

Masáže dětí a kojenců

Masáž je vyjádřením lásky prostřednictvím pečujících dotyků. (Dítě podstupuje během porodu nesmírně tvrdou, zdrcující zkušenost .) Když matky v raném období masírují své novorozence, napomáhají tak procesu tvorby vnitřního pouta a utváření vřelého pozitivního vztahu mezi rodiči a dítětem. Vnitřní pouto je silná fyzická, citová a duševní vazba, která se může vytvořit mezi lidmi jakéhokoli věku. Navázání vnitřního pouta se děje nejlépe prostřednictvím těsného tělesného kontaktu „ kůže na kůži.“

U malých dětí je kůže nejprvnější smyslový orgán. (Ve vývoji vjemů lze pozorovat zákonitost. V časovém sledu přichází na řadu nejdříve taktilní potom sluchové a nakonec vizuální oblasti. Čím je dítě starší, mění se pořadí. Na začátek se dostanou vizuální vjemy.)

V raném vývoji stojí taktilní podněty v popředí a bylo by velkým opomenutím, kdyby postižené malé dítě tyto podněty nedostalo. Postižené dítě musí být chováno, dotýkáno, nošeno, hlazeno, něžně na něj mluveno, pokud se mu má vést dobře.

Lidský dotyk je pro dítě životní potřebou. Jestliže dítěti schází, jeho citový i fyzický vývoj je narušen.

(Někdy se stává, že matka a dítě se neshodnou, - dítě je neklidné, dráždivé, trpí bolením břicha, nereaguje na matčiny podněty a celá atmosféra je nabita až nepřátelskými emocemi – vstřícný, laskavý dotek a mazlení má nedocenitelný význam, protože dokáže přeměnit matčinu negativní reakci v kladné, něžné a vřelé pocity, což matce i nemluvněti jenom prospěje.)

Masáž snižuje tak stres, umožňuje utišit dětský pláč a ukonejšit jeho úzkost. V určitých situacích může zastoupit uklidňující léky. M A S Á Ž E také

- podporují oběhový a imunitní systém
- mají pozitivní vliv na srdeční činnost, dýchání, trávení
- pomáhají břišním potížím
- stimuluje se oční kontakt
- hlavně u postiženého dítěte stimulují celý nervový systém
- utužuje se vztah mezi matkou a dítětem
- dávají pocit jistoty, bezpečí a pohody
- matka dotykem dítěti přibližuje svět a dítě získává pozitivní informace o prostředí (protože dotykem přes kůži přijímá velký počet signálů a informací)
- masáže přinášejí mnoho prospěšného pro fyzický a duševní vývoj dítěte

Metoda masáží dětí a kojenců je natolik univerzální, že ji můžeme užívat jak u zdravých, tak u handicapových dětí, u maminek i starších dětí, dokonce i u dospělých.

Úspěch této techniky závisí na tom, zda dítě pozitivně masáž přijímá! (Pokud ji odmítá, mohli bychom mu svým nátlakem způsobit potíže. Zejména u autistických dětí je nutné postupovat trpělivě a citlivě.)

Uváděná metoda obsahuje tři druhy dětských masáží. První jsou tradiční i n d i c k é masáže, další pocházejí ze Švédska, třetí – masáž chodidla se vyvinula z reflexních technik.

Tahy indické a švédské masáže spolu výborně ladí.

Pro dospělé i děti je důležité, aby masáž byla symetrická – musíme věnovat oběma polovinám těla (levé i pravé) stejnou pozornost. Pokud bychom masírovali jen jednu stranu těla, projevilo by se to určitým pocitem nevyváženosti – jedna ruka nebo noha by byla „lehčí“ a druhá „těžší“, Zůstal by pocit nedokončenosti.

Pro začátek se používá dotyk lehký jako pírkó. (Tlak můžeme zesílit, když cítíme, že to dítěti vyhovuje.) Dítě dá samo najevo, jaký dotyk a kde se mu nejvíce líbí.

Na malé ploše používáme jen špičky prstů, na větší celé prsty nebo dlaň.

Některé části těla masírujeme jednou rukou, jiné oběma najednou.

H L A Z E N Í - znamená lehké klouzání po povrchu kůže

M A S Í R O V A T – znamená jemně pohybovat svaly pod kůží.

Během masáže můžeme přecházet od lehkého plynulého hlazení k trochu silnějšímu místnímu masírování a zase zpátky, ale vždy končíme lehkým hlazením, aby dítě zůstalo uvolněné.

Je dobré mít ostříhané nehty – jinak používat jen bříška prstů, abychom dítě neškrábli.

Ruce musí být teplé.

O L E J – pokud se dítě masíruje lehkými dotyky, není olej většinou zapotřebí.

Užitečný – vyživuje a zvláčňuje kůži, na dotyk je příjemně hladký a nevadí, když si dítě cucá prsty. (Každodenní používání oleje – jestliže má dítě suchou kůži). Na obličej olej nikdy nepoužíváme, není to ani potřebné, ani příjemné. (Olej může být Slunečnicový, nebo na který je dítě zvyklé, k dostání ve většině obchodů se zdravou výživou.)

Novorozenci – včetně nezralých dětí – masáž je kratší, asi desetiminutová. Vhodná příležitost k masáži je doba koupání (odpadá nutnost dítě kvůli masáži zvlášť svlékat a zase oblékat.)

Doporučuje se začít s první masáží ve chvíli, kdy matka a dítě je odpočato, uvolněno a nemá hlad. Tak si totiž masáž zapíše do paměti ve spojení s příjemnými tělesnými pocity a později, když je toto spojení již spolehlivě vytvořeno, je možno masáže využít k ukonejšení jeho strachu a zklidnění rozrušené nálady.

Pokud během masáže začne narůstat nepříjemný pocit, je možno se nebránit (pravděpodobně se přenáší pocity dítěte – např. poporodní trauma).

Jestliže se rozrušení začne projevovat na dítěti, je třeba přestat s masáží, přitulit dítě k sobě, pomazlit se s ním, protože masáž by pro něj měla zůstat radostným zážitkem.

DVA DRUHY MASÁŽÍ

První typ - slouží oběma pro radost a potěšení

Druhý typ - umožňuje mezi oběma výměnu životní energie a vytváří pocit láskyplné sounáležitosti.

Masáž je způsob dorozumění

Velká část komunikace se děje očima, proto během masáže je třeba udržet kontakt s dítětem pohledem z očí do očí.

Pro vznik dorozumění je nutná určitá pružnost v jednání, proto dítěti nebráníme se otáčet či jinak měnit polohu, pokud se mu zachce.

Je možno pokračovat v masáži dostupné části těla (dodržujíc přitom základní směr od hlavy k patě.)

PŘÍPRAVY

Připravit místnost tak, aby v ní bylo dítěti teplo. (Provonět místnost – Jalovcový olej.)

Vypnout telefon, zavřít dveře, sundat šperky, pohodlně se usadit.

Připravit olej, postupně svlékat dítě do naha (pokud se zdá, že je mu zima, je nutno přikrýt část těla, které zrovna nemasírujete.)

Známkou dobré pohody je i to, že se děťátko spokojeně vyčůrá, proto je třeba dát pod zadeček ručník a připravit si pár plínek.

Pustit relaxační hudbu.