



Massage och beröring

Det finns många fördelar med att massera ett barn, litet som stort. För de små barnen stärker massagen deras kroppsuppfattning, anknytningen till en vuxen, immunförsvaret, hjälper matsmältningen och lindrar stress för både den som får och ger massage. Extra känsliga och mottagliga för beröring är handflator och fotsulor. När dessa stimuleras kan både barnets neurologi och motorik utvecklas.

När det kommer till lite större barn kan frågan "Får jag ge dig massage?" vara nyckeln till ett djupare möte. Eller bara en stund av lugn och ro tillsammans, chans att landa i kroppen och få en paus från vardagen. I längden sägs massagen också öka barnets koncentration och inlärningsförmåga. För vissa kan det vara laddat eller svårt med beröring. Prova då att använda en boll eller en pensel att massera med. Det är viktigt att aldrig tvinga någon som inte vill, eller säga att de måste. Fråga alltid först och uppmuntra gärna till feedback såsom lösare, hårdare, långsammare osv.



<https://researchportal.hkr.se/sv/studentTheses/%C3%A4r-massage-bara-sk%C3%B6nt-eller-har-den-n%C3%A5gon-positiv-inverkan-p%C3%A5-bar>

Är massage bara skönt – eller har den någon positiv inverkan på barn i förskoleåldern?

A. Renud, C. Sällström, Högskolan Kristianstad, 2005

<https://researchportal.hkr.se/sv/publications/aktuellt-kunskapsl%C3%A4ge-om-sp%C3%A4dbarnsmassage-systematisk-litteratur%C3%B6-2>

Aktuellt kunskapsläge om spädbarnsmassage: systematisk litteraturöversikt 2006–2011

Pernilla Garmy

<https://www.hkr.se/nyheter/2023/spadbarnsmassage-positivt-for-bade-foralder-och-barn/>

Spädbarnsmassage positivt för både förälder och barn

Högskolan Kristianstad, 2023

<https://www.researchweb.org/is/vgr/project/246461>

Taktil massage som en omvårdnadsåtgärd inom barn- och ungdomspsykiatri

Anna-Carin Robertz, Pågående studie

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35681968/>

Effects of Infant Massage: A Systematic Review

Rebecca Mrljak, Ann Arnsteg Danielsson, Gerth Hedov, Pernilla Garmy, 2022

YRIA

