

UNGBARNANUDD



Ungbarnanudd

“Ungbarnanudd, hvað er nú það ? “
 Þetta er algeng spurning sem við fáum ef við
 tölum um ungbarnanudd og sem vonlegt er,
 því að á Vesturlöndum er ungbarnanudd að
 mestu leyti óþekkt. Í Asíulöndum er viðhorf til
 tilverunnar um margt öðruvísi en við eigum
 venjast og þar af leiðandi afskaplega
 áhugavert. Ungbarnanudd er hluti af daglegri
 umhirðu ungbarna í Indlandi. Franskur læknir,
 Frédéric Leboyer, gaf út bók fyrir nokkrum
 árum sem heitir á ensku “Loving Hands” eða
 Kærleiksríkar hendur.

Í henni er sýnt í máli og myndum hvernig ung
 kona nuddar barnið sitt. Engin kemst hjá því
 að verða snortinn af myndunum. Þær geisla
 frá sér djúpum kærleika
 milli móðurinnar og
 barnsins.



Ungbarnanudd er ekki
 einhver munaður sem
 maður hefur efni á að veita
 barninu af því maður hefur
 ekkert að gera, heldur er
 það dásamlegt tæki til að viðhalda heilsu og
 velferð barnsins á mörgum sviðum, bæði
 líkamlega, tilfinningalega og andlega.

Snertingin er það skynfæri sem þroskast fyrst.
 Hjá 8 vikna gömlu fóstri er hægt að greina að
 það skynjar snertingu. Snertingin er barninu
 tilfinningaleg næring og ekki síður mikilvæg en
 líkamleg næring. Ungbarnanuddið styrkir
 blóðrásina og öndun. Einnig styrkir það
 ónæmiskerfi líkamans. Það hjálpar til að slaka
 á og losa barnið við spennu og streitu.

Getur verið spenna í nýfæddum börnum ?
 Meðan á meðgöngunni stendur taka börnin
 inn á sig mikið af þeim áhrifum sem móðirin
 verður fyrir og í þeirra litla líkkama getur
 safnast fyrir spenna ekki síður en hjá fullorðna
 fólkinu.

Einn mikilvægasti hluturinn sem nuddið gerir
 er að byggja upp gott tilfinningasamband milli
 barnsins og þess sem nuddar það. Í flestum
 tilfellum er það móðirin sem nuddar en getur
 auðvitað verið faðir eða fósturforeldri eða
 annar sem hefur barnið í
 sinni umsjá. Þetta er
 ómetanlegt, ekki síst ef
 aðskilnaður hefur orðið
 strax eftir fæðinguna
 vegna veikinda móður eða
 barns. Þegar börn eru



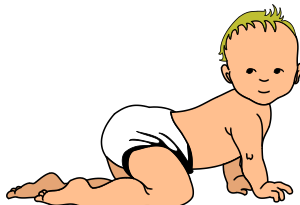


tekin í fóstur er nuddið mikil hjálp til þess að byggja upp gott samband við nýju manneskjuna.

Fyrirburar taka mun betri framförum þegar þeir fá reglulega nudd (en það er nuddað svolítið öðruvísi.

Svo ekki sé minnst á hina skæðu magakveisu eða ungbarnakveisu. Nuddið getur gert undraverk í flestum tilfellum hennar. Foreldrum eykst sjálfstraust við umönnun þessarar nýkomnu og oft ókunnu veru. Þegar foreldrar nudda barnið eykur það framleiðslu ákveðins hormóns sem aftur örvar "umhyggjutilfinningu". Þetta gerist bæði hjá konum og körlum. Brjóstamjólkin eykst við að nudda barnið.

Einnig getur nuddið verið hjálplegt ef eldra systkini á erfitt með að sætta sig við nýja barnið, með því að leyfa því að nudda (á sinn hátt) litla barnið og fá að snert það.



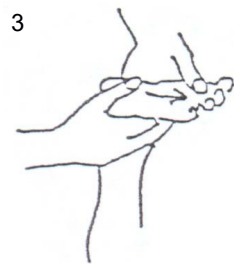
Fætur



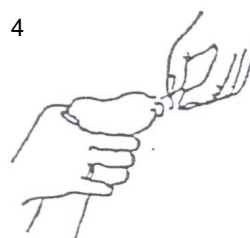
1
“Indverskar
mjaltir”



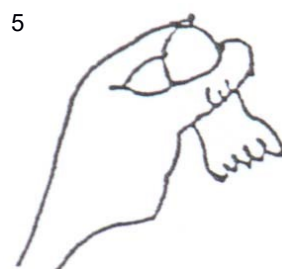
2
“Skrúfan”



3
Iljar
stroknar
frá hæl
að tá



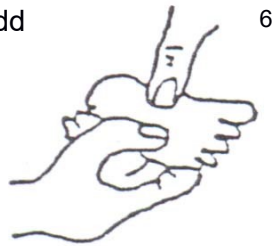
4
Hver tá
rúlluð milli
þumals og
vísifingurs



5
Klippið í
hælinn

Fætur - frh.....

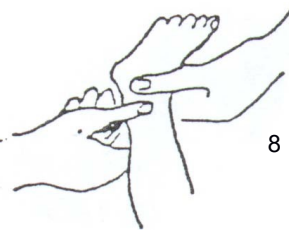
“svæðanudd”



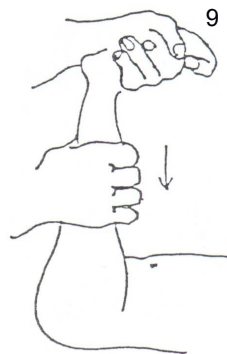
Strokið
upp
ristina



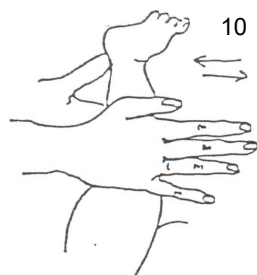
Litlir
hringir
kringum
ökla



“Sænskar
mjaltir”



Fótleggur
rúllaður
eins og leir



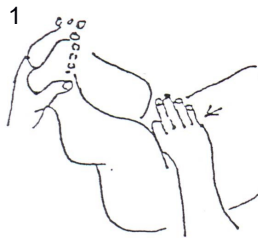
Maginn

1



Báðar
hendur
strjúka til
skiptis
niður
magann

1



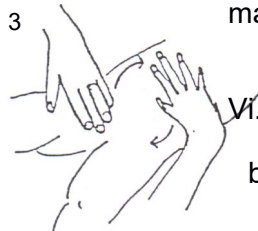
Haldið með
vinstri
hendi um
öklana og
strokið
með hægri
hendi eins
og áður
(1a)

2



Þumlarnir
strjúka frá
nafla og til
hliðar

3



“Sól og máni”. Hægri hendi
gerir 1/2-
mána á hægri
helming
magans.
V. hendi gerir
heila sól,
byrjar neðst.

Maginn - frh.....

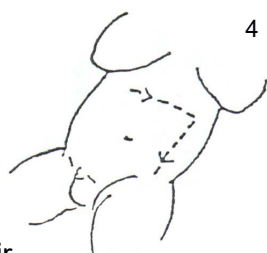
“Ég
elska
þig.”
(I love
you)



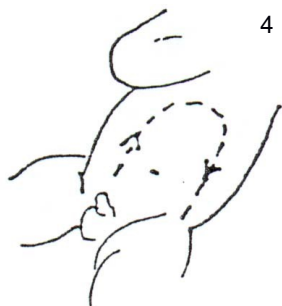
4



Hægri
hendi
strýkur eftir
maganum
hægra
megin, frá
rifbeinum
og niður að
nára

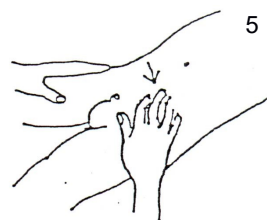


4



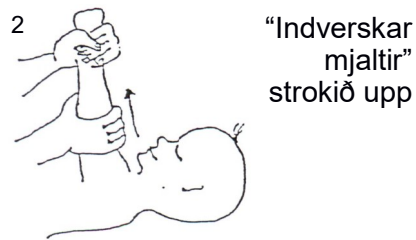
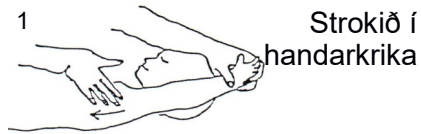
4

Labbað yfir
magann frá
vinstri til
hægri (séð
frá þeim
sem
nuddar



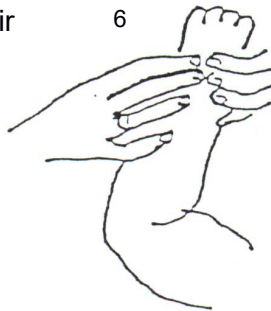
5

Handleggir



Handleggir - frh....

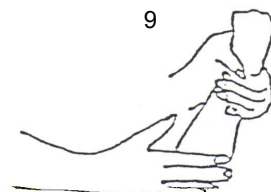
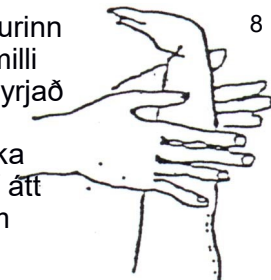
Litlir hringir
kringum
úlnlið



“Sænskar
mjaltir”
Handleggur
strokinn
niður



Handleggurinn
rúllaður milli
lófanna, byrjað
niðri við
handarkrika
og rúllað í átt
að fingrum



Bringa

1



“Opin bók”.

Báðar hendur lagðar á bringu barnsins og strokið til hliðar. Síðan niður með hliðum og til baka í upphaflega stelliingu þannig að öll hreyfingin myndar hjarta.

“Fiðrildi”.

Til að byrja með eru báðar hendur niður með hliðum barnsins. Síðan strýkur önnur í einu á ská yfir bringuna upp á öxl og tekur um öxlina. Síðan sömu leið til baka. Þá fer hin hendir af stað.

2

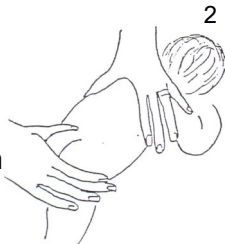


Bak

Strokið fram og til baka með flötum lófum. Jafnfr. færast hendur upp og niður eftir bakinu.



Hægri hendi heldur undir bossann. Vinstri hendi strýkur niður bakið.



Eins og á undan, nema hæ. hendi heldur um ökla og vi. strýkur bakið og alveg niður fótleggi.



Gerðir litlir hringir með tveimur fingrum, hér og þar um bakið.

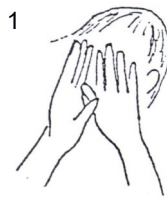


Hægri hendi myndar einskonar "greiðu" og bakið strokið niður, fyrst þéttingsfast, síðan laust.



Andlit

Enni strokið frá
miðju til hliðar



2



Upp með
nefinu á milli
augna og niður
á ská eftir
kinnum

Gert bros fyrir
ofan efri vör



..... og neðan
við neðri vör



5



Litlir hringir á
kinnum

6



....og aftur
fyrir eyru og
undir kjálka
og höku

SHA/des. 2000,
endursk. í marí 2017
HVE/rmbæk33

HVE Akranesi
Sími 432 1000, fax 432 1001
www.hve.is