

Effekter och erfarenheter av spädbarnsmassage

Pernilla Garmy, Eva-Lena Einberg och Gerth Hedov

Spädbarnsmassage förekommer över hela världen. Massagen kan utföras av familjemedlemmar eller av professionella, och den kan ske i hemmet eller på sjukhus. Vi som är författare till kapitlet har kommit i kontakt med spädbarnsmassage i olika sammanhang, såväl professionellt inom barnhälsovård, neonatal vård och barnsjukvård, som privat. En av författarna är också instruktör i spädbarnsmassage.

I detta kapitel sammanfattas tre studier. Den första studien är en litteraturöversikt som undersöker effekt av spädbarnsmassage (Mrljak et al., 2022). Den andra studien är en kvalitativ intervjustudie där barnhälsovårdssjuksköterskor delar med sig av sina erfarenheter av att lära ut spädbarnsmassage i föräldragrupper (Isaksson et al., 2022). I den tredje studien har föräldrar intervjuats om sina erfarenheter av att ge massage till sina spädbarn (Danielsson et al., 2023). Samtliga tre studier är genomförda i samarbete mellan studenter på distriktssköterskeprogrammet vid Högskolan Kristianstad och forskare inom forskargruppen CYPHiSCO (Children's and Young People's Health in Social Context).

Bakgrund

Spädbarnsmassage beskrivs som en strukturerad beröring av barnets hud, som i många kulturer är en tradition som påbörjas direkt efter att barnet föds (Garmy, 2007). Men det finns stora skillnader i hur spädbarnsmassage utförs och det kan handla om vem som utför massagen. Det kan vara föräldrar, andra anhöriga, eller sjukvårdspersonal som kan vara den som masserar barnet. Hur lång tid massagen pågår kan också variera liksom intensitet, omfattning och användning av olja (Garmy, 2012). På neonatala intensivvårdsavdelningar är det vanligtvis stressiga vårdmiljöer för det för tidigt födda barnet, där barnen i de mest kritiska lägena i stort sett saknar mänsklig beröring. Men barnets hud utsätts i den situationen vanligtvis för annan sorts beröring av exempelvis tejp för att hålla fast syrgasslang och annan livsnödvändig utrustning/apparatur. Spädbarnsmassage har använts inom neonatal intensivvård med viss framgång och man har sett bättre viktuppgång,

kortare tid på sjukhus och en minskning av andra postnatale komplikationer (Pados & McGlothen-Bell, 2019).

Spädbarn definieras som ett barn i åldrarna 0–12 månader. Under denna tid sker en snabb utveckling. Enligt den amerikanske psykoanalytikern John Bowlby, börjar anknytningen omedelbart vid födseln. Barn och vårdnadshavare interagerar intensivt på så vis att någon av föräldrarna exempelvis mamman reagerar på barnets signaler och anpassar sitt beteende efter det. Över tid utvecklar barnet och mamman sin förmåga att svara på varandras beteenden (Bowlby, 1979). Det har visat sig att mödrar som lärt sig och utför spädbarnsmassage under en sjukhusvistelse upplevde minskad oro och en starkare anknytning till barnet (Gürol & Polat, 2012).



Enligt Bowlbys teori är en gynnsam förälder-barn-anknytning essentiell och medför att barnet känner sig tryggt, vilket ger bättre förutsättningar för vidare utforskande och utveckling (Bowlby, 1979). Spädbarnsmassage förbättrade även mammors mentala välbefinnande och minskade stress, ångest och depression (Afand et al., 2017; Lotfalipour et al., 2019). Mammor som fortsatte att massera sina barn efter utskrivningen visade varaktig minskning av stress och ångest (Holditch-Davis et al., 2014). Dessa effekter gällde både mammor och pappor. Även pappor rapporterade att de upplevde mindre stress när

de deltog i kurs i spädbarnsmassage (Cheng et al., 2011). Dessa effekter kan tillskrivas hormonet oxytocin, som utsöndras som ett resultat av fysisk kontakt. Både den som masserade och barnen som fick massage hade höjda nivåer av oxytocin under spädbarnsmassagen (Uvnäs Moberg, 2014).

Postpartum depression är en typ av depression hos föräldrar som triggas i gång av födelsen av ett barn. Det är relativt vanligt och kan påverka relationen till barnet. Förekomsten av denna depression rapporteras vara 12 % hos mammor och 6 % hos pappor (Rubertsson et al., 2003). Eftersom förlossningsdepression är den vanligaste förlossningskomplikationen så erbjuds nyblivna mammor en screening med Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) sex till åtta veckor efter förlossningen inom svensk barnhälsovård (Skoog, 2022).

Effekt av spädbarnsmassage – resultat från en litteraturöversikt

Den första studien som vi presenterar har vi genomfört tillsammans med distriktssköterskestudenterna Rebecca Mrljak och Ann Arnsteg Danielsson (Mrljak et al., 2022). Här presenteras en sammanfattning på svenska av studien. Syftet med litteraturöversikten var att undersöka effekter av spädbarnsmassage på barnet. En systematisk litteraturgenomgång gjordes för att undersöka effekterna av spädbarnsmassage beträffande smärtlindring, gulsot och viktökning hos barnet. Inklusionskriterier var spädbarn som var mellan 0–12 månader. Litteratursökningen utfördes fram till januari 2022 med hjälp av databaserna CINAHL, PubMed och PsycINFO, och inkluderade studier publicerade från 2017–2021. Sökningen resulterade i 16 kontrollerade studier med totalt 1416 deltagande spädbarn. En granskningsmall användes av två oberoende granskare för att bedöma risken för partiskhet i de inkluderade studierna. I fem av sju studier som undersökte smärtlindring, visade sig spädbarnsmassage lindra smärta hos spädbarn. I alla sex studierna (n = 455) som undersökte effekter på spädbarnsmassage och gulsot fann man effekter på bilirubinnivåer för barn som fått massage. I alla fyra studier (n = 244) som undersökte viktökning fann man bättre viktökning bland spädbarn som fick spädbarnsmassage. Litteraturöversikten ger en indikation på det nuvarande kunskapsläget om spädbarnsmassage och identifierar dess positiva effekter; dock behövs fler studier för att säkerställa resultaten. Spädbarnsmassage kan vara effektivt för att lindra smärta, motverka gulsot och bidra till bättre

viktuppgång. Även om positiva statistiska signifikanta skillnader inte hittades mellan alla interventions- och kontrollgrupper kunde inga negativa effekter av spädbarnsmassage observeras.

Barnhälsovårdssjuksköterskors erfarenheter av spädbarnsmassage

Den andra studien som vi presenterar har vi genomfört tillsammans med distriktsköterskestudenten Josefin A Isaksson (Isaksson et al., 2022). Syftet med studien var att undersöka barnhälsovårdssjuksköterskors erfarenheter av att lära ut spädbarnsmassage i föräldragrupper inom barnhälsovården. I studien intervjuades nio barnhälsovårdssjuksköterskor och resultatet analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys. I resultatet identifierades fem kategorier:

1. Spädbarnsmassage kan främja samspelet mellan förälder och barn,
2. Spädbarnsmassage har en lugnande inverkan på familjen,
3. Stress och tidsbrist var utmanande för att kunna lära ut spädbarnsmassage,
4. Sammansättningen av deltagare i föräldragruppen har betydelse,
5. Barnhälsovårdssjuksköterskan har möjlighet att observera relationen mellan barn och förälder under spädbarnsmassagen.

Föräldrars erfarenheter av spädbarnsmassage

Den tredje studien som vi presenterar här har genomförts tillsammans med distriktsköterskestudenterna Marlene Danielsson och Hanna Hansson Lustig. I studien ingår tolv mammor som deltagit i kurs i spädbarnsmassage inom barnhälsovården. Preliminära data visar att föräldrar som får lära sig spädbarnsmassage av barnhälsovårdssjuksköterskor upplever att massagestunden med sitt barn är ett tillfälle för avkoppling, att gå in i en vilsam bubbla där de tillåts att bara fokusera på sitt barn. De upplever också att spädbarnsmassage ger dem en hjälpsam metod att ta till när barnet är ledset eller har ont i magen. En mamma uttrycker det så här: *"Det är skönt att veta att jag kan göra något, även om det kanske inte alltid hjälper på en gång så lugnar det mig"*. Mammorna upplevde också att det kunde vara utmanande att få

till tiden att genomföra massagen och att delta i gruppträffarna. Ytterligare ett resultat från studien visade att det var vanligare att mammor deltog i spädbarnsmassagen än pappor, men att mammorna menar att papporna borde också ha stor glädje av att delta.

Sammanfattningsvis indikerar studierna att spädbarnsmassage tycks ha god effekt på barns hälsa och välmående och att barnhälsovårds-sjuksköterskor upplever att det är meningsfullt att lära ut spädbarnsmassage i föräldragrupper.

Referenser

Afand, N., Keshavarz, M., Fatemi, N. S., & Montazeri, A. (2017). Effects of infant massage on state anxiety in mothers of preterm infants prior to hospital discharge. *J Clin Nurs*, 26(13–14):1887–1892. doi: 10.1111/jocn.13498. Epub 2017 Mar 24. PMID: 27486850.

Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637–638.

Cheng, C. D., Volk, A. A., & Marini, Z. A. (2011). Supporting fathering through infant massage. *J Perinat Educ*, 20(4):200–9. doi: 10.1891/1058-1243.20.4.200. PMID: 22942622; PMCID: PMC3210630.

Danielsson, M., Hansson Lustig, H., Garmy, P., & Einberg, E-L. (2023). Parents experiences of infant massage. Manuskript.

Garmy, P. (2012). Aktuellt kunskapsläge om spädbarnsmassage – systematisk litteraturöversikt 2006–2011. *Vård i Norden*, 32(4), 29–33.

Garmy, P. (2007). Spädbarnsmassage – en litteraturöversikt. *Vård i Norden*, 27(2), 30–34.

Gürol, A., & Polat, S. (2012). The effects of baby massage on attachment between mother and their infants. *Asian nursing research*, 6(1), 35–41.

Holditch-Davis, D., White-Traut, R.C., Levy, J. A., O'Shea, T. M., Geraldo, V., & David, R.J. (2014). Maternally administered interventions for preterm infants in the NICU: effects on maternal psychological distress and mother-infant relationship. *Infant Behav Dev.* 37(4):695–710. doi: 10.1016/j.infbeh.2014.08.005. Epub 2014 Sep 20. PMID: 25247740; PMCID: PMC4262690.

Isaksson, A J., Hedov, G., & Garmy, P. (2022). Lessons learned from child health care nurses' experiences of teaching infant massage groups: A qualitative interview-based study. *Nursing Open*, 10. doi: 10.1002/nop2.152

Lotfalipour, B., Tirgari, B., Pouraboli, B., & Mirzaee, M. (2019). Effect of preterm infant massage by the mother on the mood of mothers having preterm infants. *Journal of Chiropractic Medicine*, 18(1), 67–76.

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.

Rubertsson, C., Waldenström, U., & Wickberg, B. (2003). Depressive mood in early pregnancy: prevalence and women at risk in a national Swedish sample. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 21(2), 113–123.

Skoog, M. (2022). Screening immigrant mothers for postpartum depression. Development and feasibility of an educational intervention for nurses in the child health services. [Doctoral Thesis (compilation), Department of Health Sciences]. Lund University, Faculty of Medicine.

Uvnäs Moberg, K. (2014). *Oxytocin: the biological guide to motherhood*. Amarillo: Praeclarus Press.