



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 22. 11. 2010

Masáže prospívají i kojencům

Láskyplným dotykem nemůžeme dítě rozmazlit, je to pro něj duševní výživa, bez které by byl narušen jeho citový i fyzický vývoj. Masáž tvoří také...

Lidský dotyk je pro dítě životní potřebou. Obklopoval jej po celou dobu života v matčině bříšku a dítě jej přirozeně potřebuje a vyžaduje i po narození. Masáž je vyjádřením lásky prostřednictvím pečujících doteků. Když rodiče v raném období masírují své dítě, napomáhají procesu tvorby vřelého pozitivního vztahu mezi jimi a dítětem. Během masáže se posiluje jejich vnitřní pouto a hluboké vzájemné porozumění.

Masáž kojenců místo léků

Láskyplným dotykem nemůžeme dítě rozmazlit, je to pro něj duševní výživa, bez které by byl narušen jeho citový i fyzický vývoj. Masáž tvoří také velmi významnou součást péče o nezralé novorozence a děti postižené porodním traumatem. Poslouží dobře namísto uklidňujících léků. Masáž novorozenců je počátkem pečujících doteků, které mohou pokračovat dále bez věkového omezení.

Co přináší masáž dítěti

Masáž má na dítě uvolňující a zklidňující účinky, přináší mu radost a potěšení, napomáhá mu v uvědomování si vlastního těla. Přes dotek dítě poznává něhu a blízkost. Vnímá citový kontakt, komunikaci a sounáležitost s matkou a otcem. Po pravidelných masážích má dítě lepší spánkový rytmus, zlepšuje se mu trávení a krevní oběh, zvyšuje se odolnost proti nemocem. Masáž snižuje stres a aktivizuje hojivé schopnosti dítěte, urychluje tedy léčení. Masáž podporuje celkový rozvoj novorozence. Dítě je po masáži usměvavé, spokojené a uvolněné.

Co přináší masáž rodičům

Masáž vašeho dítěte pomůže nejen jemu, ale i vám. Díky ní lépe porozumíte jeho pocitům, a získáte s ním pocit sounáležitosti. Budete se cítit uvolnění, relaxovaní, zbavíte se úzkosti, nervozity a stresu. Pocítíte něhu, důvěru a radost ze vzájemného dotyku.

Příprava k masáži dítěte

Čím něžnější tělesný dotyk je, tím lépe je přijímán. Masáž může provádět kterýkoliv z rodičů, vždy je ale třeba, abyste dítě pečlivě vnímali, naslouchali mu a reagovali na jeho přání.

Měli byste mít ostříhané nehty a sundané prstýnky. Připravte místnost tak, aby v ní bylo teplo a světlo. Vypněte si mobil a připravte si k ruce několik plínek, děťátko se často spokojeně počůrá. Před masáží si umyjte ruce a poté s nimi chvíli třete o sebe, abyste je měli teplé. Usadte se na polštář na zem, opřete si záda a uložte děťátko podélně do svého klína tak, že hlavičkou směřuje k vašim nohám. Můžete je také položit na zem na kožeshinu či deku a kleknout vedle něho nebo je masírovat přímo na přebalovacím pultu. Dítě svlékněte donaha, ale pokud se vám zdá, že je mu zima, přikryjte mu nemasírované části těla pokrývkou. Vhodná doba k masáži je před koupáním, nemusíte je kvůli masáži svlékat a potom zase oblékat.

Jak provádět masáž kojence

Vaše dotyky by měly být jemné a spíše kratší, hlazení plynulé a volné. Začínajte lehce, postupně můžete tlak rukou zesilovat a poté zase zjemňovat. Vnímejte stále reakce dítěte, dá vám najevo, jaký dotek a kde se mu nejvíce líbí. Vždy však končete lehkým hlazením, aby děťátko zůstalo uvolněné. 

Masírujte nejdříve přední část těla, dítě tedy leží na zádech. Začínajte od hlavy přes obličej, krk, ramena ruce hrud', bříško, nohy, až k chodidlům. Pokud masírujete čerstvého novorozence, vyhýbejte se pupíku, dokud se úplně nezahojí. Zakončete několika dlouhými lehkými pohlazeními od hlavy k patám. Poté dítě položte na bříško a ve stejném pořadí pokračujeme, nakonec opět několikrát dlouze pohladíme. Každou část těla hladte dvakrát až třikrát, na malé plošky používejte konečky prstů, na větší celé prsty nebo dlaň. Věnujte stejný čas oběma stranám těla. Celá masáž trvá 10 - 20 minut, podle potřeb a věku dítěte. U čerstvých novorozenců je masáž kratší, postupně se s věkem prodlužuje.

Masáž miminka s olejíčkem

Olej většinou k masáži nepotřebujeme, kojence můžeme masírovat pouze lehkými dotyky. Hodí se ale když má dítě suchou kůži nebo pokud rodiči vlhnou ruce. Olej doporučujeme kvalitní, za studena lisovaný, obzvláště vhodný je [olej mandlový](#) nebo olej z meruňkových jader. Do rostlinného oleje můžeme přidat pár kapek přírodního éterického oleje, pro děti je vhodný esenciální olej [mandarinka](#).

Před masáží olej zahřejeme tak, že nádobu s olejem vložíme do horké vody. Olej nelijte na kůži dítěte, ale do své dlaně a krátce ho v ní podržte, aby se ohřál nebo ochladil na tělesnou teplotu. Teprve poté jím můžete potříit určené místo. Na dětský obličej olej nepoužívejte, není to potřebné ani moc příjemné.

Masážím kojenců se můžete naučit také na speciálním kurzu nebo si zakupte kvalitní publikaci na toto téma.

Masáž je nádherný způsob komunikace a výměny energie mezi vámi a dítětem, proto se o tento výjimečný zážitek nenechte připravit :-)