:

הניחו את כפות ידיכם על העקבים של כפות רגלי התינוק למשך מספר שניות, עברו לאצבעות הרגליים למספר שניות, עטפו אותן בעדינות ועברו לעיטוף כף הרגל כולה. עשו זאת בשתי הרגליים יחד. במצב זה התינוק מרגיש בטוח ורגוע. סיימו בלחיצה קלה על נקודות "מקלעת השמש" בשתי כפות הרגליים.

זכרו - זה בידיים שלכם!

הטיפול הרפלקסולוגי אמור להוות חוויה נעימה ונפלאה. במפגש הראשון שלכם עם כפות רגליו של תינוקכם, אתם והוא עלולים לחוש אי נוחות מסוימת, אולי בשל מתח מסוים או פשוט כי אופן המגע הזה זר לכם. אל ייאוש! התינוק מסמן לכם להפסיק? - הפסיקו. נסו במהלך היום שוב, ביום למחרת או באותו שבוע. קבלת מגע זה עניין של הרגל, בדומה לניסיונות שלנו עם מאכלים חדשים ולא מוכרים.

עיסוי נעים ומרגיע...



טל. 050-2208725
contact@kid-ma.co.il
www.kid-ma.co.il

ליאור קציר-לב
רפלקסולוגית בכירה
פריזון. הירון. איכות חיים

המידע והתכנים אינם מהווים חוות דעת רפואית או תחליף להתייעצות עם רופא
כל הזכויות שמורות לליאור קציר לב