

**Ungbarnanudd**  
***Greinagerð með handbók fyrir starfsmenn leikskóla***

Halldór Kristinn Helgason

Lokaverkefni til B.Ed-prófs í leikskólakennarafræði  
Leiðsögukennari: Hafþór Birgir Guðmundsson

Kennaradeild  
Menntavísindasvið Háskóla Íslands  
Júní 2011

---

Ungbarnanudd.

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til B.Ed-prófs við Kennaradeild, Menntavísindasviði Háskóla Íslands.

© 2011 og Halldór Kristinn Helgason

Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfundar.

Prentun: Bóksala Háskóla Íslands

Reykjavík, Ísland 2011

---

## Ágrip

Lokaverkefni þetta til B.Ed.-gráðu í leikskólakennarafræðum er tvískipt. Meginhluti verkefnisins er handbók fyrir starfsmenn leikskóla sem ber heitið *Ungbarnanudd* og er henni ætlað það hlutverk að auðvelda starfsmönnum leikskóla að innleiða nudd í daglegt starf leikskólans. Handbókinni til stuðnings er greinagerð sem er fræðileg dýpkun á efni handbókarinnar og þar er farið yfir mikilvægi ungbarnanudds í ljósi rannsókna og hve mikil áhrif starfsmaður getur haft í því tilliti að skapa góðan líðan ungbarna.

Kveikjan að því að gera þetta verkefni kom í gegnum starf höfundar sem leiðbeinandi á leikskóla og sem lærður heilsunuddari. Höfundi langaði að tvinna saman það sem hann kann og hefur reynslu og gaman af. Það er von hans að handbók þessi verði innlegg í leikskólastarfið og leiði til frekari vakningar í þessum efnunum og stuðli þar með að betri líðan barna og starfsmanna í leikskólum landsins.

---

## Efnisyfirlit

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Ágrip .....                                                         | 3  |
| 1. Inngangur.....                                                   | 5  |
| 2. Stutt lýsing á handbókinni <i>Ungbarnanudd</i> .....             | 5  |
| 3. Fræðileg umfjöllun .....                                         | 6  |
| 3.1 Margvíslegur ávinningur ungbarnanudds .....                     | 7  |
| 3.2 Líkamlegur og heilsufarslegur ávinningur af ungbarnanuddi ..... | 7  |
| 3.2.1 Skynjun húðarinnar .....                                      | 8  |
| 3.2.2 Ónæmiskerfi líkamans.....                                     | 8  |
| 3.2.3 Sogæðakerfi líkamans .....                                    | 9  |
| 3.3 Tilfinningalegur og líkamlegur ávinningur snertingar .....      | 9  |
| 3.3.1 Tilfinningalegur ávinningur .....                             | 9  |
| 3.3.2 Líkamlegur ávinningur.....                                    | 10 |
| 4. Markmið og rökstuðningur .....                                   | 10 |
| 5. Hverjum nýtist handbókin <i>Ungbarnanudd</i> ? .....             | 10 |
| 6. Lokaorð .....                                                    | 11 |
| Heimildaskrá .....                                                  | 12 |

---

## 1. Inngangur

Franski fæðingarlæknirinn Frank Leboyer kynnti fyrstur manna ungbarnanudd á Vesturlöndum með útgáfu bókar sinnar *Loving Hands* (1997). Þar lýsir hann ungbarnanuddi í máli og myndum eins og það hefur tíðkast um aldir á Indlandi (20 ára afmælisrit Félags íslenskra nuddara 1994:34-35). Í Vestur-Evrópu er tiltölulega stutt síðan nudd var samþykkt af almenningi sem gagnlegt verkfæri og viðurkennt að verðleikum af flest öllum sérfræðingum innan læknageirans. Nú á tímum hefur ungbarnanudd hlotið meiri viðurkenningu á meðal fjölmiðla og lækna og hefur það verið kynnt á fæðingardeildum spítala og á stofnunum fyrir börn með sérþarfir (Walker 1995:19).

Ástúðleg snerting lætur manni líða betur. Samkvæmt gríska læknum Hippokrates, sem hefur verið kallaður faðir læknisfræðarinnar, er skilgreiningin á góðri heilsu „gód líkamleg líðan“ (Walker 2000:16). Nudd er yndisleg aðferð til að láta barni líða vel og byggist það á því að barnið njóti atlotanna þegar það er strokið um allan líkamann, rólega og taktfast. Ungbarnanudd er indæl samverustund sem opnar tengsl á milli barnsins og þess sem nuddar. Þannig kynnast einstaklingarnir hvor öðrum betur í gegnum snertingu og atlot (Björk Grétarsdóttir 2001).

Greinagerð þessi skiptist þannig að fyrst er stutt lýsing á handbókinni *Ungbarnanudd* og í kjölfarið kemur fræðileg umfjöllun þar sem fræðin eru tengd við handbókina. Eftir það eru markmiðin með handbókinni og rökstuðningur fyrir vali viðfangsefnisins tíunduð og að lokum er sagt frá því hverjum handbókin nýtist og hvernig.

## 2. Stutt lýsing á handbókinni *Ungbarnanudd*

Verkefni þetta er handbók sem ætluð er fyrir starfsfólk leikskóla til að afla sér þekkingar um ungbarnanudd. Handbókin er auðveld aflestrar, handhæg og með henni fylgir greinagerð þar sem gerð er grein fyrir mikilvægi innihalds handbókarinnar. Handbókin samanstendur af eftirfarandi þremur köflum:

---

**Undirbúningur** = þar er fjallað um val á olíum, hæfilegan þrýsting í ungbarnanuddi og hvað ber að varast áður en barn er nuddað.

**Hugmyndir að nuddstundum** = þar er að finna markmið og lýsingar á fimm nuddstundum sem ætlaðar eru til leiðbeiningar fyrir starfsfólk leikskóla.

**Myndir og leiðbeiningar að nuddstrokum** = þar er að finna myndir og leiðbeiningar að strokum sem hægt er að nota í ungbarnanuddi.

### 3. Fræðileg umfjöllun

Í tveimur læknaháskólum í Bandaríkjunum, Duke og Miami, voru gerðar rannsóknir um áhrif ungbarnanudds á yfir 20 léttburum og fyrirburum. Þar kom í ljós að greinilegur munur var á þeim börnum sem fengu strokur og léttu snertingu daglega og þeim sem fengu það ekki. Þau börn sem fengu strokur voru nudduð þrisvar sinnum á dag í 10-15 mínútur í hvert skipti og tóku þau örari framförum en börn sem fengu ekkert nudd. Nuddið stuðlaði að allt að 31-47% þyngdaraukningu hjá um 70% barnanna og það var hægt að skrá þau að meðaltali 6 dögum fyrr út af spítalanum en þau börn sem ekki fengu nudd. Einnig kom fram að þegar börnin voru nudduð jókst framleiðslan á slökunarhormóninu Kortisól sem gerði það að verkum að börnin náðu betri slökun eftir að hafa verið nudduð (20 ára afmælisrit Félags íslenskra nuddara 1994:34-35, Þórgunna Þórarinsdóttir 2000, Field 2001).

Ruth Rice, sálfræðingur í Dallas, bar einnig saman tvo hópa fyrirbura sem voru nýkomnir heim af vökudeild. Í öðrum hópnum var mæðrum barnanna falið að hugsa og sjá um ungabörnin á hefðbundin hátt, en í samanburðarhópnum voru mæðurnar að auki beðnar um að nudda börn sín daglega. Eftir fjóra mánuði höfðu börnin sem fengu nudd daglega þyngst hraðar og tekið mun örari framförum en hinn hópurinn (Þórgunna Þórarinsdóttir 2000).

---

### 3.1 Margvíslegur ávinningur ungbarnanudds

Rannsóknir hafa sýnt fram á (Ruth Jensdóttir, Walker 2005:41-43) að ungbarnanudd hraðar heila-og taugaproska, líkamsvexti og frumu- og hormónastarfi ungbarna. Ungbarnanudd hefur jafnframt margvíslegan ávinning í för með sér fyrir barnið og einnig fyrir nuddarann. Má þar meðal annars nefna að það:

- myndar aukin tengsl á milli barnsins og þess sem nuddar,
- hjálpar barninu við að slaka á og bætir svefn,
- getur róað barn sem er órólegt,
- er árangursríkt við ungbarnakveisu,
- bætir meltingu og losar um loft í þörmum barnsins,
- örvar blóðrás barnsins,
- veitir barninu aukna tilfinningu fyrir líkama sínum,
- styrkir ónæmiskerfi barnsins,
- stuðlar að betra trausti og öryggi á milli barns og þess sem nuddar,
- gerir nuddarann öruggari í að meðhöndla barnið,
- róar tilfinningar og gerir barninu auðveldara að takast á við áverka,
- býr til mótefni í barninu sem vinnur gegn spennu og kvíða,
- hefur sýnileg áhrif á húð barnsins,
- djúphreinsar svitaholur húðar barnsins,
- viðheldur teygjanleika húðar barnsins,
- eykur samhæfingu vöðva barnsins,
- veitir barninu vellíðan,
- opnar nýja vídd af tengslum við barnið,
- veitir barninu sérstaka stund sem inniheldur slökun um leið og það er farið að kunna að meta nuddið (Ruth Jensdóttir, Walker 1995:41-43).

### 3.2 Líkamlegur og heilsufarslegur ávinningur af ungbarnanuddi

Nudd er stanslaus snerting. Þegar móðir nuddar nýfætt barn sitt þá einbeittir hún sér að því hversu mjúk húð barnsins er, hún gerir sér betur grein fyrir veikleikum og hversu viðkvæmt barnið er.

---

Með viðhaldandi æfingu hefur nudd góð áhrif á heilsu og spilar stóran þátt í líkamlegum og andlegum þroska barnsins. Hringrásar- og ónæmiskerfi þess þroskast og síðan er ungbarnanudd einnig heilunartækni sem hefur áhrif á líkamlega, tilfinningalega og andlega stöðu barnsins (Turner og Nanayakkara 2000:10).

Nudd er dýpsta stig samskipta, án takmarka af orðum. Vökvaflæði líkamans eykst þegar hann er nuddaður. Aukið blóðflæði hjálpar næringar- og hreinsikerfum líkamans, á meðan aukið flæði sogæðavökva eykur virkni ónæmiskerfisins. Heilbrigðum vexti barna er haldið við með flæði vökva líkamans sem veita næringu til allra fruma og aðstoða einnig úrgangskerfi hans. Nudd er mikilvægt til að örva skynjunarnema húðarinnar og lögin fyrir neðan þá. Þessi örvun eykur virknina í taugakerfi barnsins (Turner og Nanayakkara 2000:10).

### **3.2.1 Skynjun húðarinnar**

Þegar húðin er nudduð þá eykur hún framleiðslu á mýelíni sem myndar slíður utan um taugarnar sem verja taugakerfið. Það gerir það að verkum að taugarnar virka betur og eykur á hraða þeirra skilaboða sem heilinn sendir um líkamann. Taugarnar ná ekki að klára að mynda slíður utan um taugarnar áður en barnið fæðist en örvun á húðinni gerir það að verkum að þetta ferli eykst og eykur framleiðslu á taugafrumum og bætir skilaboðin á milli heila og líkamans (McClure 2000:10).

### **3.2.2 Ónæmiskerfi líkamans**

Innan í okkur er frábært varnarkerfi sem kallast ónæmiskerfi. Það er hannað til að vernda okkur gegn milljónum baktería, vírusa, sýkla og örvera sem myndu gjarna gera innrás í líkama okkar. Ónæmiskerfið samanstendur af eftirfarandi líffærum, hálskirtlum/eitlum, sogæðaeitlum/æðum, milta, botnlanga, hóstakirtli, beinmerg og peyer's blettum. Til að skilja hversu öflugt ónæmiskerfi okkur er þá er hægt að nota dæmi um að þegar fólk deyr, þá slokknar á ónæmiskerfinu ásamt öllum öðrum kerfum líkamans og eftir aðeins nokkra tíma er líkaminn óvarinn fyrir allskonar sýklum, veirum og bakteríum. Ef ónæmiskerfið væri virkt myndi þetta ekki gerast (Kelly 2009, Brain 2011).



---

### 3.2.3 Sogæðakerfi líkamans

Sogæðakerfið er eitt af varnarkerfum líkamans og tengist það hjartakerfinu ásamt háráðakerfinu. Það framleiðir tiltekin hvít blóðkorn og býr til mótefni sem sér um að sía út alls konar vírusa, sýkla og veirur sem reyna að brjóta sér leið inn í líkama okkar. Það sér einnig um dreifingu á vökvum og næringarefnum líkamans og veitir umfram vökva og próteinum svo að vefirnir bólgni ekki. Inn í sogæðakerfinu er sérstakur líkamsvökvi sem heitir sogæðavökvi. Hann spilar stóran þátt í ónæmiskerfinu og vinnur einnig fitu frá görnunum. Sogæðavökvinn inniheldur sérstaka tegund af hvítum blóðkornafrumum sem kallast eitlafrumur ásamt próteinum og fitu. Vökvinn seytlar utan á æðunum inn á milli líkamsvefa og er geymdur í sogæðakerfinu til að flæða aftur í blóðrásina (Innerbody.com 1999-2011).

### 3.3 Tilfinningalegur og líkamlegur ávinningur snertingar

Við fæðumst öll með margvíslegar þarfir. Snerting er ein þeirra þarfa. Snerting við aðra manneskju veitir ekki eingöngu notalega upplifun heldur er hún okkur líffræðilega nauðsynleg. Börn sem ekki eru snert í langan tíma og eru afskipt verða sinnulaus, þyngjast ekki eðlilega og verða döpur og í alvarlegustu tilfellunum deyja þau (Líf og leikni 2008:11). Ávinningur nudds er því bæði tilfinningalegur og líkamlegur.

#### 3.3.1 Tilfinningalegur ávinningur

- Þegar þú nuddar barnið þá myndast sérstakt samband ykkar á milli sem einkennist að trausti og öryggi.
- Nudd gefur þér betra tækifæri til að kynna barninu í sjálfum þér, sem gefur þér og barninu tækifæri til að tengjast betur og einnig lærir þú um leið að meðhöndla barnið af öryggi.
- Reglulegt nudd eykur flæði af efninu Kortisól í blóðinu sem er streituhormón. Þessi aukning er stöðug og helst virk á milli nudda.
- Þegar þú ert að nudda barnið þá viðheldur þú augnsambandi, strokum og raddsambandi, sem ýtir undir nánd í sambandinu. Að nudda barnið stuðlar að tengingu ykkar á milli.
- Þú lærir hvernig og hvar barnið vill láta strjúka sér (Walker 2000:16).

---

### 3.3.2 Líkamlegur ávinningur

Þegar þú snertir húð barnsins, þá er tilfinning send inn í taugakerfið sem kemur af stað líkamlegu, lífeðlisfræðilegu og tilfinningalegu svari.

- Reglulegt nudd hvetur til aukningar á vaxtahormónum frá heiladingli.
- Þegar vöðvar slakna taka þeir í sig blóð og þegar þeir dragast saman þá dæla þeir blóðinu til hjartans og aðstoða bláæðapumpurnar. Vegna þess að blóðhringrásarkerfið í barninu er óþroskað við fæðingu verður því oft kalt á höfði, höndum og fótum en þegar það er nuddað þá eykst hringrásin og barninu hitnar á útlimum.
- Reglulegt nudd hreinsar húð barnsins og hjálpar til við að fjarlægja dauðar húðfrumur (Walker 2000:16).

## 4. Markmið og rökstuðningur

Áhugi höfundar á því að gera handbók tengda ungbarnanuddi vaknaði í gegnum starf hans sem leiðbeinandi á leikskóla og sem lærður heilsunuddari og er hún hugsuð sem viðbót við kennsluefni í leikskóla. Höfundur telur vera brýna þörf fyrir handbók af þessu tagi þar sem rannsóknir hafa sýnt fram á margvíslegan ávinning af ungbarnanuddi. Má þar nefna að nuddið bætir svefn barna, dregur úr streitu, örvar blóðstreymi, dregur úr magakrömpum og styrkir ónæmiskerfið (Ruth Jensdóttir). Með handbókinni vonar höfundur að geta vakið áhuga sem flestra leikskólastarfsmanna á ungbarnanuddi, að hún nýtist þeim til að afla sér þekkingar á viðfangsefninu og að þeir eigi eftir að innleiða ungbarnanudd inn í daglegt starf leikskólana.

## 5. Hverjum nýtist handbókin *Ungbarnanudd*?

Handbókin er fyrst og fremst ætluð starfsfólki leikskóla sem vill auka þekkingu sína á ungbarnanuddi og nota það í daglegu starfi sínu á leikskóla til að bæta líðan barnanna til hins

---

betra. Foreldrar geta einnig nýtt sér handbókina og nuddað börn sín heima fyrir til að bæta líðan þeirra og auka tengslin á milli þeirra.

## **6. Lokaorð**

Í íslensku nútímasamfélagi eru flest börn í leikskóla þar sem þau dvelja mikinn hluta dagsins. Hlutverk leikskólans er viðamikild og í raun er hann barninu annað heimili. Hlutverk leikskóla starfsmanna er einnig viðamikild og getur haft afgerandi áhrif á líðan barna og þroska. Það er því mikilvægt að starfsfólkið sinni þörfum barnanna, andlegum sem líkamlegum. Að mati höfundar er mikil þörf á markvissu ungbarnanuddi inn í leikskóla landsins til að sinna þörfum barnanna um jákvæða snertingu sem hefur áhrif á andlega og líkamlega líðan þeirra.

Vinnan við gerð þessa lokaverkefnis er búin að vera mjög krefjandi en einnig lærdómsríkt frá hugmyndavinnu til lokaútkomu. Höfundur hefur orðið margt vísari og kynnst alveg gríðarstórum og stórkostlegum heimi ungbarnanudds betur en hann hefði annars gert og hefur það gert hann að betri ungbarnanuddara fyrir vikið. Höfundur vonast til þess að greinagerðin vekji áhuga starfsmanna leikskóla á ungbarnanuddi og að þeir eigi eftir að nýta sér handbókina til að setja inn nuddstundir í daglegt starf leikskóla.

---

## Heimildaskrá

Björg Grétarsdóttir. 2001. *Ungbarnanudd*. Sótt 25.apríl 2011 af

[http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&do=view\\_grein&Itemid=40&id\\_grein=176](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&do=view_grein&Itemid=40&id_grein=176)

Brain, Marshall. 2011. *How Your Immune System Works*. Sótt 6. apríl 2011 af

<http://health.howstuffworks.com/human-body/systems/immune/immune-system.htm>

*Félag íslenskra nuddara*. 20 ára afmælisrit. 1994. Félag íslenskra nuddara annaðist útgáfuna. Reykjavík.

Field, Tiffany. 2001. *Massage Therapy Facilitates Weight Gain in Preterm Infants*. Sótt 10.mars 2011 af

<http://cdp.sagepub.com/content/10/2/51.full.pdf+html>

Innerbody.com. 1999-2011. *Lymphatic system*. Sótt 6. apríl 2011 af

<http://www.innerbody.com/image/lympov.html>

Kelly, Jeanne. 2009. *The structure of the Immune system: Organs of the Immune system*. Sótt 6. apríl 2011 af

<http://www.niaid.nih.gov/topics/immuneSystem/Pages/structureImages.aspx#organs>

McClure, Vimala. 2000. *Infant massage: A handbook for loving parents*. Broadway, New York.

Ruth Jensdóttir. *Ungbarnanudd meðferð*. Sótt 30.mars 2011 af

<http://www.heilsunudd.com/ungbarnanudd.html>

---

Turner, Roma og Susie Nanayakkara. 2000. *The Soothing Art of Baby Massage: A step- by – step guide to gentle massage for you and your child*. 5 útgáfa. Lansdowne Publishing Pty Ltd. Australia.

Walker, Peter. 1995. *Baby Massage: A Practical Guide to Massage and Movement for Babies and Infants*, United States of America.

Walker, Peter. 2000. *Baby Massage*. Queen´s Park, London.

*Þróunarverkefnið Líf og leikni*. 2008. Lífleiknisverkefni unnið í leikskólanum Reynisholti, Reykjavík.

Þógunna Þórarinsdóttir. 2000. *Ungbarnanudd. Kjörlægningar - börn*. Sótt 4.apríl 2011 af [http://www.heilsuhringurinn.is/index.php?option=com\\_content&view=article&id=267:ungbarnanudd&catid=13:boern&Itemid=17](http://www.heilsuhringurinn.is/index.php?option=com_content&view=article&id=267:ungbarnanudd&catid=13:boern&Itemid=17)