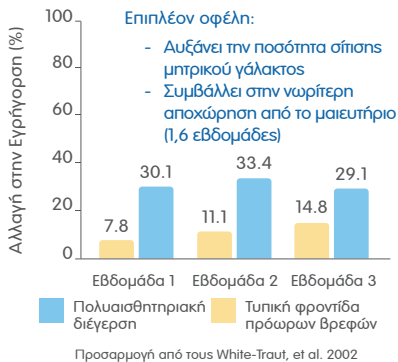


# ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΥΓΕΙΩΝ ΒΡΕΦΩΝ

Σύμφωνα με έγκυρες και καινοτόμες έρευνες, η πολυαισθητηριακή διέγερση, δηλαδή η ταυτόχρονη διέγερση της αφής, της όσφρησης, της ακοής ή/και της όρασης, ωφελεί την κοινωνική, συναισθηματική, γνωστική και σωματική ανάπτυξη των βρεφών.

Ο εγκέφαλος ενός μωρού δημιουργεί μέχρι και 1.800.000 νέες συναπτικές συνδέσεις ανά δευτερόλεπτο και οι εμπειρίες ενός μωρού θα καθορίσουν ποιες θα διατηρηθούν.<sup>1</sup> Η πολυαισθητηριακή διέγερση, δηλαδή το τι αισθάνεται, μυρίζει, ακούει και βλέπει ένα μωρό, συμβάλλει στην προώθηση της μακρόχρονης διατήρησης των συναπτικών συνδέσεων.<sup>1</sup> Η διέγερση είναι απαραίτητη από τα πρώτα στάδια ανάπτυξης ενός βρέφους διότι μέσα στα 3 πρώτα χρόνια της ζωής του, υπάρχει ταχεία ανάπτυξη των περισσότερων νευρικών οδών του εγκεφάλου που υποστηρίζουν την επικοινωνία, την κατανόηση, την κοινωνική ανάπτυξη και τη συναισθηματική ευημερία.<sup>2</sup>

Η πολυαισθητηριακή διέγερση αυξάνει την εγρήγορση στα πρόωρα βρέφη<sup>3</sup>

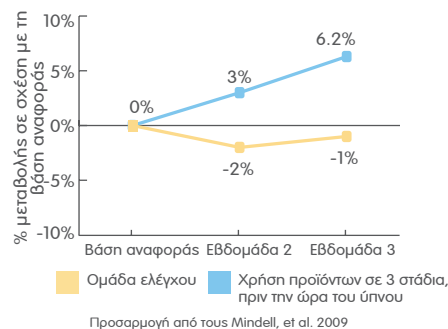


Η διέγερση πολλαπλών αισθήσεων στέλνει σήματα στον εγκέφαλο που ενισχύουν τις νευρωνικές διεργασίες για τη μάθηση. Έρευνες έχουν δείξει ότι η συστηματική πολυαισθητηριακή διέγερση προσφέρει υγιή αναπτυξιακά οφέλη στα μωρά, όπως μείωση του στρες στα υγιή και πρόωρα μωρά<sup>3,4</sup> και καλύτερη ποιότητα και ποσότητα ύπνου στα υγιή μωρά,<sup>5</sup> καθώς και μεγαλύτερη αύξηση του σωματικού βάρους η οποία οδήγησε σε νωρίτερη έξοδο από το μαιευτήριο στα πρόωρα βρέφη.<sup>6</sup>

Η πολυαισθητηριακή διέγερση, δηλαδή το τι αισθάνεται, βλέπει, ακούει και μυρίζει ένα βρέφος κάθε στιγμή, προωθεί τη μακρόχρονη διατήρηση των συναπτικών συνδέσεων κατά την ανάπτυξη του εγκεφάλου.<sup>1</sup>

Οι καθημερινές εμπειρίες στη ζωή ενός μωρού μπορεί να αναπτύξουν και να διεγείρουν τις αισθήσεις του και να παρέχουν στους γονείς την ευκαιρία να καλλιεργήσουν την ικανότητα του μωρού τους να μαθαίνει, να σκέφτεται, να αγαπά και να αναπτύσσεται. Το μπάνιο και το μασάζ είναι μια ιδανική ευκαιρία για να δημιουργήσετε μια πολυαισθητηριακή εμπειρία. Η ώρα του μπάνιου αποτελεί μια ευκαιρία για μεγαλύτερη επαφή δέρμα με δέρμα (διέγερση αφής)<sup>7</sup> και άμεση οπτική επαφή,<sup>8</sup> καθώς και για να έρθει το μωρό σε επαφή με νέες υφές, εικόνες, ήχους και μυρωδιές που μπορεί να διεγείρουν την αφή, την όραση, την όσφρηση και την ακοή του. Η όσφρηση, για παράδειγμα, συνδέεται άμεσα με τη συναισθηματική μνήμη,<sup>9</sup> άρα η μυρωδιά της μαμάς μπορεί να ηρεμήσει ένα μωρό που κλαίει,<sup>10</sup> ενώ ένα ευχάριστο άρωμα την ώρα του μπάνιου έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει τη χαλάρωση τόσο του μωρού όσο και του γονέα.<sup>7</sup>

Η μετατροπή του μπάνιου σε καθημερινή συνήθεια βελτιώνει τον ύπνο<sup>5</sup>



Μια καθημερινή συνήθεια που περιλαμβάνει ένα ζεστό μπάνιο, το οποίο ακολουθείται από απαλό μασάζ με μια ήπια ενυδατική κρέμα αποτελεί μια επιστημονικά τεκμηριωμένη και απλή συμπεριφορική παρέμβαση για την βελτίωση της ποιότητας και της ποσότητας του ύπνου στα μωρά.<sup>5</sup>

Η ώρα του μπάνιου αποτελεί μια ιδανική ευκαιρία για να δημιουργήσουμε μια ενισχυμένη πολυαισθητηριακή εμπειρία.

Όταν η ώρα του μπάνιου είναι μέρος μιας καθημερινής συνήθειας, τα οφέλη αποδεδειγμένα συμβάλλουν στη δημιουργία ενός οικείου και λιγότερο αγχωτικού περιβάλλοντος για το μωρό και τους γονείς.<sup>5</sup>

Αν και η επιστήμη έχει σημειώσει πρόοδο στην κατανόηση των μακροπρόθεσμων οφελών της πολυαισθητηριακής διέγερσης, χρειάζεται περισσότερος χρόνος, προκειμένου οι έρευνες αυτές να μεταφραστούν σε καθημερινή πρακτική. Η ενθάρρυνση των γονέων να θεωρούν την καθημερινή συνήθεια, δηλαδή το μπάνιο και το μασάζ, ως μια ευκαιρία πολυαισθητηριακής διέγερσης, μπορεί να δημιουργήσει εμπειρίες που μπορεί να συμβάλουν στην υγιή ανάπτυξη ενός μωρού.

ΣΑΣ ΤΟ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΤΟ

Johnson's®

## Παραπομπές:

1. Eliot L. What's Going On in There? How the Brain and Mind Develop in the First Five Years of Life. New York, NY: Bantam Books; 1999. 2. UNICEF/World Health Organization. Integrating Early Childhood Development (ECD) Activities Into Nutrition Programmes in Emergencies. Why, What and How (guidance note). 2014;1-16. 3. Hernandez-Reif M, Diego M, Field T. Preterm infants show reduced stress behaviors and activity after 5 days of massage therapy. Infant Behav Dev. 2007;30(4):557-561. 4. White-Traut RC, Schwertz D, McFarlin B, Kogan J. Salivary cortisol and behavioral state responses of healthy newborn infants to tactile-only and multisensory interventions. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2009;38:22-34. 5. Mindell JA, Telofski LS, Wiegand B, Kurtz ES. A nightly bedtime routine: impact on sleep in young children and maternal mood. Sleep. 2009;32(5):599-606. 6. White-Traut RC, Nelson MN, Silvestri JM, et al. Effect of auditory, tactile, visual, and vestibular intervention on length of stay, alertness, and feeding progression in preterm infants. Dev Med Child Neurol. 2002;44:91-97. 7. Field T, Cullen C, Largie S, Diego M, Schonberg S, Kuhn C. Lavender bath oil reduces stress and crying and enhances sleep in very young infants. Early Hum Dev. 2008;84(6):399-401. 8. Farroni T, Csibra G, Simion F, Johnson MH. Eye contact detection in humans from birth. Proc Natl Acad Sci U S A. 2002;99(14):9602-9605. 9. Herz RS. A naturalistic analysis of autobiographical memories triggered by olfactory visual and auditory stimuli. Chem Senses. 2004;29(3):217-224. 10. Sullivan RM, Toubas P. Clinical usefulness of maternal odor in newborns: soothing and feeding preparatory responses. Biol Neonate. 1998;74(6):402-408.