

מחקרים מוכיחים: עיסוי יכול לרפא תינוקות וילדים

מה הקשר בין רפואה לעיסוי? מחקרים מהשנים האחרונות הוכיחו כי עיסוי תינוקות מסייע לאיזון לחץ דם, לשיפור תפקוד הנשימה, לחיזוק מערכת החיסון וגם לשיפור מצב הסוכרת בילדים. הצד המרפא של המגע

מאת: איתי גל

אתם אוהבים ללטף, לחבק ולנשק אותו ללא הרף, אבל מתי בפעם האחרונה הענקתם לתינוק שלכם עיסוי של ממש? אם עוד לא עשיתם זאת, כדאי מאוד להתחיל, כי מעבר לפינוק, לעיסוי יש ערך רפואי. מחקרים רבים מהשנים האחרונות הצליחו להוכיח כי לעיסוי גופם של תינוקות, כמו גם של ילדים, יש יתרונות רפואיים, החל מאיזון לחץ הדם ועד שיפור המצב אצל חולי סוכרת, מרגיעה ועד הפחתת הדיכאון. והבנוס: הידוק הקשר עם ההורים.

חוקרי אוניברסיטת מיאמי ערכו עשרות מחקרים שבדקו את יתרונות המגע בפגים, תינוקות וילדים במצבים רפואיים שונים. באחד המחקרים המפורסמים, נבדקה קבוצה של כ-40 פגים במשקל של פחות מ-1,500 גרם. בקבוצת הפגים שקיבלה עיסוי שלוש פעמים ביום, ירד מתח השרירים, התאזן לחץ הדם וחל שיפור של הנשימה.

אך הממצא החשוב והמשמעותי בקבוצה זו היה קצב עלייה יומי במשקל, בהשוואה לקבוצת הביקורת שלא קיבלה עיסוי. קבוצת הטיפול העלתה במשקל כ-47% ליום, והתינוקות בקבוצה זו שוחררו מהפגייה 5 ימים מוקדם יותר מהפגים בקבוצת הביקורת.

מסייע לתפקוד ההורמונלי

בנוסף, התינוקות בקבוצה זו השיגו תוצאות גבוהות יותר במבחנים התפתחותיים, ושמרו על ההישגים הללו גם 8 חודשים לאחר שהסתיים המחקר.

לדברי החוקרים, ההסבר לתוצאות טמון במגע: העיסוי גורם לגירוי מערכת העצבים העצמונית, אשר מאטה את קצב פעילות הלב ומסדירה את קצב הנשימה. פעילויות אלה מסייעות בהורדת המתח, ומסייעות לתפקוד ההורמונלי המשפיע על ספיגת המזון.

בין השנים 1996 ל-1998 נערך בישראל מחקר שבו השתתפו 57 אמהות ותינוקות בשלושה מרכזים רפואיים בארץ: תל השומר, וולפסון ואיכילוב. הפגים חולקו לשלוש קבוצות: בראשונה שבהן - האמהות ביצעו את העיסוי, בשנייה - אנשי מקצוע ללא קרבה משפחתית, והקבוצה השלישית שימשה קבוצת ביקורת ולא קיבלה כל טיפול.

מתוצאות המחקר עלה, כי פגים שטופלו בעיסוי עלו מהר יותר במשקל: כ-6 גרם ביממה. עוד נמצא הבדל מזערי בין הפגים שטופלו על ידי האם לבין אלה שטופלו על ידי אנשי המקצוע. החוקרים קבעו כי אמהות יכולות לקבל הכשרה לקידום התפתחות תינוקן, ולבצע עיסוי טוב כמו זה שמבצע איש מקצוע.

ישנים טוב יותר בלילה

מחקר נוסף שאותו ערכה ד"ר שרי גולדשטיין-פרבר, פסיכולוגית קלינית ישראלית, מצא כי תינוקות שקיבלו עיסוי נטו להתעורר בשעות הבוקר המוקדמות ולישון בצורה רגילה, לעומת התינוקות שלא קיבלו את העיסוי ונטו להיות פעילים בין 11 בלילה לשלוש לפנות בוקר. החוקרת מצאה עוד כי בגיל 12 שבועות, התינוקות שקיבלו את העיסוי היו בעלי רמה גבוהה יותר של ההורמון מלטונין, הוא "השעון הביולוגי" של הגוף, המסדיר את שעות הערות והשינה.

גם אמהות בדיכאון לאחר לידה יכולות להפיק תועלת מעיסוי התינוק. לפי אחד המחקרים מהמכון לחקר המגע בארה"ב, העיסוי מגביר את החיבה של האם לתינוק. מחקרים נוספים גם הוכיחו כי עיסוי למשך תקופה של חודש לילד חולה סוכרת מסייע לאיזון רמות הסוכר, ולהפחתה ברמות הדיכאון של הילד.

במחקר אחר נמצא כי אצל הורי ילדים שסבלו מלוקמיה וקיבלו מהם עיסוי יומי, נרשמה הפחתה ברמת הדיכאון. אצל הילדים עצמם חלה עלייה של רמת תאי הדם הלבנים מסוג נויטרופילים, המהווים מרכיב משמעותי במערכת החיסון וההתמודדות עם זיהומים. אצל מתבגרים שסבלו מהפרעות קשב וריכוז, נמצא כי העיסוי מפחית מתח ומשפר את יכולת ההתמדה של הילד.

"עיסוי התינוק הוא הנאה צרופה של ההורה והילד", אומרת אתי מלמד אשכנזי, מוסמכת העמותה הבינלאומית לעיסוי תינוקות, שדיווחה על ממצאי המחקרים בגיליון האחרון של כתב העת הישראלי לפדיאטריה. "העיסוי נותן זמן איכות להורה ולתינוקו ומאפשר את הידוק הקשר ביניהם. העיסוי מפיג מתחים, ונותן לילד לחוש אהבה, הערכה והעלאת הביטחון העצמי, לצד היתרונות הרפואיים שהוכחו במחקרים".