

## EFFECT OF MASSAGE ON INFANTS

**Steliyana Valeva**

Trakia University, Medical College, Stara Zagora, Bulgaria, [steliyana.valeva@trakia-uni.bg](mailto:steliyana.valeva@trakia-uni.bg)

**Abstract:** In order to be healthy and develop properly, a newborn must not only be fed and dressed well. The baby also needs physical and emotional contact. Massage is one of the means of making these contacts. Massage is one of the oldest forms of healing. It is used for both relaxation and therapy. Its application is widespread throughout the world. Massage has a number of benefits: it improves blood and lymph circulation, skin trophicity, and strengthens exchange processes in tissues and organs. It has been proven that massage reduces stress levels. Baby massage is an ancient therapeutic technique used around the world. Newborn massage has been popularized as a method to reduce stress and promote the mother-child bond. The gentle movements of the mother's hands encourage emotional bonding. Talking and singing during the massage further enhances the mother-newborn contact. Massage is also believed to have a beneficial effect on premature babies. The effect is expressed in: shorter duration of stay in the incubator; faster weight gain, feeding tolerance and neurodevelopment. Contraindications for massage are: high fever, skin rashes, wounds, kidney and heart diseases. The purpose of this article is to determine the effects of infant massage. Material and methods: we performed a thorough search in the following databases: Google Scholar, EBSCO, ReseargeGate, PubMed. Conclusion: Massage has a beneficial effect on newborns, helping them gain weight, improving sleep, reducing pain, but also for their parents, reducing stress and increasing their attachment to the baby. We must not forget that every baby is unique in itself. It is essential to observe the signals it gives and for parents to adapt accordingly.

**Keywords:** massage, infants, benefits

## ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА МАСАЖА ПРИ КЪРМАЧЕТА

**Стелияна Вълева**

Тракийски университет, Медицински колеж – Стара Загора, България, [steliyana.valeva@trakia-uni.bg](mailto:steliyana.valeva@trakia-uni.bg)

**Резюме:** За да е здраво и да се развива правилно едно новородено трябва не само да бъде хранено и обличано добре. Бебето се нуждае също и от физически и емоционални контакти. Масажът е едно от средствата за осъществяване на тези контакти. Масажът е една от най-старите лечебни форми. Ползва се както за релаксация, така и за терапия. Приложението му е широко застъпено в целия свят. Масажът има редица ползи: подобрява кръво и лимфообръщението, трофиката на кожата, засилва обменните процеси в тъканите и органите. Доказано е, че чрез масажът се намалят нивата на стрес. Масажът на бебета е древна терапевтична техника, използвана по целия свят. Масажът при новородени е популяризиран като метод за намаляване на стреса и насърчаване на връзката майка-дете. Нежните движения на ръцете на майката насърчават емоционалната връзка. Говоренето и пеенето по време на масажа засилват още повече контакта майка-новородено. Счита се, че масажът има благоприятен ефект и върху недоносените бебета. Ефектът се изразява в: по-кратка продължителност на престоя в кувъз; по-бързо наддаване на тегло, толерантност към хранене и невноразвитие. Противопоказанията за масаж са: висока температура, кожни обриви, рани, бъбречни и сърдечни заболявания. Целта на тази статия е да определи ефекта от масажа на бебета. Материал и методи: извършихме задълбочено проучване в следните база данни: Google Scholar, EBSCO, ReseargeGate, PubMed. Заключение: Масажът има благоприятен ефект върху новородените, като спомага за покачването на теглото им, подобрява съня, намаля болката, но и за техните родители, като намалява стреса и повишава привъзраността им към бебето. Не трябва да забравяме, че всяко бебе е уникално само по себе си. От съществено значение да се наблюдават сигналите, които то дава и родителите да се адаптират според тях.

**Ключови думи:** масаж, новородени, ползи

### 1. ВЪВЕДЕНИЕ

Не е тайна - новородените бебета обичат докосването на родителите си. За едно бебе няма нищо по-хубаво от това да се гушка, да бъде държано по време на хранене и да спи в ръцете на майка си или татко си. Нежното докосване, погалането и масажът имат доказано положително въздействие върху новородените. Докосването стимулира тактилните нервни окончания в кожата, което води до освобождаване на

ендорфини, окситоцин и серотонин, често наричани "хормони на любовта". Масажът е чудесен начин да се подобри емоционалния контакт родител – дете.

Масажната терапия е една от най-старите лечебни форми в света. Масажът е описан за първи път в Китай през втори век пр. н. е., скоро след това в Индия и Египет. Масажът е ефективен метод за релаксация и терапия. Той е един от най-популярните методи на алтернативната медицина. Масажът оказва благоприятно влияние върху нервната система, мускулите, кожата, ставите и кръвообращение.

Механизмите на масажа все още не са напълно изяснени. Някои автори смятат, че масажът може да помогне на тялото да се самоллекува и да се върне към хомеостазата.

Рецепторите в кожата засичат набор от стимули, като леко докосване или натиск и предават сигналите от периферията към синапсите в централната нервна система. Впоследствие мозъкът интегрира тези сигнали в ефективни действия чрез регулиране на невроендокринно-имунната мрежа (Chen et al, 2021).

Масажът на бебета е форма на алтернативна медицина, която става все по-популярна, тъй като е лесна за изпълнение. През последните години здравните специалисти препоръчват приложението на масаж в неонаталния и бебешкия период, тъй като той има благоприятен ефект за подобряване на растежа и развитието на бебетата.

Масажът при кърмачета е широко заложен в цял свят. Майките масажират бебетата си, за да подобрят здравето им и да улеснят връзката дете-родител (Pados & McGlothen-Bell, 2019).

## 2. МАТЕРИАЛ И МЕТОД

Целта на тази статия е да покаже ползите от масаж при кърмачета. За подбор на информацията използвахме следните беза данни: PubMed, Google Scholar, Medline, Scopus.

## 3. ДИСКУСИЯ

За кърмачетата се считат новородени на възраст между 0 и 12 месеца.

По време на ранна детска възраст децата се развиват изключително бързо. Първата година от живота е важна от гледна точка на психологическото развитие на бебето. Именно през този период се формира чувството за доверие. Връзката между майката и бебето е обект на няколко проучвания. Майчината привързаност зависи от два важни фактора; взаимодействие между майката и нейното бебе и чувствения контакт между тях. Емоционалният контакт между майката и бебето подобрява неговото социално-емоционално, поведенческо и когнитивно развитие. Масажът е най-простият и лесен начин за комуникация, който осъществява контакт между майката и бебето (Stern, 2018). По време на масажът родителите трябва да говорят на новороденото, както и да осъществяват зрителен контакт.

Използването на масажа като терапевтична техника е изследвано за първи път през 80-те. Механизмът на действие на масажа при бебета не е добре проучен. Смята се, че основно е свързан със стимулация на вагусния нерв (Field, 2019).

Масажът на бебета е етин терапевтичен метод, който се използва като част от индивидуалните грижи за развитието на детето.

Масажната терапия има положително влияние върху бебето като: облекчава болката, намалява жълтеницата и подпомага за наддаването на теглото (Fitri et al., 2021).

Много често болката при новородените се причинява от колики. Те са често срещано самоограничаващо състояние, което причинява значителен стрес на родителите. Няма ясна причина за тях, нито златен стандарт за лечение или превантивни действия. Те възникват при 40% от кърмачетата. (Wolke, Bilgin & Samara, 2017). Плачът и раздразнителността, като най-честите симптоми на детските колики, са причина повечето родители да се оплакват и да търсят лекарска помощ през първите три месеца от живота на бебето. Коликите, плачът и проблемите със съня са преходни, но те допринасят за развитие на депресия у майката, стрес и проблеми в семейството.

Масажът води до облекчаване на напрежението върху мускулите и вътрешните органи, стимулира и подобряване на кръвообращението в тъканите и органите. Тъй като коликите са резултат от мускулни спазми на дебелото черво и намалена на перисталтиката, масажът ги облекчава чрез увеличаване на движенията на дебелото черво и засилване на кръвообращението. Масажът при колики помага за отпускане на стомашно-чревния тракт, подобрява храносмилането, намалява газовете (Bahrami et al, 2016).

Бибешкият плач също е една от основните причини, която предизвиква безпокойство у родителите на кърмачетата. Бебетата плачат повече през първите три месеца от живота си със средна продължителност на плача от два часа на ден (Vik et al., 2009).

Плачът на новородените силно тревожи родителите, особено майките, които преминават през тежкия следродилен период. Смята се, че детските колики и безпричинния плач са свързани със следродилната депресия на майките (Vik et al., 2009).

Масажът на бебета подобрява психическото състояние на майките и намалява нивото на стрес (Galanakis et al, 2015). Тези ефекти могат да бъдат приписани на хормона окситоцин, който се секретира в резултат на физическия контакт. В проучване на Matthiesen е установено, че както майките, така и новородените са имали повишени нива на окситоцин по време на масажа (Matthiesen et al, 2001). Майките, които са били обучени да правят масаж на бебета по време на болничен престой и са продължили да го правят и вкъщи, са имали по-силна привързаност към детето си (Mrljak et al, 2022).

Друг проблем, който се повлиява положително от масажа е качеството на съня при бебето.

51,3% от бебетата изпитват нарушения на съня (Çinar & Öztürk, 2014). Сънят е основен приоритет за бебетата, тъй като настъпва невро-мозъчно възстановяване и се произвежда приблизително 75% от растежния хормон. Когато спи, мозъкът на бебето се развива и достига своя връхов растеж, защото тялото произвежда повече от хормона на растежа. Бебетата, които спят по-дълго ще постигнат оптимален растеж и развитие и ще позволят на тялото да възстанови и обнови всички клетки (Hartanti, Salimo & Widyaningsih, 2019). Нуждите от сън се разглеждат не само от гледна точка на количеството, но и на качеството. С добро качество на съня, бебето постига оптимален растеж и развитие. Проблемите със съня могат да нарушат растежа на бебето, да намалят имунните функции на организма и да нарушат регулацията на ендокринната система.

Един от начините за подобряване на качеството и количеството на съня на бебето е масажът. Масажът може да стимулира производството на ендорфин, което прави възможно облекчаването на болката и по този начин кара бебетата да се успокоят, честотата на плача им намалява и сънят се подобрява (Ifalahma & Cahyani, 2019). Също така масажът подобрява регулирането на циркадния ритъм на съня.

В проучване на Rezaei е установено, че приложението на масажа преди вечерното лягане намалява времето за заспиване на бебетата, намалява нощните събуждания, увеличава периода на непрекъснат сън, а също и удължава кърменето до 6-месечна възраст; което предполага, че масажът е практичен, безвреден и безплатен метод за подобряване на съня (Rezaei et al., 2023). От своя страна подобреното качество и количество на съня на бебето води до подобрене на съня и на майката.

Телесното тегло е най-важната антропометрична мярка и най-често се използва при новородени. Масажът може да стимулира хормоналната обмяна, така че усвояването на храната да стане по-добро. Това кара бебетата да огладняват по-бързо, да ядат по-често и да наддават на тегло (Fatmawati, Zulfiana & Pratiwi, 2021).

Неонаталната жълтеница е често срещано физиологично състояние при новородени, като повече от 50% от доносените и 80% от недоносените новородени показват клинични признаци като жълто оцветяване на кожата и склерата в резултат на високи серумни нива на билирубин. В няколко клинични изследвания е установено, че масажът насърчава дефекацията и по този начин отделянето на билирубин, което от своя страна може да намали неонаталната жълтеница (Dalili et al., 2016).

Масажът на новородени трябва да се прави тридесет минути преди хранене, или четиридесет – петдесет минути след това. Температурата в помещението трябва да бъде около 23 градуса. Ръцете на родителя трябва да са достатъчно затоплени. В началото масажът е с продължителност 10 минути, като постепенно с напредване на възрастта се увеличава и може да достигне 30 минути. Противопоказанията за масаж са: повишена температура, кожни възпаления, активен стадий на рахит, бъбречни и сърдечни заболявания.

#### 4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ползите от бебешкия масаж включват: увеличаване на телесното тегло, намаляване на болката, повишаване на концентрацията на бебето, нормализиране на съня, подобряване на връзката дете-родител.

#### ЛИТЕРАТУРА

Bahrami, H., Kiani, M. A., & Noras, M. (2016). Massage for infantile colic: Review and literature. *International Journal of Pediatrics*, 4(6), 1953-1958.

Çinar, İ. Ö., & Öztürk, A. (2014). The effect of planned baby care education given to primiparous mothers on maternal attachment and self-confidence levels. *Health care for women international*, 35(3), 320–333.

<https://doi.org/10.1080/07399332.2013.842240>

Chen, S. C., Yu, J., Yuen, S. C. S., Lam, J. C. S., Suen, L. K. P., & Yeung, W. F. (2021). Massage therapy in infants and children under 5 years of age: protocol for an overview of systematic reviews. *Systematic reviews*, 10(1), 1-9.

- Dalili, H., Sheikhi, S., Shariat, M., & Haghazarian, E. (2016). Effects of baby massage on neonatal jaundice in healthy Iranian infants: A pilot study. *Infant Behavior and Development*, 42, 22-26.
- Fatmawati, N., Zulfiana, Y., & Pratiwi, Y. S. (2021). The Effect of Baby Massage on Improvement Baby Weight. *Journal for Quality in Public Health*, 4(2), 227–232. <https://doi.org/10.30994/jqph.v4i2.212>
- Field, T. (2019). Pediatric massage therapy research: a narrative review. *Children*, 6(6), 78.
- Fitri, S. Y. R., Nasution, S. K., Nurhidayah, I., & Maryam, N. N. A. (2021). Massage therapy as a non-pharmacological analgesia for procedural pain in neonates: A scoping review. *Complementary Therapies in Medicine*, 59, 102735.
- Galanakis, M., Ntaouti, E., Tsitsanis, G., & Chrousos, G. P. (2015). The effects of infant massage on maternal distress: a systematic review. *Psychology*, 6(16), 2091.
- Goldman, M., & Beaumont, T. (2017). A real world evaluation of a treatment for infant colic based on the experience and perceptions of 4004 parents. *Journal of Health Visiting*, 5(3), 134-142.
- Hartanti, A. T., Salimo, H., & Widyaningsih, V. (2019). Effectiveness of infant massage on strengthening bonding and improving sleep quality. *Indonesian Journal of Medicine*, 4(2), 165-175.
- Ifalaha, D., & Cahyani, L. R. D. (2019, November). Effect of baby massage on baby's sleep quality (based on baby massage duration and frequency). In *Proceeding of International Conference on Science, Health, And Technology* (pp. 25-28).
- Matthiesen, A. S., Ransjö-Arvidson, A. B., Nissen, E., & Uvnäs-Moberg, K. (2001). Postpartum maternal oxytocin release by newborns: effects of infant hand massage and sucking. *Birth*, 28(1), 13-19.
- Mrljak, R., Arnsteg Danielsson, A., Hedov, G., & Garmy, P. (2022). Effects of infant massage: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6378.
- Pados, B. F., & McGlothen-Bell, K. (2019). Benefits of infant massage for infants and parents in the NICU. *Nursing for women's health*, 23(3), 265-271.
- Rezaei, R., Nia, H. S., Beheshti, Z., & Saatsaz, S. (2023). The efficacy of massage as a nightly bedtime routine on infant sleep condition and mother sleep quality: A randomized controlled trial. *Journal of Neonatal Nursing*, 29(2), 393-398.
- Stern, D. N. (2018). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. Routledge.
- Vik, T., Grote, V., Escribano, J., Socha, J., Verduci, E., Fritsch, M., ... & European Childhood Obesity Trial Study Group (2009). Infantile colic, prolonged crying and maternal postnatal depression. *Acta paediatrica*, 98(8), 1344-1348.
- Wolke, D., Bilgin, A., & Samara, M. (2017). Systematic review and meta-analysis: fussing and crying durations and prevalence of colic in infants. *The Journal of pediatrics*, 185, 55-61.