

Každé dítě si zaslouží respekt, něhu a lásku

Jemnou masáží miminko dostává od svého okolí najevo, že je na bezpečném místě s lidmi, kteří ho mají nadevše rádi. A dítě je šťastné, lépe jí, spí a celkově snadněji prospívá.



Jak správně masírovat kojence přijela nedávno ukázat do České republiky dlouholetá trenérka a bývalá prezidentka Mezinárodní asociace kojeneckých masáží (IAIM) Sylvie Hétu z Kanady. Vyškolovala u nás první zájemce z řad profesionálů i rodičů, kteří se po absolvování intenzivního kurzu stali certifikovanými mezinárodními instruktory kojeneckých masáží.

Zabýváte se 31 let kojeneckými masážemi, s čím jste přijela do Čech?

Naše asociace funguje již v 71 zemích celého světa. Přijela jsem k vám vyškolit instruktory kojeneckých masáží, aby i zdejší rodiče a jejich děti měli přístup k tomuto programu, který je určen pro kojence od narození do jednoho roku. Českou republiku jsem si zamilovala a velmi se těším, že se sem ještě letos na podzim s dalším kurzem vrátím.

Čím je Váš program unikátní?

Je přirozené, že lidské bytosti potřebují pečující dotek, aby se mohly zdravě rozvíjet a masáž je velmi staré umění. Naše zakladatelka Vimala McClure se inspirovala starými masážními

tradicemi z Indie, zkušenostmi francouzského porodníka F. Leboyera a poznatky z reflexologie, jógy a moderní švédské masáže. Ze všech těchto směrů pak vytvořila masážní sestavu, kterou se rodiče snadno naučí a tím poskytnou kvalitní a zcela bezpečnou masáž svému dítěti. Unikátnost programu spočívá v tom, že učíme každého rodiče rozpoznávat signály dítěte a respektovat je. Důležité je, že při masáží je učitelem vždy dítě.

V čem jsou kojenecké masáže prospěšné?

Na prospěšnost se můžeme dívat jak z pohledu dítěte, tak i rodičů. Ti se během nich naučí číst signály dítěte a reagovat na ně, což jim přináší nejen radost, ale i sebedůvěru, že svému miminku rozumějí a že mu dokážou i lépe pomoci.

V dnešním světě jsou také nejmenší děti prodobeny velké rychlosti a obrovskému množství podnětů, které jsou pro jejich nezralý systém za-



hlující. V současnosti máme všichni běžně velmi vysoké hladiny stresového hormonu kortizolu a výzkumy ukázaly, že u pravidelně masírovaných miminek tato hladina klesá. Kortizol mimo jiné brání i zdravému spánku, a když je ho větší množství, obtížněji usínáme. Mezi další masážní přínosy patří fyzické uvolnění a relaxace. V našem zájmu není, abychom nahrazovali lékaře nebo jiné zdravotnické profese, ale rodiče se v masáží mohou naučit jednoduché tipy, které pomohou děťátkům s trávicími obtížemi, kolikou, zácpou nebo s uvolněním zahleňování z plic, když jsou děti nastydlé. Masáže jsou účinné i při studených končetinách a platí i na bolesti při prořezávání prvních zoubků.

Pravidelná masáž napomáhá rozvíjet napojení a komunikaci s miminkem, celkově posiluje citovou vazbu. Všichni se asi shodneme na tom, že první měsíce novorozence jsou nejdůležitější. Pokud vytvoříme v tomto období silnou vazbu, jsou vysoké šance, že dítě v dospělosti povede

vyvážený život, v němž si bude vytvářet silné a zdravé vztahy.

Váš program rozvíjí i jemnou motoriku dítěte, jak?

Masáž sama o sobě zlepšuje cirkulaci krve po celém těle včetně svalů, a když se děťátko cítí dobře, začíná si i lépe uvědomovat své vlastní pohyby. Kromě masáže se rodiče učí s miminkem i takzvané jemné pohyby. Ty dětem pomáhají s koordinací a komunikací mezi levou a pravou mozkovou hemisférou a různými částmi těla. Pokud je miminko neklidné a nedokáže přijmout masáž, pomáháme mu nejdříve technikou bezpečného objetí, které jeho nervový systém zklidní. Děťátko se dostává do svého středu a teprve poté je možno masáž aplikovat. Děti potřebují pravidelnost, protože se v ní cítí bezpečně. Miminko postupně začíná pocítovat bezpečí nejen s rodiči, ale i ve svém vlastním těle a ve svých vlastních pohybech, které jsou čím dál koordinovanější.

inzerce

Fisher-Price

Roste s Vaším miminkem!

KOLOTOČ NAD POSTÝLKY S MOTÝLKY

Dálkově ovládní



1 Na postýlce



2 Stolní světelná show



3 Na kočárku

Kouzelní roztomilí motýlí medvídkové polehují nad hlavou Vašeho děťátka a obklopi ho úžasnou světelnou show a do uška mu zahrají více jak 30 minut ukolébavek. Kolotoč můžete umístit také na noční stolek nebo přebalovací pult a jak Vaše dítě roste, tak třeba na kočárek.

www.fisher-price.cz

ZDRAVÍ KOJENCE

Jak a kdy správně masírovat?

Kojenecká masáž je kombinací daných tahů, které je ideální provádět, když je dítě ve stavu klidné bdělosti, což je nejlepší čas na masáž. To potvrzují i výzkumy z oblasti neurologie. Je dobré, když rodiče vysledují denní rytmy dítěte, které jim pomohou objevit i nejvhodnější čas na masáž. Rodič musí vždy respektovat, že některé děti dovolují pouze kratší masáž a některé jen na určitých částech těla. To je naprosto přirozené.

Velmi významný je také dotek bez pohybu, to znamená klidný dotek, i když nejde o masáž jako takovou. Je vhodné ho aplikovat nejen u zdravých dětí, ale i u těch, co se narodily předčasně nebo s handicapem.

Všeobecně, masírování i další techniky je vhodné používat denně přibližně ve stejnou dobu. Masírovat můžeme



maximálně třicet minut, v závislosti na zdraví, stavu, věku a otevřenosti miminka k masáži.

Jaké jsou nejčastější chyby při masírování?

Největší chybou by bylo nerespektovat dítě a jeho volbu odmítnout. Z toho také vyplývá, že nikdy nemasírujeme plačící nebo spící dítětko. Často na svých přednáškách připomínám, že v žádném případě neděláme masáž dětem, ale provádíme masáž s dětmi. Pokud bychom masírovali bez respektu k jejich signálům, mohli bychom přetížít jejich nervový systém a takzvaně je celkově přestimulovat. To by mohlo způsobit, že se dítě stane přecitlivělé a v krajních případech až k dotekům uzavřené. Žádný rodič by také neměl na svém potomkovi zkoušet masážní tahy, které si jen přečetl v nějaké knížce, protože signály, stavy chování, naslouchání dítěti a přizpůsobení pohybů, jsou knižní formou nepřenositelné. 🌸

