

Baby masáže

Kateřina Veleříková

Bakalářská práce
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav porodní asistence

akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kateřina VELEŠÍKOVÁ**
Studijní program: **B 5349 Porodní asistence**
Studijní obor: **Porodní asistentka**

Téma práce: **Baby masáže**

Zásady pro vypracování:

V teoretické části práce se bude studentka zabývat charakteristikou daného tématu, zdůvodněním proč si práci vybrala a výtčením cílů práce. Popíše přínos baby masáží pro dítě a rodiče. Shrne psychomotorický vývoj fyziologického novorozence a kojence do jednoho roku.

Na zpracování praktické části využije metodu dotazníkového šetření u žen v šestinedělí. V závěru práce studentka vyhodnotí a zpracuje získaná data.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

DOLÍNKOVÁ, I. Cvičíme s kojenci a batolaty. 1. vydání. Praha: Portál, 2006. 128 s. ISBN 80-7367-072-0.

HAŠPLOVÁ, J. Masáže dětí a kojenců. 3. vydání. Praha: Portál, 2006. 120 s. ISBN 80-7367-125-5.

POUTHAS, V. Psychologie novorozence: chování nejmenšího dítěte a jeho poznávání. 1. vydání. Praha: Grada, 2000. 288 s. ISBN 80-7169-960-8.

ŠPAŇHELOVÁ, I. Dítě- Vývoj a výchova od početí do tří let. 1. vydání. Praha: Portál, 2003. 100 s. ISBN 80-247-0552-4.

WALKER, P. Dětská masáž: pro šťastné, zdravé dítě. 1. vydání. Praha: Svojk a Vašut, 1996. 94 s. ISBN 80-7180-112-7.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Kateřina Žárská

Ústav porodní asistence

Datum zadání bakalářské práce:

15. ledna 2010

Termín odevzdání bakalářské práce:

4. června 2010

Ve Zlíně dne 15. ledna 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Helena Fremlová
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně17.2.2010.....

.....Velešizová.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělčně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tématem své bakalářské práce jsem si zvolila „Baby masáže“. V teoretické části se zabývám historií péči o dítě, popisuji fyziologického novorozence a kojence do 1 roku věku. Jeho psychomotorický vývoj a vývoj opěrné motoriky. Dále se věnuji významu dotyku a masáže. Popisuji vliv masáže a postupy masáží u dítěte.

V praktické části se zabývám výzkumem pomocí dotazníkového šetření, kde jsem se snažila zjistit informovanost žen o baby masáží. V závěru práce jsem vyhodnotila výsledky výzkumu a přínos, který má práce měla.

Klíčová slova:

Baby masáž, novorozenec, kojeneček, historie, dotek, kůže, masáž, psychomotorický vývoj, opěrná motorika.

ABSTRACT

I choose the „Baby massage“ as the topic of my thesis. The theoretical part deals with the history of child care, describe the physiological newborns and infants up to 1 year of age. His psychomotor development and supporting the development of motor skills. Next I attended the importance of touch and massage. Describe the effect of massage and massage procedure in a child.

The practical part deals with the research questionnaire, where I tried to find information for women about baby massage. In conclusion I assess the results of research and the asset of the work was.

Keywords:

Baby massages, newborn, sucker, history, touch, skin, massage, psychomotor development, supporting motor.

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí mé práce Mgr. Kateřině Žárské za maximální ochotu při vedení práce, za cenné rady, připomínky a podněty. Chci také poděkovat ženám po porodu, které se v době výzkumného šetření nacházely na oddělení šestinedělí v KNTB ve Zlíně. Bez nich by totiž nebylo možné udělat půlku mé bakalářské práce.

Motto:

„Jedním z mnoha tajemství šťastného života je stálý proud malých radostí.“

Emily Dickinson

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 PŘÍKLADY PÉČE O DĚTI V HISTORII A V RŮZNÝCH KULTURÁCH	12
1.1 RANÉ KULTURY	12
1.2 ZÁPADNÍ KULTURY	12
1.3 PŘÍKLADY Z JINÝCH KULTUR.....	13
1.3.1 Masáž a reflexologie	13
2 FYZIOLOGICKÝ NOVOROZENEČEK.....	14
2.1 ZNAKY ZDRAVÉHO NOVOROZENCE	14
2.1.1 Nervový systém	14
2.1.2 Zrak	14
2.1.3 Sluch	15
2.1.4 Hmat.....	15
2.1.5 Dýchání a srdeční akce	15
2.1.6 Zažívání	15
2.1.7 Regulace teploty	16
2.1.8 Spánek a bdění.....	16
2.1.9 Rozvoj řeči	16
2.1.10 Tělesná váha a výška.....	16
2.2 POSTNATÁLNÍ VÝVOJ OPĚRNÉ MOTORIKY.....	17
2.3 PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ DO JEDNOHO ROKU DÍTĚTE	17
2.3.1 První měsíc	17
2.3.2 Druhý měsíc.....	18
2.3.3 Třetí měsíc	18
2.3.4 Čtvrtý měsíc.....	18
2.3.5 Pátý měsíc.....	18
2.3.6 Šestý měsíc	19
2.3.7 Sedmý měsíc	19
2.3.8 Osmý měsíc.....	19
2.3.9 Devátý měsíc	19
2.3.10 Desátý měsíc.....	20
2.3.11 Jedenáctý měsíc	20
2.3.12 Dvanáctý měsíc	20
3 BABY MASÁŽE	21
3.1 KŮŽE	21
3.1.1 Pokožka (epidermis)	21
3.1.2 Škára (corium).....	22
3.1.3 Podkožní vazivo (tela subcutanea).....	22
3.2 DOTEK	23
3.2.1 Význam dotyku.....	23
3.2.2 Fyziologické účinky doteků.....	24

3.2.3	Účinky na emoce.....	24
3.3	MASÁŽ	25
3.3.1	Význam masáží.....	25
3.3.2	Účinky masáže.....	25
3.3.3	Masáže pro pohyb a zdraví.....	26
3.3.4	Působení hudby při masáži	27
3.3.5	Masážní kontrolní seznam	28
3.3.6	Na co bychom neměli zapomenout	29
3.3.7	Příprava	29
3.3.8	Masážní prostředky.....	30
3.3.8.1	Působení masážního oleje.....	31
3.4	MASÁŽ KOJENCE	32
3.5	POSTUP MASÁŽE.....	33
3.5.1	Polohy při masírování přední části těla dítěte	33
3.5.2	Polohy při masírování zadní části těla	39
II	PRAKTICKÁ ČÁST.....	41
4	PRŮZKUMNÁ ČÁST.....	42
4.1	CÍLE PRÁCE.....	42
4.2	HYPOTÉZY	42
4.3	METODY VÝZKUMU.....	42
4.3.1	Charakteristika průzkumného vzorku	43
4.3.2	Dotazníkové šetření	43
5	VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEHO GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ.....	44
5.1	ZÁVĚR PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	66
5.1.1	Vyhodnocení hypotéz.....	66
	ZÁVĚR	68
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	69
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	71
	SEZNAM TABULEK	72
	SEZNAM GRAFŮ.....	73
	SEZNAM PŘÍLOH	74

ÚVOD

Moje bakalářská práce je na téma „Baby masáže“. Tuto práci jsem si vybrala už jenom díky jejímu zajímavému názvu. Zhruba jsme tušila o čem baby masáže vlastně jsou, ale chtěla jsem je dostat trochu víc do podvědomí a zjistit jejich náročnost či jednoduchost, jak probíhají a kdo všechno tyto masáže může provozovat.

Na začátku věnuji pozornost minulosti masáží, jejich postupnému pronikání do podvědomí matek a seznamování se s výhodami těchto metod. Jestliže v dobách před 30 – ti a více lety byly metody masáží dětí zcela neznámé, matky se jimi prakticky nezabývaly, současná doba nabízí dostupné prostředky, jak se jim věnovat. Dříve nebyvaly matky ani informované, své děti dávaly velice brzy do jeslí (často už po prvním roce života), a tyto „ústavy“ neměly čas a ani možnost se něčím podobným, jako jsou masáže dětí, zabývat.

V dnešní době přichází většinou první dítě do rodiny až ve zralejším věku rodičky. Ženy mají nárok na delší mateřskou dovolenou a chvílky s dítětem si více užívají. Pro všechny tyto matky by mohla být má bakalářská práce přínosem. Jde v ní převážně o pochopení toho, že matky nemají hledat nějakou náročnost v provozování masáží, ale jde o to, si masáž s dítětem co nejvíce užít a uvědomit si, že dochází i k lepšímu vývoji jejich dítěte.

V teoretické části se pokusím zdůraznit pozitiva, které vyplývají při provádění masáží u dítěte a také jejich pozitivní vliv na rodiče. V práci zároveň budu popisovat i postupný fyziologický vývoj novorozence a kojence do jednoho roku, podle kterého matky mohou poznat mírné odchylky ve vývoji dítěte.

V Praktické části se zaměřím na výzkum, který jsem realizovala pomocí dotazníkového šetření. Na základě těchto výsledků sestavím tabulky a grafy. Cílem mé práce je zjistit jaká je informovanost žen o baby masážích a na základě toho vypracovat informační brožuru, která bude laickou veřejnost o této metodě informovat.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PŘÍKLADY PÉČE O DĚTI V HISTORII A V RŮZNÝCH KULTURÁCH

1.1 Rané kultury

„Mnoho východních civilizací stavělo děti na své hodnotové stupnici velmi vysoko a v této tradici pokračují dodnes. V matriarchálních kulturách se dítě považovalo za dar a žilo v neustálém kontaktu s matkou, která ho masírovala a kojila. Naopak v patriarchálních nájezdnických kulturách byly ženy znásilňované a děti zotročované. Vražda dítěte nebyla ničím výjimečným.“ (Hašplová, 2006, s. 17)

1.2 Západní kultury

„Středověk přinesl dítěti uznání práva na život, nicméně děti byly stále zneužívány, opomíjeny a zanedbávány. Pojem dětství neexistoval. Děti se v té době balily po narození do plen a do povijanu, ručičky měly pevně upoutány. Pozdější lezení a plazení bylo nepřijatelné. Děti byly proto v povijanu až do jednoho roku, dokud nezačaly chodit.

V 18. století zneužívání dětí ubývalo. Vznikaly spolky na ochranu dětí a proti jejich týrání. Zrodil se nový obor medicíny - pediatrie.

Počátkem 19. století umírala ještě více než polovina dětí do jednoho roku života.

Obrat v názorech na vztah matky a dítěte nastal ve čtyřicátých letech našeho století. Psycholog René Spitz se zabýval mateřskou deprivací a prokázal, že mateřská láska je důležitou součástí péče nutné pro přežití dítěte.

S rozvojem globální komunikace se Západ začal zajímat o jiné kultury. To inspirovalo mimo jiné i hnutí přirozeného porodu a vzkřísilo zájem o kojení a masáže dětí.

Ve Spojených státech vyvinula v roce 1975 dr. Ruth D. Riceová techniku senzomotorické stimulace, která se sestává z hlazení, masírování a houpání v náručí. Odborníci ji přijali jako novou terapii nedonošených novorozeňat.“ (Hašplová, 2006, s. 17 - 18)

1.3 Příklady z jiných kultur

„Matky v Nigérii běžně masírují svá nemluvňata od jejich narození až do jednoho roku. Je to velmi starý zvyk, který přechází z matky na dceru, a stal se rutinní součástí péče o děti. Kojenec se obvykle koupe dvakrát denně a pak ho matka masíruje olivovým olejem.

V Ugandě zůstává novorozeně stále s matkou, která ho od narození masíruje, laská, mazlí se s ním a zpívá mu. Dítě nosí v závěsu poblíž prsům krmí ho podle chuti a spí s ním.

Balijci věří, že novorozeně přichází na tento svět z božského království, a pohlížejí na ně jako na posvátnou bytost. Přibližně dva roky se nesmí dotknout nečisté země a matka nebo starší sourozenci ho přenášejí v náručí. Indonéské matky nosí nemluvně nejprve vpředu, aby ho mohly pohodlně kojít, a když dítě povyroste, přenášejí ho na boku tak, že ho stále mohou snadno nakrmit. Teprve po odstavení si dítě přemístí na záda. Masáž patří k tradičním balijským lidovým zvykům.

Většina matek na Fidži masíruje děti denně po koupání kokosovým olejem. V noci masáží dítě utišují, aby dobře spalo. Přes den ho nosí na těle v závěsu ze své suknice.“ (Hašplová, 2006, s. 19)

1.3.1 Masáž a reflexologie

Už odjakživa se praktikovala intuitivní masáž kojenců, ale až po roce 1970 začala dostávat formálnější podobu. Mnozí terapeuté procestovali Indii, seznámili se s přínosem indické masáže a začali ji propojovat s prvky švédské masáže, jógového protahování a reflexní terapie. Masáž kojenců a batolat se v současné době považuje za natolik důležitý nástroj, že Lékařská fakulta v Miami založila Ústav pro výzkum doteku.

Reflexologie, která je považována za formu přírodního léčení, se podobně jako masáž praktikuje již celá staletí. Původ reflexologie je údajně v Číně, kde byla předchůdkyní akupunktury. Tato stále populárnější metoda se dá prakticky používat hned od narození dítěte a pomáhá tak vytvářet základní pouta mezi dětmi a rodiči. Reflexologie a masáž jsou dvě nejpopulárnější dotekové terapie a vzájemně se doplňují. Dr. Leboyer, badatel v oboru masáže kojenců, se domnívá, že hlazení, mazlení a doteky jsou pro děti potravou. Novorozenci doteky potřebují, užívají si je a touží po nich. Řeč doteků je pro ně tím nejlepším jazykem. (Kavanagh, 2008)

2 FYZIOLOGICKÝ NOVOROZENEC

Novorozenec, který se narodí v termínu, což je ve 40. týdnu těhotenství, váží obvykle kolem 3500 g, měří 51 cm a obvod hlavičky má kolem 35 cm. Veškeré orgány a systémy novorozence potřebují další rozvoj, než začnou fungovat jako u dospělého člověka.

2.1 Znaky zdravého novorozence

- Hlavička novorozence je větší v poměru k tělu než u dospělého jedince.
- Mozková část hlavy je větší než obličejová část.
- Na hlavičce novorozence jsou měkká místa, kde se stýkají kosti lebeční a tvoří je vazivová ploténka.
- Novorozenec nemá zuby.
- Novorozenci mají skoro všichni modrošedé oči.
- Po pupeční šňůře mají pupeční pahýl místo pupíku.
- Novorozenecký genitál se podobá dospělému a u chlapců nejde přetáhnout předkožka.
- Kůže je pokryta drobnými chloupky zvanými lanugo.
- Kůže je tenčí, růžová, ale někdy je zbarvena do žluta.
- Většina orgánů je zmenšeninou dospělého člověka.

2.1.1 Nervový systém

Na vnitřní a zevní podněty zajišťuje jen základní reflexní odpovědi. Až po porodu se vyvíjí většina důležitých nervových center a mozkových drah a trvá mnoho let, než je plně funkční mozek dítěte.

2.1.2 Zrak

Novorozenec sice vidí ihned po porodu, ale jeho vidění je ještě nedokonalé. Předměty dokáže nejlépe vnímat ve vzdálenosti 30 - 50 cm, rozlišuje světlo a tmu, rysy lidského obličeje a obrysy předmětů. Nemá rád ostré světlo a reaguje na něj grymasou obličeje a pláčem. Uklidní se při pohledu na obličej své matky a je schopen opakovat výraz obličeje matky jako úsměv a mračení. Když je hračka v přiměřené vzdálenosti, dovede na ni chvílku

udržet pohled. Větší barevné hračky by neměly být ve větší vzdálenosti než 50 cm od očí dítěte.

2.1.3 Sluch

Na výrazné sluchové podněty z okolí reaguje novorozenec leknutím a pláčem. Zklidní se, pokud slyší hlas své matky, hledá zdroj zvuku očima a otáčí se za hlasem. V pokoji novorozence by měla být co nejmenší hranice hluku a pokud zde budou hračky vydávající zvuky, pak by měly být tyto zvuky melodické a příjemné.

2.1.4 Hmat

Na nepříjemné podněty, jako jsou chlad a prudké pohyby, reaguje novorozenec pláčem a neklidem. Naopak vyzařuje spokojenost a uklidní se při hlazení, tělesném dotyku a v teple. Nejčastěji jsou to fyzické dotyky dítěte, které vedou ke správnému vývoji dítěte a harmonickému vztahu mezi matkou a dítětem.

2.1.5 Dýchání a srdeční akce

Dýchání novorozence po porodu je rychlejší než u dospělého jedince. Normální počet dechů je kolem 40 dechů za minutu. Dechy u novorozence jsou někdy nepravidelné a to hlavně ve spánku. Nedoporučuje se spaní novorozence na bříšku a také by neměl mít pod hlavičkou polštář.

Srdeční akce u novorozence je také rychlejší asi kolem 120 - 160 tepů za minutu, přičemž dospělý člověk má kolem 80 tepů za minutu. V průběhu vývoje se u dítěte snižuje počet srdečních ozev. Při teplotě, námaze, křiku a nemoci dítěte je srdeční akce vyšší.

2.1.6 Zažívání

Vše je zajištěno pomocí reflexu a to jak úchop bradavky prsu, sání a polykání, tak i vylučování stolice a močení. V průběhu pití dochází většinou k reflexnímu vyprazdňování stolice, takže novorozenec může mít tolik stolic, kolikrát přijímá potravu.

2.1.7 Regulace teploty

Novorozenec je jen velmi omezeně schopen udržovat tělesnou teplotu, proto potřebuje vyšší teplotu okolí a musí být lépe a více oblékán. Stejně špatně reaguje i na přehřátí organismu. I doma by se měla teplota novorozence kontrolovat nejméně jednou denně při koupání pomocí tzv. teploměru rychloběžky, a to měřením v konečnicku.

2.1.8 Spánek a bdění

Když má novorozenec splněny všechny podmínky k životu (tekutiny, stravu, teplo, klid), pak obvykle spí. Dokáže spát až 20 hodin denně, přičemž se intervaly spánku postupně zkracují a dítě je vzhůru delší dobu.

2.1.9 Rozvoj řeči

Novorozenec reaguje křikem nebo pláčem, pokud není některá z jeho základních potřeb splněna. Matce novorozenec signalizuje, že něco není v pořádku. Když dojde k vyplnění přání dítěte, dochází k uklidnění. Když dítě začíná poznávat svůj hlas, začíná si broukat, hrát, píská si a vyluzuje nejrůznější zvuky. Bezchybný sluch a dostatek podnětů z okolí jsou důležité pro správný rozvoj řeči.

2.1.10 Tělesná váha a výška

V kojeneckém věku je tělesná váha jeden ze dvou nejdůležitějších parametrů vývoje - sledováním váhy máme přehled o růstu a příjmu potravy dítěte.

Orientační ukazatelé

- V 6. měsících má dítě zdvojnásobit porodní váhu.
- V 1. roce by mělo dosáhnout trojnásobku porodní váhy.
- V prvních 6. měsících by mělo přibývat kolem 150 g za týden.
- V 7. - 9. měsících by mělo přibývat 75 – 100 g za týden.
- V 9. - 12. měsíci kolem 75 – 80 g za týden.

Tělesná výška je druhým údajem o tělesném růstu. Stejně tak jako tělesná váha není ani růst do výšky stejnoměrný. I zde platí individuální rozdíly a je třeba sledovat růst v čase a hodnotit ho podle trendu a využít percentilových tabulek. (Olchava, 2007)

2.2 Postnatální vývoj opěrné motoriky

Tento vývoj motoriky probíhá ve čtyřech stádiích. Již kolem 10. dne po porodu začne novorozenec reagovat na zvuky např. pláčem, mrknutím, rozhozením paží. Zejména typická je reakce paží, která se podobá diskinezím, ale je zcela fyziologická. 1. stadium vývoje se nazývá *holokinetické stádium hybnosti* (z řeckého holos = celý), kdy například na rozbaleném dítěti vidíme nekoordinovaný pohyb všech končetin. Tuto reakci vyvoláme podtržením podložky (Moorův reflex). V tomto stádiu je sací reflex provázen hromadným reflexem pokrmovým. Nejdůležitějším reflexem opěrné motoriky dítěte je vzpřimovací reflex hlavy, kdy zhruba ve 2. měsíci dítě zvedá hlavičku a chvíli ji drží i v poloze na bříšku. 2. stadium vývoje se nazývá *monokinetické stádium hybnosti* (z řeckého monos = jediný), kdy od 2. měsíce kojenec pohybuje samostatně i jednou končetinou, ale pohyby nemají ještě řízení a směr. Toto období trvá do konce 5. měsíce.

Holokinetické a monokinetické stadium je od konce 5. měsíce vystřídáno 3. stadiem vývoje a to *dromokinetickým stadiem hybnosti* (z řeckého dromos = cesta), kde je charakteristické, že pohyby mají již správný směr. Začíná sahání po předmětech, sed bez opory, lezení, souhra dolních a horních končetin. Poslední 4. stadium vývoje nastupuje s dokončeným 1. rokem života a trvá již pak po celý život. Nazývá se *kratikinetické stadium hybnosti* (z řeckého kratein= zvládnout). (Trojan, 1996)

2.3 Psychomotorický vývoj do jednoho roku dítěte

Psychomotorický vývoj dítěte je velmi individuální a složitý proces. Schopnosti a dovednosti všech miminek se mohou lišit. Rychlost vývoje závisí na mnoha parametrech. Jak na termínu porodu, tak porodní váze, době kojení atd. Odchytky ve vývoji v rozpětí jednoho měsíce jsou naprosto fyziologické.

2.3.1 První měsíc

V prvním měsíci novorozeneckého života je vývoj motoriky dítěte pro jeho rodiče příliš nepatrný, ale přesto velmi významný. Novorozenec sice většinu dne prospí, ale v bdělém stavu - v leže na zádech - zaujímá asymetrické postavení končetin a v leže na bříšku už dokáže na chvíli pozvednout hlavičku. Vývoj motoriky je v tomto období úzce spojen

s vývojem psychickým, lze pozorovat reakce novorozence na silnější zvukové i zrakové podněty, zejména hlas matky na něj působí jako uklidňující.

Koncem prvního měsíce se dítě při položení na břicho pokouší zvedat hlavičku na stranu obrácenou, ale neudrží ji při pozvednutí, hlavička padá dozadu. Naopak při posazení padá dopředu. Při postavení se napínají obě nožky a toto napětí přechází i na trup. Upřeně sleduje předměty, které jsou ve vzdálenosti asi 20 cm od očí. Totéž je při kojení, při němž takto sleduje matčin pohled.

2.3.2 Druhý měsíc

Ve 2. měsíci je držení těla čím dál více symetrické, při položení na břicho zvedá hlavičku (pase koničky), nesvívá již tak křečovitě ručičky, nechává je rozevřené. V leže na zádech umí alespoň na chvíli zvednout nožky nad podložku. Začíná rozeznávat zvuky, začíná se smát, vydává zvuky (nejčastěji „e“).

2.3.3 Třetí měsíc

Ve 3. měsíci již dovede chvíli sedět s oporou a udržet hlavičku, při postavení se zkouší opírat o nožky. V tomto období sleduje předměty a otáčí se za nimi. Dítě brouká a uvědomuje si schopnosti svých ručiček, což se projevuje i tím, že je drží ve svém zorném poli. Při držení chrastítka ho sleduje a živě jím pohybuje.

2.3.4 Čtvrtý měsíc

Ve 4. měsíci v poloze na břichu se zvedá celé i s končetinami od podložky. Sedá si při podržení za ručičky, ale stále má sklon k uchycování hlavičky ke straně. Některé děti se už v tomto měsíci dokážou pomalu otáčet i na bok. Uchopuje hračky oběma rukama, má sklon předměty, které uchopí, strkat do úst. Sdílí s matkou smích a odpovídá radostným pokřikem.

2.3.5 Pátý měsíc

V 5. měsíci se z polohy na břicho otáčí ke straně s oporou na jednu ručičku, aby se podíval do okolí a snadno se převrací na stranu. Začíná se přitahovat do sedu při uchopení za ručičky. Při postavení, kdy mu pomáháme s oporou pod pažemi, se staví na špičky nožiček. V poloze na břichu si hraje s hračkami, oběma rukama sahá po hračce a dokáže dokonce

uvolnit ruku k uchopení hračky tím, že přenesse těžiště na jeden loket. Rozliší jednotlivé členy rodiny a cizí osoby a rozeznává v matčině řeči její náladu.

2.3.6 Šestý měsíc

V 6. měsíci se opírá z polohy na bříšku oběma rukama a zvedá se, aby se díval do očí. Rádo se posazuje a hlavičku už drží pevně. Dosáhne už na své nožky a prstíky u nohou si dává do úst. Když dítě rodiče postaví a podrží v podpaží, udrží váhu svého těla a zapře nožky do podložky. Uchopí už hračku pevně do jedné nebo obou ruček a obejmě ji palcem a dlaní. Předává si hračku z jedné ručky do druhé a pilně si jí prohlíží. Rozeznává známé osoby od neznámých. Z hlediska vývoje řeči už půlroční dítě žvatlá slabiky (da – da - da).

2.3.7 Sedmý měsíc

V 7. měsíci dochází k výraznému rozvoji pohybů, obrací se z polohy na bříšku do polohy na záda a zpět. Vzpírá se na natažených pažích, sedí- li, hraje si s nožičkami a při postavení poskakuje, začíná se plazit, ale zprvu jen dozadu, později i dopředu. Začíná se pomalu dostávat i do polohy na „čtyři“. Uchopuje předměty oběma rukama, zvládá uchopení i jednou rukou. Hledá vzdálený předmět a snaží se na něj dosáhnout. Pokukuje po matce a žvatlá.

2.3.8 Osmý měsíc

V 8. měsíci zkouší lézt a otáčí se kolem své osy. Zcela samo se posadí a už dokáže i stát u ohrádky. Při podržení hlavičky nebo trupu se uchyluje ke straně aby viděl. Díky postupnému rozvoji jemné motoriky prstů na rukou se naučí uchopovat kostky, hrníček a dobře si hraje oběma rukama. Pozoruje konání lidí v jeho okolí a opakuje svůj zájem. Rád se pozoruje v zrcadle a při tom si šeptá, postupně začíná zdvojovat slabiky (má - ma, tá - ta) a začíná rozumět řeči. Reaguje na své jméno a s oblibou napodobuje různé zvuky a gesta.

2.3.9 Devátý měsíc

V 9. měsíci již leze po čtyřech, v pravidelné souhře horních a dolních končetin. Dovede déle sedět a pohybovat se posunováním. Při přidržení u nábytku dokáže dítě samo vstát z polohy na čtyřech. Dovede si hrát s hračkami tím, že je hází na zem a pozoruje je

s velkým zájmem. Zajímá se o každý zvuk v jeho okolí, rychle vnímá co se kolem něho děje. Chápe už jednotlivé výzvy, například ke hře „paci - paci“. Rád se schovává matce pod plenou, kterou s velkou radostí potom odhazuje.

2.3.10 Desátý měsíc

V 10. měsíci se staví na všechny čtyři končetiny a dovede se z této polohy posadit a sedět při vzpřímených zádech. Přitahuje se do stoje po nábytku s nakročením jedné dolní končetiny a stojí na celých chodidlech. Koordinovaně používá obě ruce a rád odhazuje různé předměty. Prohlíží na nich různé podrobnosti a napodobí ukázané gesta jako například jak je velký. Hledá předměty na dotek. Začíná se pokoušet o rozmluvu a dorozumění s matkou.

2.3.11 Jedenáctý měsíc

V 11. měsíci leze po čtyřech, dobře sedí a neztrácí rovnováhu. Pohybuje se podél nábytku, při držení za obě ruce jde s jistotou a dobře. Začíná dělat první samostatné krůčky. Plně uchopuje předměty a dovede je za sebou táhnout na šňůře. Stahuje věci ze stolu pomocí držení se za ubrus. Chce samo jíst a pije z hrnečku. Pokouší se dorozumět jednoslabičnými slovy, například máma, táta, auto a začíná rozumět zákazům.

2.3.12 Dvanáctý měsíc

V 12. měsíci začíná chodit do stran podél nábytku, dělá první nejisté krůčky do prostoru, rádo leze a je - li drženo za ručku dobře chodí. Umí vylézt na schod nebo si například dřepnout. Sahá rádo po předmětech, ale už s nimi nehází jako dříve kamkoliv, ale místo toho je přemísťuje nebo podává. Předměty prostrkuje otvory a dovede do láhve strčit knoflík. Začíná si skutečně hrát s matkou, leze za ní po čtyřech, umí se zapojit do hry s míčem. Používá už smysluplná slova, umí vyjádřit své přání a zároveň již některými slovy označuje, co vidí. (Švejcar, 1991)

3 BABY MASÁŽE

3.1 Kůže

„Kůže pokrývá povrch těla a odděluje vnitřní prostředí našeho organismu od vnějšího. U dospělého člověka měří 1,6 - 2 m². Váha kůže je asi 4 - 4,5 kg a její tloušťka kolísá mezi 1 - 4 mm. Tam, kde tělo pokrývá mohutnější tuková vrstva, je tloušťka kůže vyšší, naopak na očních víčkách je kůže nejtenčí. Velmi tenkou kůži mají novorozenci.

Kůže má řadu důležitých funkcí:

- Ochraňuje nás před mechanickými, tepelnými a chemickými vlivy.
- Zabraňuje vniknutí infekce do organismu.
- Tvoří se v ní některé protilátky.
- Podílí se na řízení tělesné teploty prostřednictvím kožních cév a potních žláz. V horkém prostředí se cévy rozšiřují, a tím se urychlí výdej tepla, v chladu se naopak cévy zúží. Při těchto změnách se mění i průtok krve cévami.
- Nacházejí se v ní čidla hmatu, chladu, tepla a bolesti.
- V kůži jsou jemně rozvětvená volná zakončení senzitivních nervových vláken, většinou jde o čidla bolesti.
- Je významným tukovým, krevním a vodním zásobním orgánem, obsahuje některé anorganické látky a provitamin D.
- Má vylučovací schopnost prostřednictvím potních a mazových žláz.
- Její schopnost vstřebávání se využívá při použití mastí a olejů.

Kůže se skládá z pokožky a škály, pod kterou je vrstva podkožního vaziva.“ (Hašplová, 2006, s. 41)

3.1.1 Pokožka (epidermis)

„Je tvořena mnohvrstevným dlaždicovým epitelem. Její vrchní vrstvy stále odumírají, rohovatí a odlupují se. Tím se zajišťuje přirozené očišťování kůže a odstraňování bakterií. Hlubší vrstva pokožky obsahuje melanin - barvivo, jehož množství spolu s působením slunečního záření určuje barvu kůže. Množství pigmentu se mění s věkem. Novorozenec má

pigmentu málo, jeho kůže je růžová, neboť jí prosvítají cévy. Postupně pigmentu přibývá, avšak i dospělý člověk má v některých místech pokožku téměř bez pigmentu (dlaně, chodidla). Naopak jiná místa jsou silně pigmentována (dvorce mléčné žlázy). Barvivo vytváří určitý filtr na ochranu hluboko uložených buněk.“ (Hašplová, 2006, s. 42)

3.1.2 Škára (corium)

„Je to pevná a pružná vazivová vrstva kůže. Její četné bradavčité výběžky (papily) směřují k pokožce a jsou prostoupeny bohatou vlasečnicovou sítí a citlivými nervovými zakončeními. Papily zvětšují výživnou plochu pokožky. Ve škáře se vyskytují terminální nervová tělíska. Meissnerova hmatová tělíska umožňují pocit doteku a nejhojněji jsou zastoupena např. na bříškách prstů, na dlani a v plosce nohy. Krauseho tělíska vnímají chlad a nacházíme je v kůži, ve sliznici rtů, v dutině ústní aj.

Kůže novorozence je obzvláště jemná, tenká, protkaná velkým množstvím vlasečnic a je proto citlivější. Do tří let věku dítěte je třeba velmi intenzivně chránit kůži při pobytu na prudkém slunci a při poranění před infekcí. Hojivost kůže u dětí je však větší než u dospělých.“ (Hašplová, 2006, s. 42)

3.1.3 Podkožní vazivo (tela subcutanea)

„Pod škárou je vazivo, v různých místech různě bohaté na tuk. Tepelně izoluje a je zásobárnou energie. Umožňuje značnou pohyblivost kůže (např. na krku), místy je však pevně spojeno s kůží (např. na dlaních). V podkožním vazivu, na prstech, dlani a plosce nohy jsou uložena Paciniho tělíska. Vnímáme jimi tlak a tah.

Součástí kůže jsou i přídavné kožní orgány- deriváty pokožky- vlasy, chlupy, nehty a kožní žlázy. Při masírování a hlazení kůže mějme na paměti, čeho se přímo dotýkáme, co všechno můžeme pozitivně ovlivnit a zklidňovat. Kůže je bránou do celého našeho vnitřního prostředí. Působíme přes ni na všechny vnitřní orgány i na psychiku dotyčného člověka.“

(Hašplová, 2006, s. 41- 43)

3.2 Dotek

3.2.1 Význam dotyku

Dotek znamená kontakt. V tom nejtělejší věku se sebou samým a později s tím, co všechno nás obklopuje. Dotek má pro lidi zásadní životní význam, stejně jako pro mnohé další živočichy. Dodává pocit jistoty, tepla a především lásky.

Prvním smyslem, který se vyvíjí, je hmat. Pro novorozence je také prvním a převažujícím prostředkem komunikace. Děti především hmatem zkoumají svět kolem sebe a proto jsou hmatové podněty nezbytné pro zdravý vývoj. Všechny děti reagují na to, jak se s nimi zachází a jak se jich ostatní okolo dotýkají. Většina maminek a tatínků se dotýkají svého dítěte velmi opatrně, pouze konečky prstů. Až postupem času roste jejich sebedůvěra a začínají se dítěte dotýkat a hladit ho celou rukou. Mazlení a hlazení, jehož se nám v dětství dostává, nám pomůže vytvořit si představu o sobě samých. Podporuje v nás jistotu, že když se nás někdo dotýká, tak nás i miluje a přijímá. E. H. Erikson, známý americký psycholog, tvrdí, že v poslední čtvrtině prvního roku života si dítě vytváří základní důvěru v lidi a odtud poté pramení i důvěra v sebe sama.

Většinu toho co si myslíme nebo co cítíme, vyjadřujeme v dospělosti pomocí rukou. Důvěru a sebedůvěru předáváme pevnými, ale uvolněnými doteky, zatímco nejistotu a úzkost prozradí ztuhlá paže. Budování vzájemného vztahu si usnadňují od samého začátku ti rodiče, kteří si uvědomují význam dotyku a věnují pozornost tělesnému fyzickému kontaktu se svým dítětem a jsou schopni utišit své dítě s mnohem menšími těžkostmi. Se svým dítětem zůstávají doslova spojeni. To podporuje pocit důvěry, bezpečí, jistoty a nezávislosti a pozitivně působí na rozvoj dětské osobnosti a jeho vztahu k ostatním.

Je známo, že způsob, jak rodiče drží své dítě a jak se ho dotýkají, tak i četnost dotyků, mají značný vliv na jeho celkové dispozice. Pozorováním se zjistilo, že děti s nedostatkem fyzických kontaktů, trpívají obecně mnohem častěji úzkostnými stavy a s nimi potom souvisejícími zdravotními poruchami. Bývají oproti svým vrstevníkům nešikovnější, nemotornější ve svých fyzických projevech a mívají problémy v dospělosti komunikovat. Naopak osoby sebejisté a laskavé vznikají v rodinách nebo v prostředích, kde bývají časté dotyky a objetí vyjádřením lásky a přátelství. Všichni rodiče své děti pochopitelně chovají a

dotýkají se jich, ale jen málo rodičů se vědomě dotykem se svým dítětem seznamuje. Ještě mnohem menší počet rodičů si vědomě rozvíjí vztah ke svému dítěti pomocí masáží. (Walker, 1996)

3.2.2 Fyziologické účinky doteků

Dotyk stimuluje krevní oběh a dochází k lepšímu okysličování krve a ke zrychlenému transportu živin v těle. Pro novorozence je tedy masáž velmi užitečná, protože nemají ještě zcela rozvinutý krevní oběh a mívají chladné ruce a nohy.

Dotyk stimuluje orgány trávicího traktu a tím urychluje pochod potravy a zlepšuje vylučování. Díky masírování lze ulevit při zácpách a kolikách. Stimulací hlavního nervu trávicího traktu navíc zvyšujeme vylučování trávicích hormonů a enzymů, jako je inzulin a glukagon, kteří řídí hladinu krevního cukru. Výzkumy ukazují, že předčasně narozené děti dostávající pravidelnou masáž, přibírají rychleji na váze a lépe zpracovávají potravu.

Dotyk stimuluje proudění lymfy v lymfatickém systému. Dochází tak k posílení imunitního systému, který chrání dítě před nemocí. Zlepšuje svalovou koordinaci, zároveň pomáhá dětem při protahování a napínání končetin, a tím se zlepšuje pružnost kloubů. Stimuluje centrální nervový systém, který je důležitý pro správný motorický a neurologický vývoj. Zlepšuje stav kůže, pomáhá regeneraci buněk a k vylučování podkožního tuku, který zlepšuje pevnost a elasticitu kůže. Pomáhá při zotavování z dětských specifických nemocí včetně astmatu a neklidného spaní a z kožních nebo trávicích problémů. Ulevuje při bolestech ucha a při prořezávání zoubků.

3.2.3 Účinky na emoce

Stimuluje uvolňování hormonů štěstí, endorfinů, které navozují pocit pohody a pomáhají odstraňovat bolest. Fyzický kontakt stimuluje smysly, podporuje sebejistotu, důvěru a emoční bezpečí. Omezuje produkci stresového hormonu, kortizolu a tím snižuje pocit strachu a úzkosti. Zvláště účinný je pro děti, které prodělaly obtížný porod nebo porod císařským řezem. Mezi dítětem a rodičem posiluje pouto, které je při formování těchto prvních vztahů důležité. Skvělou příležitostí představuje pro otce, jak být se svým dítětem více v kontaktu, a matce s poporodní depresí pomáhá tyto negativní pocity překonat. Podporuje uvolnění, klid a někdy navozuje spánek, což bývá velmi důležité při nespavosti. (Kavanagh, 2008)

3.3 Masáž

3.3.1 Význam masáže

Už k prastarým dovednostem, které přinášejí uvolnění jednotlivých částí lidského těla i těla jako celku, patří masáže. Jsou jakoby rozšířenou formou dotyku pod odborným vedením. Pomohou Vám po získání zkušeností lépe poznat a pochopit vaše dítě. Masáže jsou prospěšné pro vývoj dítěte a uvolněný pohyb a jsou výchovnou a tvořivou odpovědí na vrozenou potřebu dítěte po fyzickém kontaktu.

Dítěti se během prvních měsíců života natahují svaly, protože se narovnává z původní stočené polohy plodu, dochází k rozvoji pohyblivosti a ke koordinaci pohybů. Právě v tomto období jsou masáže velice vhodné, protože ohebnost, pohyblivost a svalovou činnost podporují a pomáhají rozvíjet. (Walker, 1996)

3.3.2 Účinky masáže

Masáž může zlepšit vzájemné vztahy mezi rodiči a dětmi i mezi všemi členy rodiny navzájem, neboť masáž mimo jiné prohlubuje schopnost cítit se do druhé osoby, s níž jste při masáži v neverbálním kontaktu. Touto masáží nelze ublížit, protože jde o jemné hlazení, při němž se nevyvíjí tlak.

„Jsou tři druhy dětských masáží. První jsou tradiční indické masáže, další jsou masážní metody pocházející ze Švédska a jako třetí je masáž chodidla, jež se vyvinula z reflexních technik. Tahy indické a švédské masáže spolu výborně ladí. Nejvíce to vynikne při masáži rukou a nohou: indická masáž směřuje odstředivě k periférii (od ramen nebo kyčlí k prstům) a uvolňuje napětí, zatímco švédské tahy stimulují oběh krve směrem k srdci. Kombinace a skupiny tahů popsala před více než dvaceti lety V. Schneiderová-McClureová. Díky svým zkušenostem s jógou vyvinula techniky, které zmírňují dětskou koliku vznikající z fyziologických nebo psychických příčin. Poprvé také použila u miminek odpovědi podmíněné relaxační techniky, tzv. dotekovou relaxaci.

Masáž je sestavou velmi jemného a citlivého masírování dětského těla. Dítě je nahé, ale pro pocit intimity a bezpečí mu můžeme ponechat spodní kalhotky. Ke zvláchnění pokožky používáme oleje, k uvolnění a prohloubení relaxace pouštíme dětskou relaxační hudbu.

Jakmile zvládneme techniku a sled základních tahů masážní sestavy, můžeme masáž intuitivně přizpůsobit potřebám dítěte.

Budeme-li trpěliví a své konání naplníme láskou a masáž budeme považovat za tvořivou práci, pocítíme během několika dnů nebo týdnů (v některých případech až měsíců) sami na sobě i na svých dětech účinky dotekové relaxace. Prohloubí se vztah a důvěra mezi rodiči a dětmi, budete spolu komunikovat i beze slov. Z pouhého doteku, pohledu, mimiky obličeje dokážete snadno přečíst, co se ve vašich dětech děje. Vy i děti se naučíte relaxovat, soustředit se, děti budou lépe spolupracovat, zlepší se jejich spánkový rytmus. A protože s láskou pečujete o jejich tělo i duši, budou odolnější vůči nemocem a škodlivým vlivům okolního prostředí. Stanou se z nich klidnější a vyrovnanější osobnosti. Masáž stimuluje a zlepšuje krevní oběh, což ovlivňuje činnost orgánů a rozvoj všech tkání, zlepšuje dýchání, celý organismus se dobře okysličuje, posílí se hrudní svaly a správné držení těla. Masáž stimuluje pokožku, jednotlivé nervy a jejich zakončení, aktivuje větší počet nervů a tím stimuluje hmat. Tato masážní technika ovlivňuje svalstvo, jeho zpevnění i uvolnění, a koordinaci pohybů. Dokáže vyvolat i kloubní změny, neboť při doteku v blízkosti kloubů dochází k uvolnění hormonů do organismu, což podporuje pohybový aparát.

Masážní technikou můžeme odstranit u dětí poporodní trauma. Masáž pozitivně ovlivní děti, které trpí specifickými poruchami učení (dyslexií, dysgrafií, dyskalkulií), lehkou mozkovou dysfunkcí, dokonce i některými formami Downova syndromu nebo autismu. Zlepšuje stav astmatiků, alergiků, ekzematiků aj. Působí na svalový, oběhový a lymfatický systém i na jednotlivé tlakové body, ovlivňuje rovnováhu životní energie, působí preventivně i léčebně.

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

Metoda masáží dětí a kojenců je natolik univerzální, že ji můžeme užívat jak u zdravých, tak i handicapovaných dětí, u miminek i starších dětí, dokonce i u dospělých." (Hašplová, 2006, s. 14- 15)

3.3.3 Masáže pro pohyb a zdraví

V životě neexistuje snad vhodnější doba, kdy jsou masáže tak prospěšné a účinné, jako když se dítě připravuje k přechodu na vzpřímenou polohu a pohyb a potřebuje trvalý fyzický

kontakt. V tomto období je provádění masáží jednodušší díky tomu, že dítě je poměrně dlouhou dobu spokojené v jedné poloze. Masáže hrají podstatnou úlohu v celkové péči o dítě od Indie po Afriku, od arktických moří k jižním. Již od doby starověkých Římanů a Řeků až po dnešní atlety, maséry a sportovce si lidé uvědomovali a uvědomují prospěšnost masáží, které se staly cenným pomocníkem při přípravě na tělesnou činnost, pro relaxaci a při zlepšování pohyblivosti.

Podporují imunitní a oběhový systém, mají pozitivní vliv na dýchání, srdeční činnost a trávení, zajišťují vyrovnaný vývoj a podporují rozvoj růstu dítěte. Podporují i pružnost svalů, zlepšují jejich schopnost uvolňování jak při činnosti, tak i při odpočinku. Při pravidelném masírování dítěte budete také moci zjistit a kontrolovat jakékoliv bolestivé místo. U batolat je znalost masáží neocenitelná, jelikož poskytuje možnost okamžitého a účinného prostředku při menších pádech, ke kterým často dochází, když se dítě snaží dosáhnout stability. (Walker, 1996)

3.3.4 Působení hudby při masáži

Hudbu můžeme při masáži spojit s blahodárným, léčebným a harmonizujícím účinkem. Relaxační hudba pro děti uvolňuje mysl i tělo a láskyplné působení masáže naladí správně organismus.

Již od 18. týdne dítě uložené v matčině děloze spolehlivě reaguje na různé zvukové podněty. Slyší pouze frekvenci nad 8 000 Hz, převážně hlas matky, který prochází jejími kostmi, tělem a děložní dutinou. Dítě mu naslouchá jak ušima, tak i celým tělem. Příčiny mnohých poruch je třeba už hledat v prenatálním vývoji. Mnohé je možné později změnit a upravit.

Dr. Tomatis a další lékaři v tzv. Tomatisových centrech úspěšně léčí pocity úzkosti, deprese, chronickou únavu, dyslexii, sexuální potíže, nespavost, odstraňují nedoslýchavost a poruchy řeči. Používají jen jednu léčebnou metodu: počítačem upravený klasický gregoriánský chorál, jehož léčebné účinky jsou známé. Poté pacient užívá hudbu tři až čtyři měsíce, učí se správně slyšet speciálními sluchátky. Cvičí dva malé, ale velmi důležité svaly pro správné slyšení, které potom vnímají mnohem širší zvukové spektrum. Sluch se poté výrazně zlepšuje.

Moderní přístroje potvrzují vliv tónů a zvuků na lidskou psychiku. Vědci 20. století dokumentují schopnost lidského organismu reagovat na zvukové podněty a synchronizovat s nimi rytmus dechu, frekvenci mozkových vln, srdeční tep... Výzkumy dokazují přesvědčivě, že hudba působí nejen na jednotlivé orgány v těle, ale i na nervový systém. Hudbu nevnímáme jen sluchem, ale zvukové vibrace pociťuje celé naše tělo.

Někde, kde je i klasická medicína bezradná, hudba pomáhá léčit stavy jako např. Parkinsonová a Alzheimerová choroba. Hudbou se v mnoha případech podařilo částečně obnovit mentální činnost, hybnost a koordinaci svalových pohybů. Hudba může snižovat krevní tlak a zpomalovat srdeční tep. Používá se při prevenci i jako doplněk léčby poinfarktových stavů. Hudba může posílit imunitní systém, povzbuzuje sebevědomí, redukuje stavy úzkosti, povzbuzuje schopnost vyjadřování, pomáhá při usínání, léčí některé sexuální problémy a je opravdu nejjednodušším lékem proti stresu. (Hašplová, 2006)

3.3.5 Masážní kontrolní seznam

ANO

Vyžádejte si vždy od svého dítěte souhlas, než se pustíte do masáže. Sledujte přitom jeho neverbální i verbální signály. Když vidíte, že dítě nereaguje kladně zkuste masáž později ve stejný den. Buďte důslední v načasování, abyste si vybudovali pravidelný režim, který bude vaše dítě očekávat radostně. Masáž má sloužit k podpoře samoléčebných schopností těla a není náhradou léčby, proto pokud vidíte, že vašemu dítěti něco chybí, vyhledejte profesionální pomoc. Když dítě začne plakat, přestaňte masírovat a utište jej.

NE

Masáž by se neměla provádět u dítěte, které ještě neprošlo kompletní lékařskou prohlídkou, běžně prováděnou ve věku 6 - 8 týdnů. U tohoto pravidla existují i výjimky, některé speciální formy doteků se mohou aplikovat u předčasně narozených dětí. Nemasírujte dítě, když je hladové nebo unavené. Optimální doba pro masáž je 60 - 90 minut po jídle. Neprovádějte masáž, když v průběhu minulého týdne dítě prodělalo očkování. Nemasírujte dítě, které má vyrážku, užívá některé léky nebo má jakoukoliv infekci. Nemasírujte dítě s kloubními problémy, zlomeninami nebo s křehkými kostmi. Nemasírujte dítě trpící nevolností, zvracením, průjmami, onemocněním srdce, poranění páteře. Nemasírujte proti jeho vůli. Pokud spí, kvůli masáži ho nebudíte. (Kavanagh, 2008)

3.3.6 Na co bychom neměli zapomenout

1. Musíme najít optimální dobu, kdy dítě nemá hlad, ani není právě po jídle, rozmrzelé, ospalé, nechce běhat ani objevovat svět. Měli bychom vypnout zvonek, telefon a vypustit po dobu masáže z hlavy všechny starosti. Každý den ve stejnou dobu budeme s dítětem 15 - 20 minut provádět masáž.
2. Nachystáme si osušky a plenky pro případ potřeby dítěte během masáže.
3. Vybereme vhodné místo, kde budeme opakovaně provádět masáž. Mělo by být dostatečně vyhřáté a příjemné. Můžeme masírovat na zemi (je to bezpečnější u malých dětí), na posteli, případně na masážním stole u větších dětí.
4. Pod dítě rozprostřeme osušku, plenu, prostěradlo nebo jinou příjemnou podložku, která však nesmí být příliš měkká. U nedonošených dětí se doporučuje provádět masáž na ovčí kůži. Doteky a teplo ovčího rouna dítě velmi zklidňují.
5. Pustíme tichou klidnou hudbu a připravíme si miskou s masážním olejem. Když hudba dítě neuklidňuje, můžeme mu zpívat nebo tiše povídat, co právě děláme nebo se na něj jen usmívat.
6. Zaujmeme vhodnou pohodlnou polohu, sundáme hodinky, náramky, prstýnky, aby nás ani dítě nic nerušilo. Namočíme si ruce do oleje, prohřejeme v dlaních, přivoníme, dáme přivonět dítěti a s trpělivostí a láskou můžeme přistoupit k provádění masáže. Pokud mají možnost a chuť masírovat oba rodiče, bude účinek o to bohatší.

Při masáži se ujišťujeme pohledem nebo slovem, je-li dítěti masáž příjemná a máme v ní pokračovat. Masáž ukončíme, zpozorujeme - li únavu, nelibost nebo rozmrzelost, ale je třeba domasírovat párové končetiny. Ne každé dítě se podaří udržet v klidu po celou dobu masáže. Děti kolem jednoho roku i starší budou chtít zkoumat řadu věcí i při masáži. Je proto možné provádět masáž i v jiných polohách než běžně používaných: např. dítě nám sedí na kolenou. Je-li dítě hodně neklidné s masáží raději přestaneme. Budeme postupovat opatrně a pomalu.

3.3.7 Příprava

Prostředí - Najděte doma místo, kde rádi trávíte společný čas. Z místa udělejte masážní prostor, který si pak dítě bude spojovat s doteky. Uklid'te místnost, abyste se mohli volně

pohybovat a odstraňte všechny nebezpečné předměty s přístroje. Odsuňte vše, co by mohlo dítěti ublížit a spadnout na něj - například svíčky nebo nápoje. Místnost by měla být bez průvanu a příjemně teplá, protože malé děti ztrácejí tělesné teplo daleko rychleji než dospělí. Vhodnou teplotou pro masáž je 26°C. Pokud v místnosti není denní světlo, mělo by být osvětlení příjemné a měkké. Důležité je ticho a klid bez vyrušování. Žádný telefon, zvířecí mazlíček nebo rádio, pouze příjemná hudba v pozadí, která bude udávat tón a dokreslovat atmosféru.

Masér - Oblečte si volný a pohodlný oděv a umyjte si ruce. Měly by být čisté a teplé. Sundejte si šperky a dejte si pozor, abyste neměli na ruku drsnou kůži, ostré dlouhé nehty atd. Mějte po ruce papírové kapesníky nebo kuchyňské utěrky, abyste si mohli v průběhu masáže snadno z rukou odstranit přebytečný olej či emulzi. Masáž by měla být plynulá a rytmická, proto se soustřeďte a buďte uvolnění.

Masírovaný - V ideálním případě by mělo být dítě po většinu masáže nahé. Můžeme mu zpočátku ponechat plenkové kalhotky, aby se necítilo tak zranitelné a lépe se uvolnilo. Nahé dítě omyjte, zejména v oblasti kalhotek, a mějte u sebe nahřáté, měkké ručníky, abyste je udržely v teple. Je dobré mít při ruce houbičku a plenku pro případ nehody.

3.3.8 Masážní prostředky

Pokožka dítěte je velmi citlivá a mívá sklony k alergickým reakcím. Před použitím jakéhokoliv masážního prostředku nejdříve vyzkoušejte trochu na malém kousku pokožky dítěte a po 30 minutách zkontrolujte, zda se neobjevila nějaká reakce. Pokud se objeví, zkuste jiný prostředek.

Oleje

Olej, který na dítě použijte, by měl být čistý a ne příliš mastný. Lehce se vstřebávají přírodní oleje, proto asi budete muset během masáže jejich aplikaci opakovat. Nejúčinnější jsou oleje rostlinné, které jsou bohaté na minerály a vitamíny. Není příliš vhodné používat k masáži čisté dětské olejčky, protože se jedná o minerální oleje, které do kůže nepronikají. Mají udržovat vlhkost pokožky a na jejím povrchu působit jako bariéra.

Mandlový olej je lehký a dobře se hodí pro své vlastnosti na suchou a zanícenou pokožku. Velmi čistý a jemný olej je z hroznových jadérek, který se snadno vstřebává. V Indii je populární pro masáž dětí kokosový olej, jehož derivát se používá pro děti předčasně

narozené, neboť neobsahuje alergeny. Vhodné jsou i oleje slunečnicové, olivové, jojobové, které jsou navíc levné a dají se snadno sehnat. Na trhu jsou i nejrůznější masážní směsi pro miminka a batolata, ale nedoporučuji se aplikovat u dětí, které jsou mladší než 3 měsíce. Pro určité typy problémů mohou být vhodné, ale je nutné dodržovat návod na jejich použití.

Krémy

Masážní krémy dobře vyživují kůži a usnadňují hladký pohyb rukou. Ideální jsou lehké krémy s obsahem vitamínu E. Jestliže používáte nějaký krém na ošetření kožních specifických problémů, klidně ho použijte i na masáž, kterou tak spojíte s ošetřením pokožky.

Gely a emulze

Jedná se o alternativní varianty k olejům. Emulze mají vodní bázi, zatímco gely mají bázi olejovou. Na masáž jich teda spotřebujeme v malém množství. Po skončení odstraňte všechny zbytky, protože tyto prostředky jsou mnohem více kluzké než krémy a oleje.

Vosky a balzámy

Relativně novým masážním prostředkem je včelí vosk, který můžete používat čistý, nebo v odborně namíchané směsi s éterickými oleji pro podporu relaxace. Propolis, který je přirozenou součástí včelího balzámu, vyživuje pokožku a pomáhá hojit plenkovou vyrážku a podobné kožní problémy, které se běžně u miminek vyskytují. (Kavanagh, 2008)

3.3.8.1 Působení masážního oleje

„Oleje se vstřebávají pokožkou a přecházejí krevním oběhem do všech částí našeho těla. Již po třech minutách jsou v krvi prokazatelně přítomny účinné látky z olejů a přibližně za půl hodiny se absorbují do organismu a začnou plně působit. Oleje mohou ovlivňovat tělesný systém na několik hodin, dnů nebo týdnů podle typu silice, podle celkového zdraví a stavu člověka. Dokonce se selektivně koncentrují tam, kde je problém nejakutnější. Hmotná část olejů se většinou za několik hodin vyloučí plícemi, pokožkou a močí.

Vůně má značný vliv na naši mysl a city. Jako jediné ze všech smyslových buněk jsou čichové buňky obnažené a vystylají horní část čichového ústrojí. Pomocí molekulárních receptorů vnímají vůně a pachy a tyto vzruchy přivádějí přímo do centra v mozku, které analyzuje působení všech vonných stimulů, elektronických signálů vysílaných do limbického

systemu. Limbický systém je poměrně složitou částí mozku. Formuje projevy instinktu, pudu sebezáchovy, projev nálad, paměť a je také emocionální centrem mozku. Tohoto působení můžeme velmi účinně využít pro uvolnění a prohloubení relaxace. Jsou - li dodržena určitá pravidla, reagují i děti velmi spontánně a s radostí přijímají vůně jim příjemné.

Když se dítě narodí, začíná komunikace tím nejpřirozenějším způsobem - dotekem a vůní matky a dítěte. Jako vlastní přírodní uklidňující prostředek působí molekuly steroidu v lidském potu, nazývané osmon 1. Jsou podobné zvířecím pižmům a oleji ze santalového dřeva. Proto alespoň do půl roku dítěte masírujeme pouze velmi jemně vonícími nosnými oleji, jako jsou slunečnicový a olivový, které běžně zakoupíme v lékárnách, nebo dražšími oleji se speciálními účinky, jako je mandlový olej, jojobový olej, olej z pšeničných klíčků, z broskvových jader, které můžeme získat ve speciálních prodejnách nebo u aromaterapeutů. U starších miminek můžeme použít k harmonizaci a léčení také některé esenciální oleje, které působí na fyzickou i psychickou stránku bytosti a zároveň ladí rodiče, který provádí masáž, na stejnou vibraci jako děťátko. Nejběžněji užívaným esenciálním olejem pro relaxaci dětí je mandarinka a pomeranč sladký. Přidáním několika kapek do nosného oleje získáme příjemně vonící olej s uvolňujícím účinkem. Na celé tělo používáme dostatek oleje, aby naše ruce mohly plynule plout po dětském tělíčku, menší množství oleje používáme pouze v obličejové části." (Hašplová, 2006, s. 27 - 28)

3.4 Masáž kojence

„Nemějme strach dotýkat se novorozeneých dětí. Láskyplné doteky jsou pro tělesnou a duševní pohodu kojence nezbytné a i v těchto případech jsou masáže velmi účinnou ozdravnou metodou. Je prokázáno, že i nedonošené děti se vyvíjejí rychleji, jsou - li pravidelně masírovány. A jistě není náhodou, že u mnohých národů, jejichž život je více propojen s přírodou, se masáž kojence pokládá za běžnou součást péče o dítě. Řada prvků, jež jsou začleněny do naší masáže, vychází právě z těchto tradic. U kojenců se masáž provádí velmi jemně, v prvních třech týdnech života spíše roztíráme olej a masírujeme jen náznakově. Při masáži končetin můžeme místo táhlých a krouživých pohybů užít zpočátku kroužkování. Končetinu obejmeme palcem a ukazováčkem a lehce sevřeme do kroužku, uvolníme, prsty posuneme a stisk opakujeme. V souladu s působením masáže postupujeme nejdříve odstředivě a potom dostředivě. Do konce prvního měsíce života dítěte postupně

přidáváme dále popsané prvky masáže. Snažíme se celou sestavu projít každý den. Pokud je to možné, provádíme ji zhruba půl hodiny po krmení, v době, kdy je dítě v dobrém náladě. Účinek masáže umocníme, prodloužíme - li relaxaci dítěte v příjemně teplé koupeli.

Vy i vaše dítě potřebujete trochu času ke zvládnutí sestavy a k získání pocitu uvolnění. Ale zakrátko ztratíte nejistotu a dítě vám svým chováním dá najevo svou spokojenost. Bude sledovat váš pohled, bude se na vás usmívat a nastavovat tělíčko vašemu hlazení.

Všimnete si, že dítě po masáži lépe usíná, je klidnější, netrpí bolestmi břicha, je méně nemocné, dobře naladěné, veselejší a mazlivější. Masáž se ve vaší rodině stane rituálem radosti, pohody a štěstí." (Hašplová, 2006, s. 46 - 47)

3.5 Postup masáže

3.5.1 Polohy při masírování přední části těla dítěte

a) Sedíme na podložce s nataženými nohama před sebou a dítě na nich máme položené. Tato poloha je vhodná u novorozeneckých dětí. Dopřává dítěti dostatek doteku i tepla. Obě strany to uvolňuje a uklidňuje.

b) Sedíme s rozkročenými nataženými nohama, v tureckém sedu, nebo na patách s koleny od sebe a dítě leží před námi na podložce. U malých dětí můžeme použít kolébku z nohou k jejich většímu zklidnění. Dáme k sobě chodidla a v jejich klenutí vznikne důlek pro hlavičku dítěte. Lehkým pohupováním dítě kolébáme. Tuto polohu můžeme využít i u větších dětí tak, že nohy dítěte položíme přes svoje stehna. V této poloze masírujeme dítě do věku, kdy ještě bez přisedání a pohodlně dosáhneme až na jeho hlavičku. Při masáži delších noh si můžeme pomoci i zapřením chodidla dítěte o náš hrudník.

V případě, že provádíme masáž staršího dítěte, zaujmeme polohu na patách v sedě vedle dětského hrudníku tak, abychom dosáhli na dítě od hlavy až k patě.

c) Při masáži velkého dítěte nebo dospělého použijeme masážní stůl, postel nebo jinou podložku na improvizaci. Důležité je, abychom mohli masírovaného obcházet nerušeně.

Dolní končetiny - nejprve provedeme masáž jedné nohy a totéž zopakujeme na noze druhé. Každý tah provádíme 2 - 3 krát. Masírujeme pomalu, klidně, rytmicky. Zhluboka dýcháme. Olej vždy v dlaních prohříváme a dostatečně jím prosytíme dětskou kůži.

1. Indické dojení

Pevnými, táhlými, ale ne silovými pohyby posunujeme ruce střídavě od kyčle ke kotníku. V oblasti kolene (i všech ostatních kloubů) provádíme masáž velmi jemným hlazením, povolíme sevření. Rukama přehmatáváme tak, abychom se vždy dotýkali alespoň jednou rukou masírovaného těla.

2. Ždímání a kroucení

Položíme ruce pod sebe na nohu v oblasti kyčle a suneme dlaně protichůdnými krouživými pohyby ke kotníku (jako když ždímáme prádlo). Oba tahy vedeme od kyčle ke kotníku. Uvolňujeme tak svalové napětí a odstraňujeme z dolních končetin stres.

3. Chodidlo

Oběma palci (u větší nohy můžeme použít i více prstů) promasírujeme chodidlo od paty k prstům. Z celého těla provádíme masáž nejintenzivněji na chodidle. Hlazení zde stimuluje činnost veškerých vnitřních soustav a orgánů. Velmi bedlivě sledujeme mimiku a oči dítěte, abychom zjistili, zda je mu ještě tlak příjemný.

4. Procházka

Od paty k prstům projdeme palci přes spodek chodidla. Více prsty se můžeme procházet u větší nohy. V případě, že procházka děti lechtá, nedošlo ještě k dostatečnému uvolnění a tento prvek proto na čas vynecháme. Zkusíme jej zařadit opět po týdnu a zjistíme, že dítě už krásně relaxuje a zůstává v klidu. Pokud ne, opět procházku na čas odložíme.

5. Každý prst

Palcem, ukazováčkem a prostředníkem sevřeme úžlabí dětského prstu a krouživým pohybem ho až ke špičce promasírujeme. Na konci prstu se zastavíme a prst lehce povytáhneme a uvolníme. Stimulujeme tak koncové body meridiánů - energetických drah jednotlivých soustav a orgánů. Tímto způsobem promasírujeme všechny prsty. Tento prvek masáže alespoň naznačíme u miminek, které mají prsty ještě velmi drobné.

6. Jemně přes chodidlo

Palcem nebo celou dlaní pohladíme chodidlo od paty k prstům, stáhneme napětí a únavu pryč z nohy a dokončíme tak odstředivou masáž končetiny.

7. Přes nárt ke kotníkům

Od prstů ke kotníkům promasírujeme nárt. Působíme tak na hrudník, plíce, odvádíme lymfu aj.

8. Kroužky kolem kotníků

Tato masáž působí na daný kloub blahodárně, ale i na kyčel a křížovou oblast. Je i prevencí proti zánětům středního ucha.

9. Švédské dojení

Postupujeme táhlými, pevnými pohyby a jemně přes koleno jako při indickém dojení. Nyní však masírujeme od kotníku ke kyčli.

10. Kroucení, ždímání, vařečkování

Krouživými pohyby suneme dlaně od kotníku ke kyčli. Ruce buď sevřeme jako v bodě 2, nebo je necháme natažené. Náš pohyb tak připomíná otáčení vařečkou mezi nataženými dlaněmi.

11. Lehké pohoupání, uvolnění nohy

Po promasírování celé nohy ji uchopíme jednou rukou za kotník a druhou rukou nad kolenem a lehce houpáme. Pokud je dítě uvolněné, končetina je vláčná a těžká. Nohu pomalu položíme a celý postup opakujeme na druhé noze.

Břicho - masáž této oblasti obvykle milují děti ze všeho nejvíce, na rozdíl od dospělých, kteří se na břicho cítí zranitelní, a proto jsou zpočátku nedůvěřiví. Zeptáme se dítěte, zda můžeme pokračovat s masáží, a sledujeme zejména jeho mimickou odpověď a řeč těla. Souhlasí - li, pokračujeme. Pokud nesouhlasí, pohladíme ho od hlavy až k patě, pomazlíme se s ním a masáž ukončíme.

1. Mlýnek

Ve směru hodinových ručiček kroužíme celou dlaní kolem pupku. Podporujeme tak peristaltiku střev a harmonizujeme tok energie.

2. Vodní mlýn

Položíme ruce rovnoměrně nad sebe a suneme střídavě dlaněmi od hrudní kosti přes pupík k podbříšku. Pohyby připomínají otáčení lopatek vodního mlýnku. Tato masáž vyrovnává napětí v horní a dolní části břišní krajiny.

3. Protrásání nohou na uvolnění

Používáme pouze v případě, že dítě má problémy s kolikou. Body 1, 2 a 3 můžeme během dne opakovat i 3 - 4 krát a to i preventivně u dětí do tří měsíců věku. Předvedeme tím kolikovému napětí břicha.

4. Palci do stran

Roztíráme palci do stran od středu břicha.

5. Slunce - měsíc

Vytáčíme stejné kroužky oběma rukama kolem pupku, ale jednou rukou zpožděně. Začíná pravá ruka, která kreslí celé kolo - slunce - a levá ruka namaluje v horní části břicha pouze půlměsíc. Zbytek kruhu přejede po hřbetě své pravé ruky. Kromě energetického toku všech vnitřních orgánů harmonizujeme i peristaltiku tlustého a tenkého střeva.

6. Procházka prsty

Od pravé strany břicha se projdeme prsty levé ruky přes pupek na levou stranu břicha. U miminek můžeme i zřetelně cítit, jak před prsty hrneme vzduchové bubliny. Pokud je dítě lechtivé, vynecháme tuto část na nějakou dobu. Později, až bude relaxace hlubší, ji znovu zařadíme.

7. I love you

I love you (I) - špičky prstů pravé ruky položíme na srdíčko dítěte a táhlým jemným pohybem sjedeme přes břišní krajinu až ke kyčli.

I love you (L) - levou rukou napíšeme L obráceně. Prsty položíme na pravou prsní bradavku, dlaň na pravou stranu jeho bříška. Ruku něžně a pomalu suneme doleva, až se naše prsty dostanou přes hrudní kost k srdci a dlaň promasíruje horní okraj břicha. L dokončíme stejně, jako jsme masírovali I.

I love you (U) - pravou rukou napíšeme na břicho a hrudník obrácené U. Postupujeme od pravé kyčle nahoru pod pravou prsní bradavku, přes hrudní kost a k srdci a ostud postoupíme dolů k levé kyčli dítěte. Celý postup zopakujeme.

Hrudník

1. Otevřená kniha

Nad hrudníkem v oblasti hrudní kosti sepneme ruce (zavřená kniha). Pomalu se naše dlaně rozjíždějí po dětském hrudníku směrem do stran až na boky.

Horní končetiny - poté co se přesvědčíme, že dítě spolupracuje a chce být masírováno, uchopíme jednu paži, jemně ji zvedneme a začneme s masáží.

1. Podpažní jamky

Shora dolů několikrát hladíme podpažní jamku.

2. Indické dojení

Pevnými a táhlými pohyby suneme střídavě ruce obemykající dětskou paži směrem od ramene k zápěstí. V oblasti lokte zcela uvolníme stisky.

3. Ždímání a kroucení

Obemkneme paži rukama a kloužeme po ní proti sobě směřujícími pohyby. Oběma rukama nad sebou krouživě masírujeme paži ve směru k periférii, od ramene k zápěstí.

4. Krouživá masáž dlaně

Provádíme ji palcem nebo všemi prsty. Kroužíme směrem ven k palci.

5. Každý prst

Promasírujeme krouživě každý prst zvlášť od dlaně k bříškům. Na konci prst lehce povytáhneme a uvolníme. Stimulujeme tak zakončení probíhajících energetických drah.

6. Pohlazení dlaně

Pohladíme vnitřní stranu ruky od zápěstí ke koncům prstů. U větší ruky zajedeme svými prsty mezi prsty dítěte a tzv. je pročísáme. Dokončíme tak odstředivou masáž, napětí z horní končetiny a stažení únavy.

7. Hřbet ruky

Palci hladíme hřbet ruky od prstů k zápěstí. Začínáme tak dostředivou masáž, která harmonizuje tok krve, lymfy a energie směrem k centru.

8. Kroužky kolem zápěstí

Kroužíme kolem zápěstí palci nebo několika prsty. Kromě zápěstního kloubu působíme na kostrč, křížovou kost a bederní páteř.

9. Švédské dojení

Oběma rukama postupujeme obmykavými, střídavými a pevnými tahy od zápěstí k rameni.

10. Ždímání, kroucení, vařečkování

Nataženými nebo sevřenými rukama postupujeme krouživě proti sobě směřujícími pohyby od zápěstí k ramennímu kloubu. Body 9 a 10 se provádějí od periferie k centru a podporují tok energie, lymfy a krve.

11. Pohoupání, uvolnění paží

Uchopíme opatrně promasírovanou ruku za zápěstí a pod loktem a lehce s ní zahoupáme. Pak ji pomalu položíme. Celý postup poté opakujeme s druhou rukou.

Obličej - masáž je třeba provádět velmi něžně a jemně, s malým množstvím oleje.

1. Otevřená kniha na čele

Pomocí prstů přejedeme od středu čela až ke spánkům. U úzkostnějšího dítěte dbáme na to, abychom mu nezakrývali výhled, a proto tento tak provádíme jen palci.

2. Palci přes obočí, oči a líce dolů

Vždy od kořene nosu hladíme oběma palci současně směrem k vnější straně obličeje.

3. Horní a dolní úsměv

Orámujeme palci nejdříve horní potom dolní ret od středu ke koutkům.

4. Masáž ušních boltců

Pečlivě promasírujeme mezi palci a ukazováčky ušní lalůčky a postupně celé boltce po obvodu až k horní hraně.

Hlazení od hlavy až k patě - po masáži obličeje následuje laskavě hřejivé a pomalé hlazení od hlavy až k patě. Položíme ruce na spojnici uší a pomalu postupujeme přes obličej, hrudník až ke špičkám nohou. Znovu se vrátíme na temeno a hladíme po stranách hlavu přes ramena, paže až ke konečkům prstů

3.5.2 Polohy při masírování zadní části těla

Záda - pohladíme dítě několikrát po zádech a zadečku, aby se po změně polohy uvolnilo a prosytíme jeho kůži olejem, který jsme prohřáli v dlaních.

1. Malé kroužky podél páteře

Ve vzdálenosti dvou prstů od středu páteře na každé straně se nachází u každého obratle reflexní body ke stimulaci orgánů a soustav. U větších dětí se snažíme v této vzdálenosti zakroužit s lehkým tlakem vedle každého obratle od krku po kostrč. U miminek tuto zónu pouze lehce překroužíme. Směr kroužení jde ven od páteře.

2. Tam a zpět

Jednu dlaň položíme na krk a druhou pod ni. Suneme ruce protichůdně z boku na bok a přitom postupujeme od krku k zadečku a zase vzhůru.

3. Sunutí k zadečku

Jednu ruku zapřeme o zadeček a druhou ruku suneme od krku k hýždím. U větších dětí můžeme přidat k ruce i předloktí, abychom pokryli celou šíři zad.

4. Zadeček

Rytmičky, pomalu promasírujte zadeček dlaněmi proti sobě do stříšky nebo i dlaněmi do špetky na každé půlce zvlášť.

5. Sunutí od krku k patám

Dítě uchopíme za kotníčky, u větších dětí se zapřeme o chodidla a suneme dlaní nebo celým předloktím podobně jako ve 3. bodě, tentokrát však od krku až k patám.

Hlazení od hlavy až k patě - stejně jako u přední části na závěr zadní části těla hladíme opět od hlavy až k patě. Položíme ruce na temeno hlavy, pak hladíme záda, nohy až k patám a znovu se vrátíme na temeno a pohladíme po stranách hlavy, ramena a ruce. Vše opakujeme.

V zásadě platí při celkové i zkrácené masáži tento postup:

Od noh přes břicho, hrudník, ruce, obličej, hlazení od hlavy k nohám a potom masáž zad od krku k zadečku a hlazení od hlavy k nohám.

Při masáži postupujeme od noh k hlavě (zpředu) a od hlavy k nohám (zezadu). Závěrečné hlazení provádíme vždy od hlavy ke končetinám. (Hašplová, 2006)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 PRŮZKUMNÁ ČÁST

4.1 Cíle práce

- 1) Zjistit úroveň informovanosti žen po porodu o baby masáží.
- 2) Zjistit dostupnost kurzů baby masáží pro ženy po porodu ve Zlínském kraji.
- 3) Zjistit, zda matky provádějící baby masáže vnímají hlubší kontakt se svým dítětem.
- 4) Praktický cíl - vytvoření informační brožury o přínosu baby masáží pro matku i dítě.

4.2 Hypotézy

Ad 1)

Domnívám se, že alespoň 50% respondentek, zná základní informace o baby masážích.

Předpokládám, že méně než 30% respondentek neslyšelo nic o baby masážích.

Ad 2)

Domnívám se, že pro více jak 40% respondentek jsou baby masáže dostupné.

Očekávám, že informovanost o dostupnosti baby masáží je v předporodních kurzech více než 40%.

Ad 3)

Předpokládám, že více než 50% respondentek vnímá hlubší kontakt se svým dítětem.

4.3 Metody výzkumu

Pro získání informací k tématu baby masáží byl použitý anonymní dotazník, který je složený z uzavřených a otevřených otázek, kde respondentky zatrhovaly jim vyhovující odpovědi, případně s možností doplnění vlastní odpovědi. U každé otázky je možno použít jen jednu odpověď, která nejvíce vystihuje danou otázku. Dotazník obsahuje celkem 21 otázek, které jsou rozebrány a zhodnoceny v následující části práce. Pro přehlednost jsou výsledky zpracovány do tabulek a grafů.

4.3.1 Charakteristika průzkumného vzorku

Vlastní výzkumné šetření probíhalo od prosince 2009 do ledna 2010. Na realizaci výzkumu se podílelo celkem 100 respondentek, které rodily v porodnici ve Zlíně. Průzkum jsem realizovala u žen po porodu na oddělení šestinedělí v KNTB ve Zlíně. Předávání i sběr dotazníků probíhal osobně. návratnost dotazníků byla 100%.

4.3.2 Dotazníkové šetření

Dotazník pro ženy po porodu obsahoval 21 otázek. Otázky 1. - 3. mapovaly základní údaje o respondentce: věk respondentky, počet dětí, kde bydlí. Zbylé otázky 4. - 21. zjišťovaly, zda se respondentka už někdy setkala s termínem jako je baby masáž, předporodní kurz a jestli tyto kurzy nebo masáže již praktikovala. Otázky jsou zaměřeny i na přínos baby masáží, jestli nějaké přínosy respondentka zná nebo nějaké pociťuje.

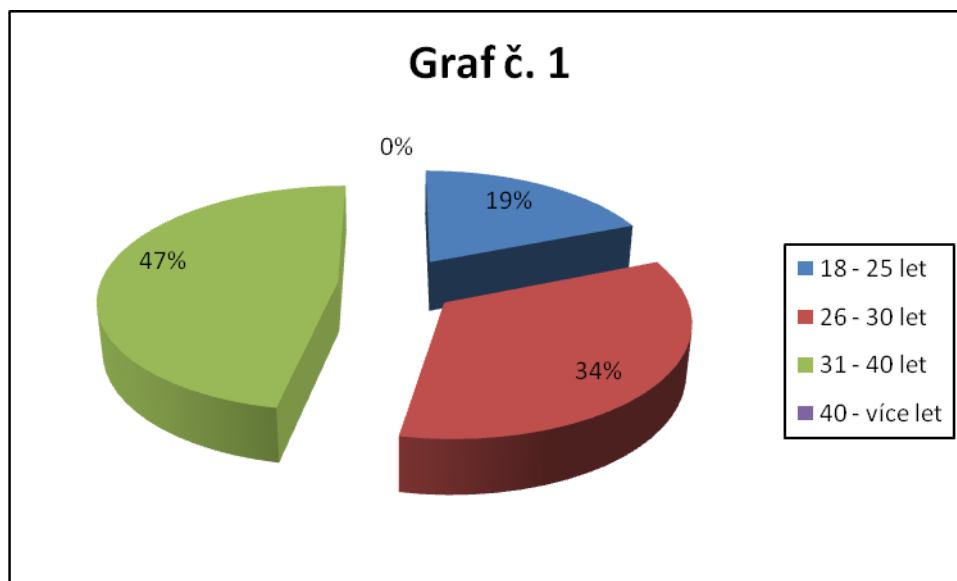
5 VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEHO GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ

Otázka č. 1: Kolik Vám je let?

Tabulka č. 1

Věková kategorie	Počet	Vyjádření v %
18 - 25 let	19	19%
26 - 30 let	34	34%
31 - 40 let	47	47%
40 - více let	0	0%
Celkem	100	100%

Graf č. 1 Kolik Vám je let?



Komentář:

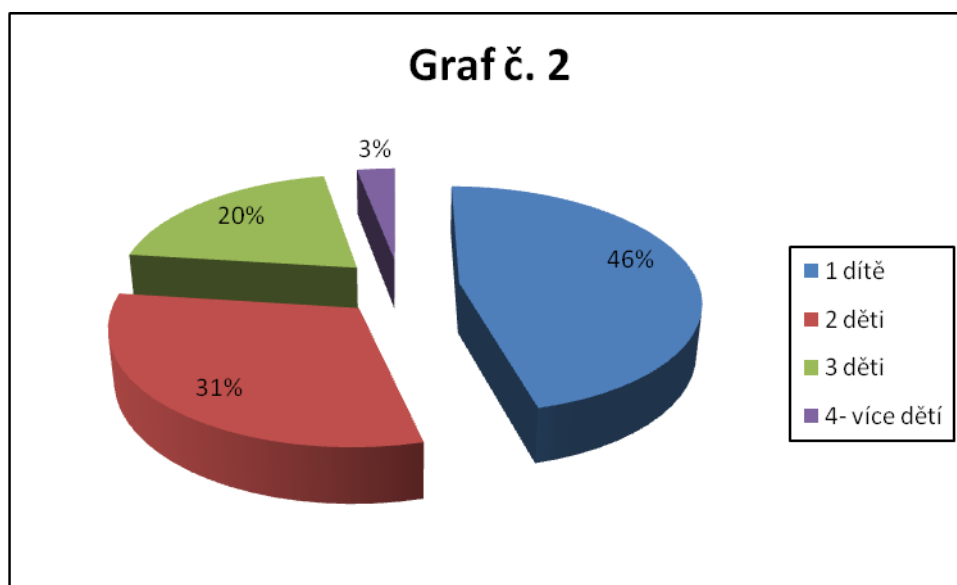
Průzkumem bylo zjištěno, že nejpočetnější skupinu respondentek tvoří věková skupina od 31 - 40 let (47%). Druhou nejčetnější skupinou byla skupina ve věku od 26 - 30 let (34%). Třetí skupinu tvořila věková skupina ve věku 18 - 25 let (19%). Žádná z dotazovaných respondentek nepatří do skupiny 40 let a více.

Otázka č. 2: Kolik máte dětí?

Tabulka č. 2

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
1 dítě	46	46%
2 děti	31	31%
3 děti	20	20%
4- více dětí	3	3%
Celkem	100	100%

Graf č. 2 Kolik máte dětí?

**Komentář:**

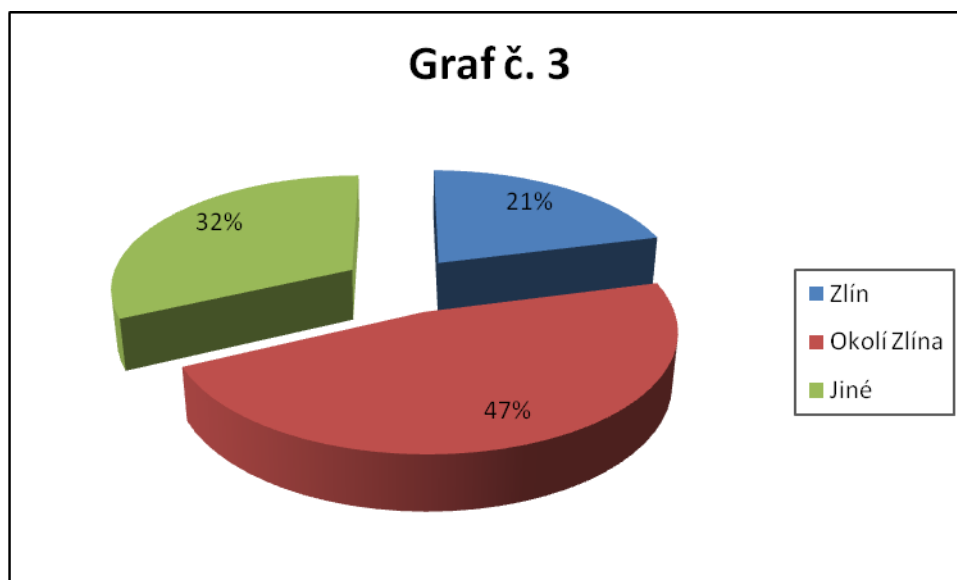
V této otázce jsem se tázala respondentek na počet dětí. Nejvíce byly zastoupeny rodiny, které mají teprve první dítě a to v poměru 46%. Na druhém místě jsou rodiny, které mají nyní druhé dítě 31% a na třetím místě rodiny, které mají třetí dítě 20%. Čtyři a více dětí mají rodiny pouze v obsazení 3%.

Otázka č. 3: Kde žijete?

Tabulka č. 3

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Zlín	21	21%
Okolí Zlína	47	47%
Jiné	32	32%
Celkem	100	100%

Graf č. 3 Kde žijete?

**Komentář:**

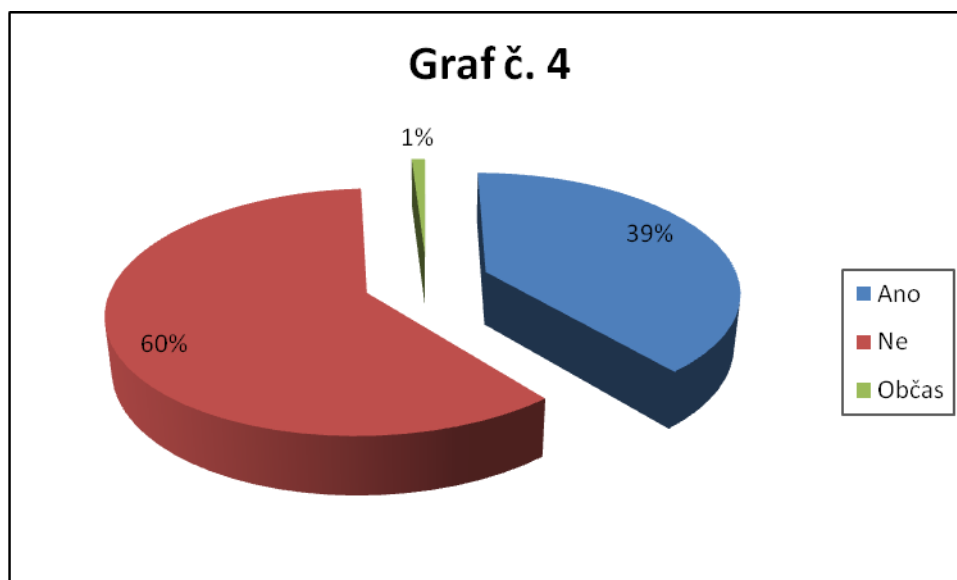
Z odpovědi vyplývá, že pouze 21% respondentek je přímo ze Zlína. Největší zastoupení mají respondentky z okolí Zlína a to v poměru 47%. Mimo okolí Zlín bydlí 32% respondentek. Tyto odpovědi v grafickém znázornění se projevily i ve výsledcích mých hypotéz, které se týkaly dostupnosti kurzů ve Zlínském kraji.

Otázka č. 4: Chodila jste do předporodních kurzů?

Tabulka č. 4

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Ano	39	39%
Ne	60	60%
Občas	1	1%
Celkem	100	100%

Graf č. 4 Chodila jste do předporodních kurzů?

**Komentář:**

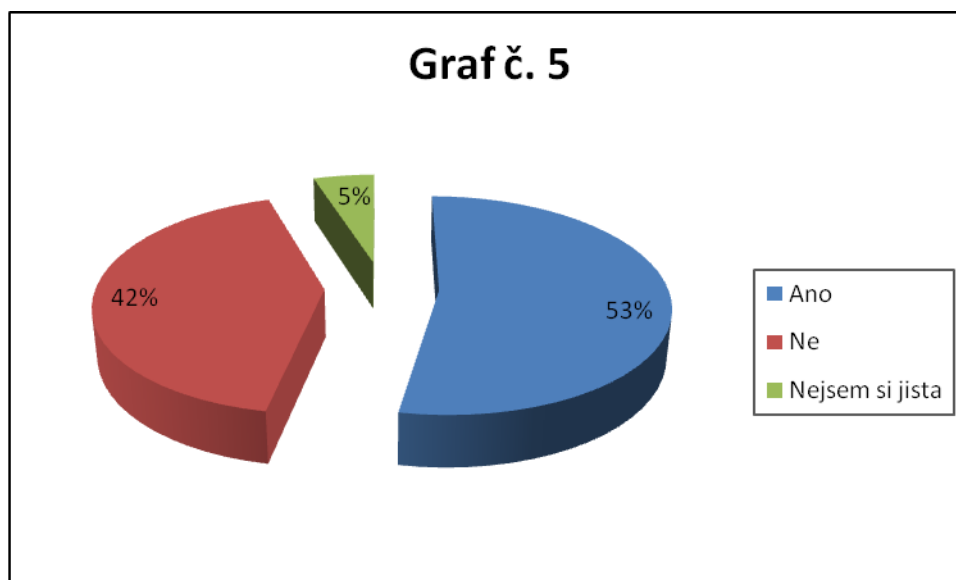
Mezi respondentky patří pouze 39% co chodily do předporodních kurzů. Největší část tvoří respondentky, které předporodní kurz nenavštěvovaly a to v poměru 60%. Pouze 1 respondentka chodila do předporodních kurzů občas. Tyto odpovědi poukazují na to, že respondentky nejsou zcela informovány o kurzech baby masáže z předporodních kurzů, jak tomu ukazuje otázka č. 7.

Otázka č. 5: Slyšela jste o kurzech baby masáží?

Tabulka č. 5

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Ano	53	53%
Ne	42	42%
Nejsem si jista	5	5%
Celkem	100	100%

Graf č. 5 Slyšela jste o kurzech baby masáží?

**Komentář:**

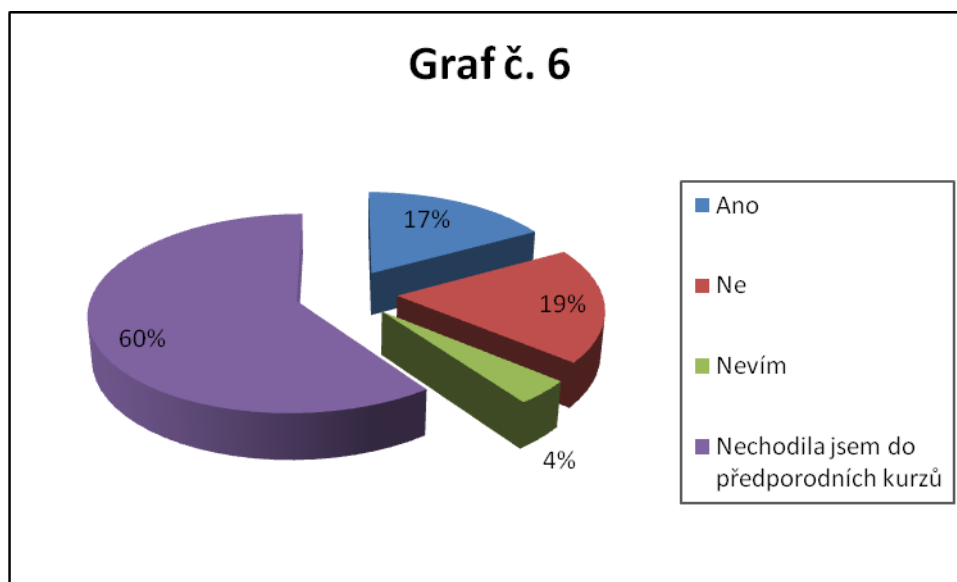
Z tabulky vyplývá, že více jak polovina respondentek alespoň někdy slyšela o baby masážích a to v poměru 53%. Nic o baby masážích neslyšelo 42% respondentek a není si jista 5% respondentek. Na tyto výsledky poukazuje i fakt, který vyznívá i v jiných otázkách, že respondentky nejsou dostatečně informovány již v předporodních kurzech.

Otázka č. 6: Máte pocit, že jste v předporodních kurzech získala informace týkající se baby masáží?

Tabulka č. 6

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Ano	17	17%
Ne	19	19%
Nevím	4	4%
Nechodila jsem do předporodních kurzů	60	60%
Celkem	100	100%

Graf č. 6 Máte pocit, že jste v předporodních kurzech získala informace týkající se baby masáží?



Komentář:

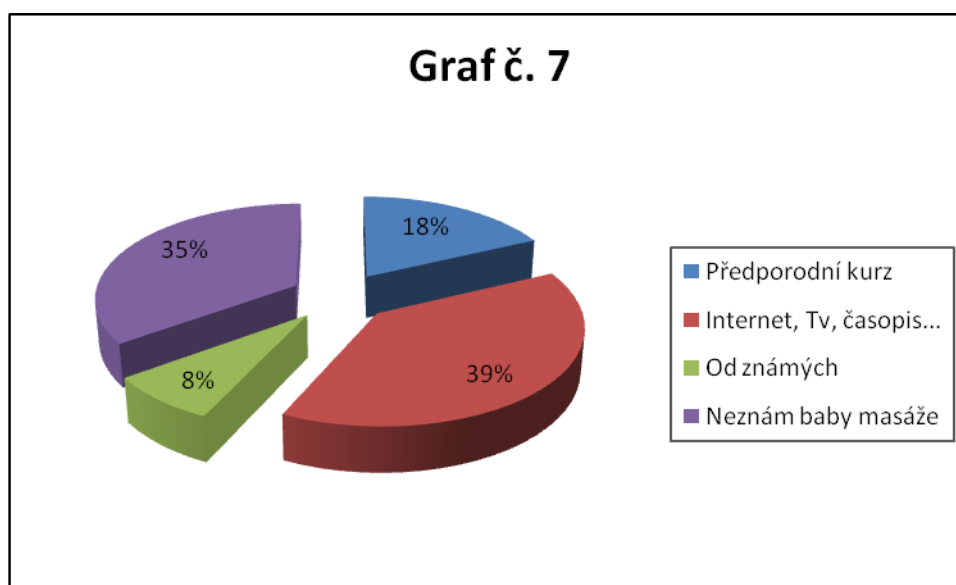
Z této otázky vyplývá, že více jak polovina respondentek nechodila do předporodních kurzů a to v poměru 60%. Pouze 15% respondentek má pocit, že získaly informace týkající se baby masáží a 19% respondentek má pocit, že informace nezískaly.

Otázka č. 7: Odkud jste se o baby masážích dozvěděla?

Tabulka č. 7

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Předporodní kurz	18	18%
Internet, Tv, časopis...	39	39%
Od známých	8	8%
Neznám baby masáže	35	35%
Celkem	100	100%

Graf č. 7 Odkud jste se o baby masážích dozvěděla?

**Komentář:**

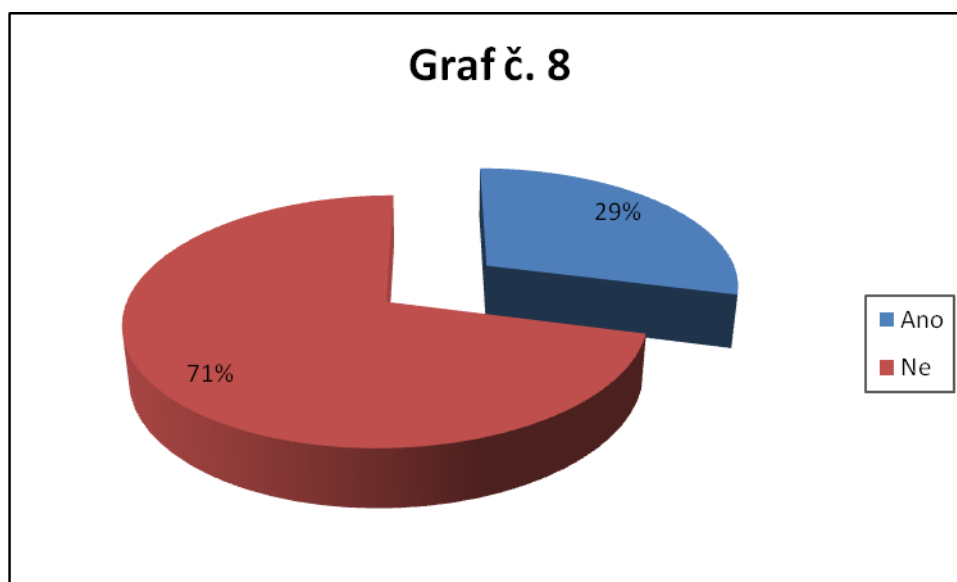
Z grafu vyplývá, že o baby masáží se respondentky dozvěděly nejvíce z masmedií a to v poměru 39%. Pouze v 18% se dozvěděly informace v předporodních kurzech a 8% respondentek se dozvědělo o baby masáží od známých. 35% nezná vůbec baby masáže a nijak se o nich nedozvěděly. Tato otázka poukazuje na to, že by se mělo poskytovat více informací o baby masážích jak už v předporodních kurzech, tak v různých reklamách například na internetu.

Otázka č. 8: Zajímala jste se už dříve o informace týkající se baby masáží?

Tabulka č. 8

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Ano	29	29%
Ne	71	71%
Celkem	100	100%

Graf č. 8 Zajímala jste se už dříve o informace týkající se baby masáží?

**Komentář:**

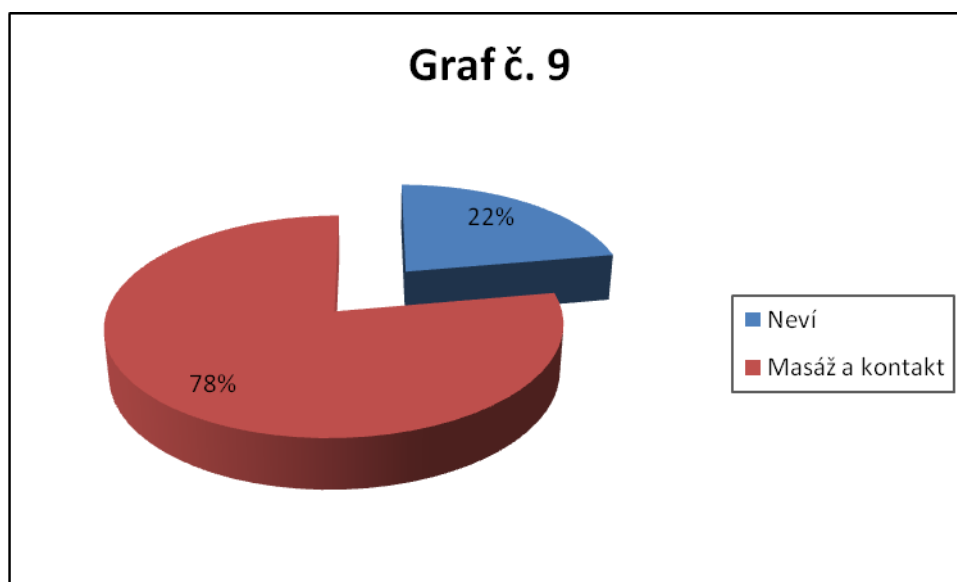
Průzkumem bylo zjištěno, že pouze 29% respondentek se zajímalo už dříve o informace týkající se baby masáží. Převážnou část tvoří respondentky, které se o informace dříve nezajímaly a to v poměru 71%. Tato odpověď ale nepoukazuje na to, že by respondentky baby masáže neznaly.

Otázka č. 9: Uved'te prosím, co podle Vás znamená termín baby masáže?

Tabulka č. 9

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Neví	22	22%
Masáž a kontakt	78	78%
Celkem	100	100%

Graf č. 9 Uved'te prosím, co podle Vás znamená termín baby masáže?

**Komentář:**

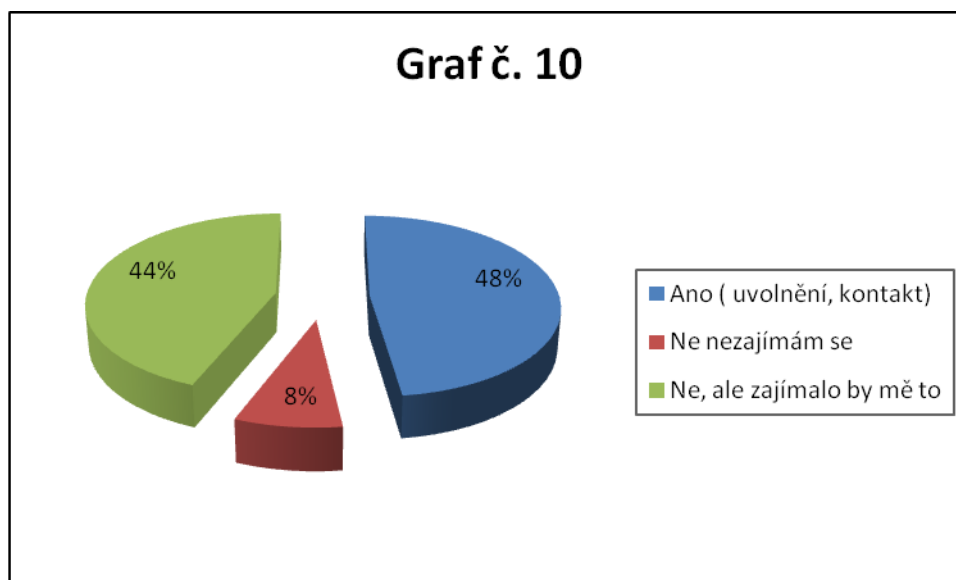
Tato otázka byla položena jako otázka otevřená. V 78% se odpovědi shodovaly a respondentky odpovídaly, že termín baby masáž pro ně znamená masáž dítěte a vzájemný kontakt mezi dítětem a matkou. I přes tento popis se našla celkem velká část respondentek, co vůbec nevěděly, co tento termín znamená a to v poměru 22%. I přesto, že respondentky ví, co baby masáž znamená, jen v malém poměru provádí tuto aktivitu.

Otázka č. 10: Víte, co přináší dítěti a Vám baby masáž?

Tabulka č. 10

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Ano (uvolnění, kontakt)	48	48%
Ne nezajímám se	8	8%
Ne, ale zajímalo by mě to	44	44%
Celkem	100	100%

Graf č. 10 Víte, co přináší dítěti i Vám baby masáž?

**Komentář:**

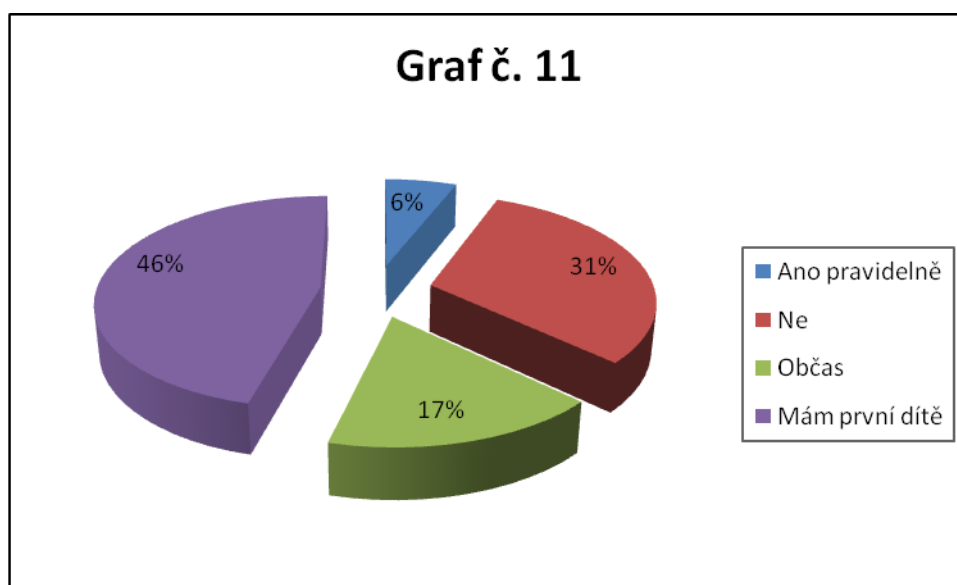
Otázka byla podána jako otevřená i uzavřená. Při odpovědi ano bylo možno uvést, co baby masáž podle respondentek přináší dítěti i jim. 48% respondentek odpovědělo podobné odpovědi a to ve smyslu uvolnění při masáži a kontakt s dítětem. Pouze 8% respondentek se vůbec nezajímá co baby masáž přináší dítěti. 44% respondentek sice nevědělo, co baby masáž přináší, ale v budoucnu mají zájem se tyto informace dozvědět.

Otázka č. 11: Chodila jste s předchozím dítětem do kurzů baby masáží?

Tabulka č. 11

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Ano pravidelně	6	6%
Ne	31	31%
Občas	17	17%
Mám první dítě	46	46%
Celkem	100	100%

Graf č. 11 Chodila jste s předchozím dítětem do kurzů baby masáží?

**Komentář:**

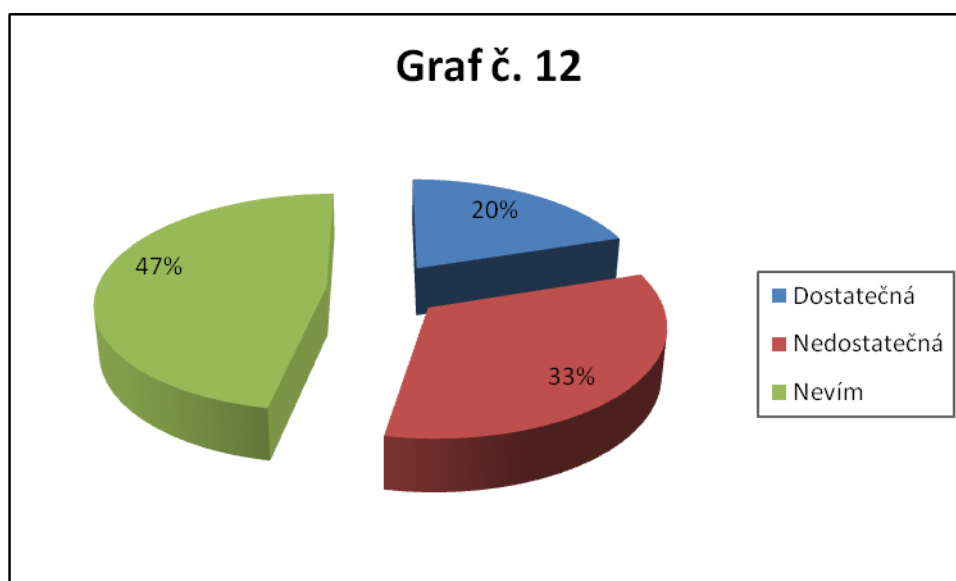
Převážnou část tvoří respondentky, které mají první dítě, tudíž s předchozím dítětem do kurzů baby masáží nechodily a to v poměru 46%. Pravidelně do kurzů chodilo pouze 6% respondentek. Občas kurzy navštěvovaly respondentky v průměru 17% a vůbec kurzy nenavštěvovaly respondentky v poměru 31%. U vyplňování dotazníků měly respondentky otázky ohledně kurzů baby masáží. Otázky jsem jim v rámci možnosti zodpověděla a respondentky přiznaly, že rády kurzy začnou navštěvovat, zvláště prvorodičky.

Otázka č. 12: Myslíte si, že je dostatečná informovanost o kurzech baby masáží (masmedia)

Tabulka č. 12

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Dostatečná	20	20%
Nedostatečná	33	33%
Nevím	47	47%
Celkem	100	100%

Graf č. 12 Myslíte si, že je dostatečná informovanost o kurzech baby masáží?



Komentář:

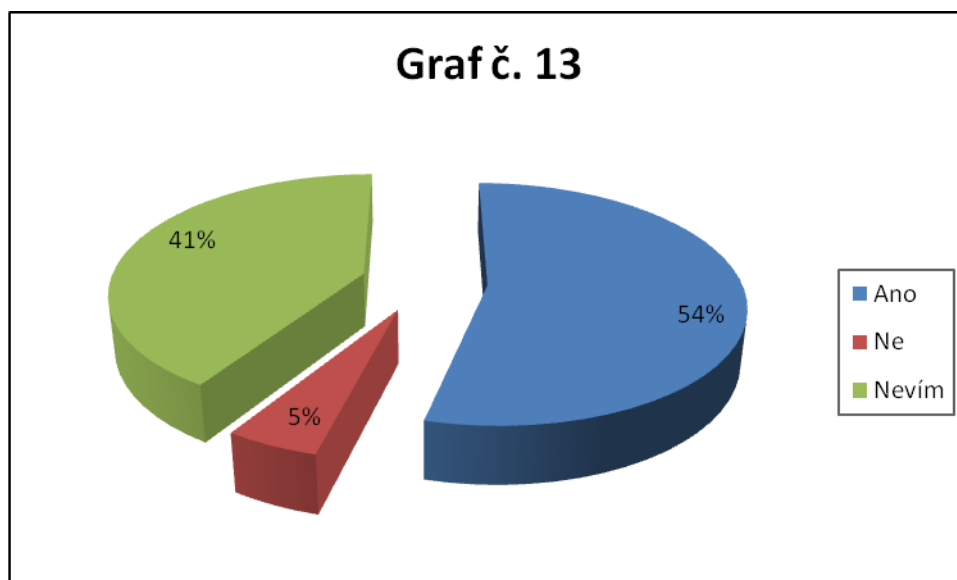
Největší část respondentek v poměru 47% zvolily odpověď, že neví, jaká je informovanost o baby masáží. 20% respondentek si myslí, že informovanost je dostatečná a 33% respondentek si myslí, že informovanost je nedostatečná.

Otázka č. 13: Myslíte si, že mají baby masáže vliv na růst a vývoj dítěte?

Tabulka č. 13

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Ano	54	54%
Ne	5	5%
Nevím	41	41%
Celkem	100	100%

Graf č. 13 Myslíte si, že mají baby masáže vliv na růst a vývoj dítěte?

**Komentář:**

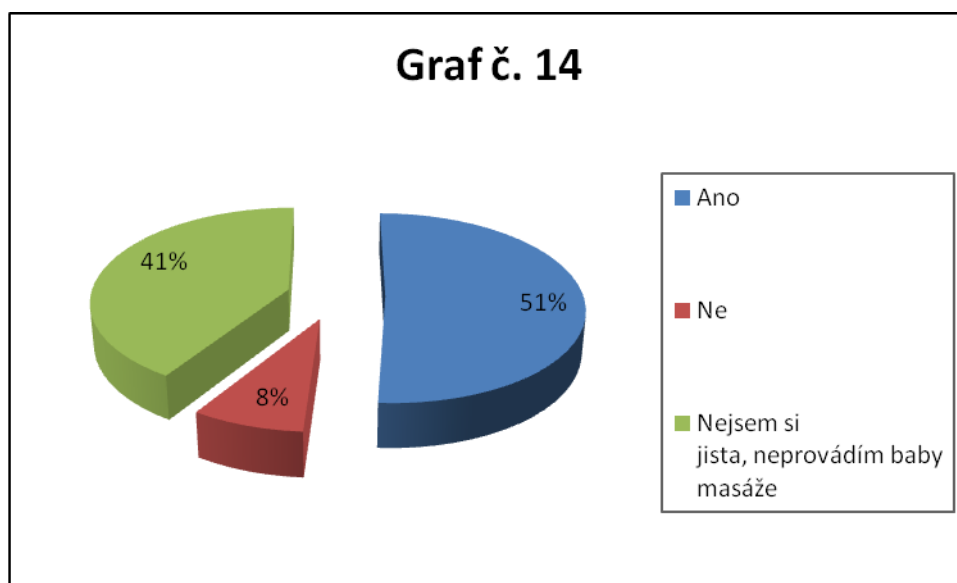
Z této otázky vyplývá, že respondentky v 54% si myslí, že baby masáže mají vliv na růst a vývoj dítěte. Celkem velká část respondentek a to v poměru 41% neví jestli mají baby masáže nějaký vliv na vývoj dítěte. Tyto odpovědi vyplývají i z předchozích grafů, kdy informovanost o baby masáží se ukazuje jako nedostatečná. A v 5% si respondentky myslí, že to žádný vliv nemá.

Otázka č. 14: Máte pocit hlubšího kontaktu se svým dítětem při provádění baby masáží?

Tabulka č. 14

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Ano	51	51%
Ne	8	8%
Nejsem si jista, neprovádím baby masáže	41	41%
Celkem	100	100%

Graf č. 14 Máte pocit hlubšího kontaktu se svým dítětem při provádění baby masáží?

**Komentář:**

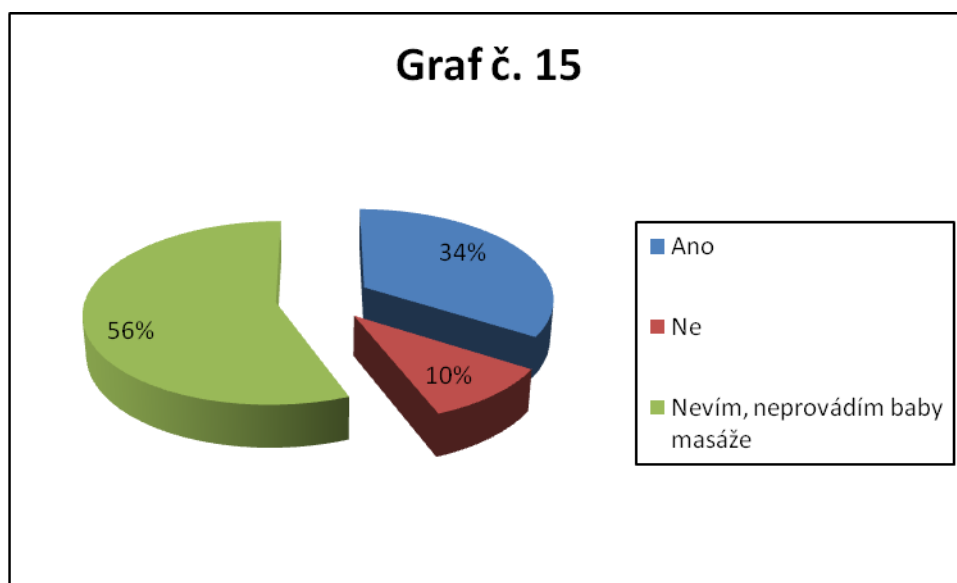
Více jak polovina respondentek vnímá hlubší kontakt a to v poměru 51%. 41% respondentek neprovádí baby masáž nebo si není jista hlubšího kontaktu se svým dítětem a 8% respondentek nevnímá hlubší kontakt vůbec.

Otázka č. 15: Pocítila jste větší souhru s Vaším dítětem nebo jste přišla na vlastnosti, které jste dosud neviděla?

Tabulka č. 15

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Ano	34	34%
Ne	10	10%
Nevím, neprovádím baby masáže	56	56%
Celkem	100	100%

Graf č. 15 Pocítila jste větší souhru s Vaším dítětem nebo jste přišla na vlastnosti, které jste dosud neviděla?



Komentář:

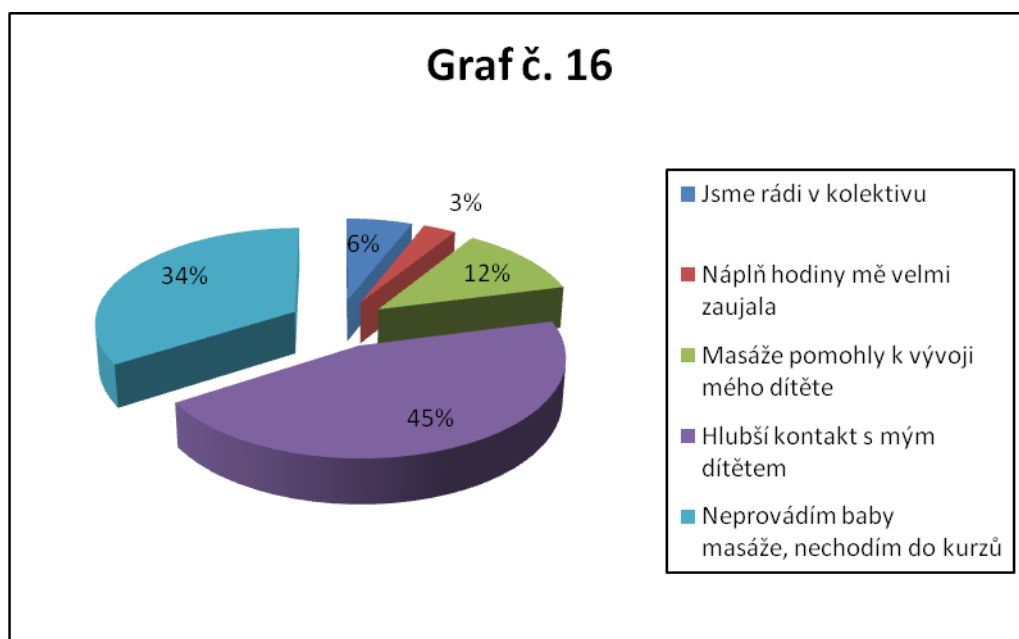
Více jak polovina respondentek si není jista, že přišla na vlastnosti, které dosud neviděla, nebo neprovádí baby masáže a to v poměru 56%. Na větší souhru nebo objevení nových vlastností přišlo 34% respondentek. A na žádné nové vlastnosti nebo pocit větší souhry nepřišlo 10% respondentek.

Otázka č. 16: Jaký vidíte přínos baby masáží pro Vás jako rodiče?

Tabulka č. 16

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Jsme rádi v kolektivu	6	6%
Náplň hodiny mě velmi zaujala	3	3%
Masáže pomohly k vývoji mého dítěte	12	12%
Hlubší kontakt s mým dítětem	45	45%
Neprovádím baby masáže, nechodím do kurzů	34	34%
Celkem	100	100%

Graf č. 16 Jaký vidíte přínos baby masáží pro Vás jako rodiče?



Komentář:

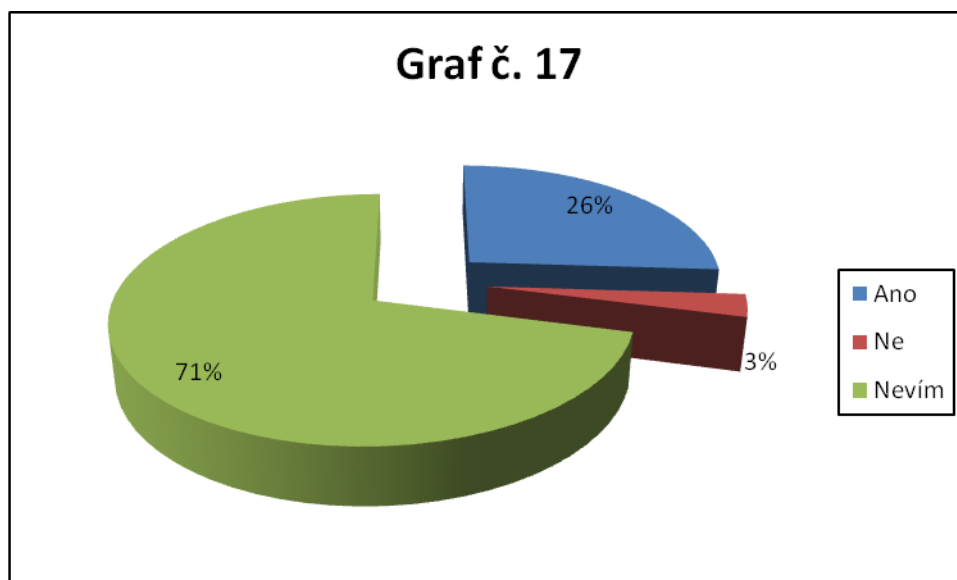
Jak už bylo vyhodnocováno v předchozích otázkách, největší počet odpovědí zvolily respondentky u hlubšího kontaktu a to v poměru 45%. U 12% respondentek baby masáže pomohly k lepšímu vývoji dítěte. 6% respondentek uvádí jako přínos pobyt v kolektivu a 3% respondentek uvedlo, že je velmi zaujala náplň hodiny. 34% respondentek zde uvedlo, že baby masáže buď neprovádí nebo nechodí do kurzů.

Otázka č. 17: Máte pocit, že jsou baby masáže pro Vás ve Zlínském kraji dostupné?

Tabulka č. 17

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Ano	26	26%
Ne	3	3%
Nevím	71	71%
Celkem	100	100%

Graf č. 17 Máte pocit, že jsou baby masáže pro Vás ve Zlínském kraji dostupné?

**Komentář:**

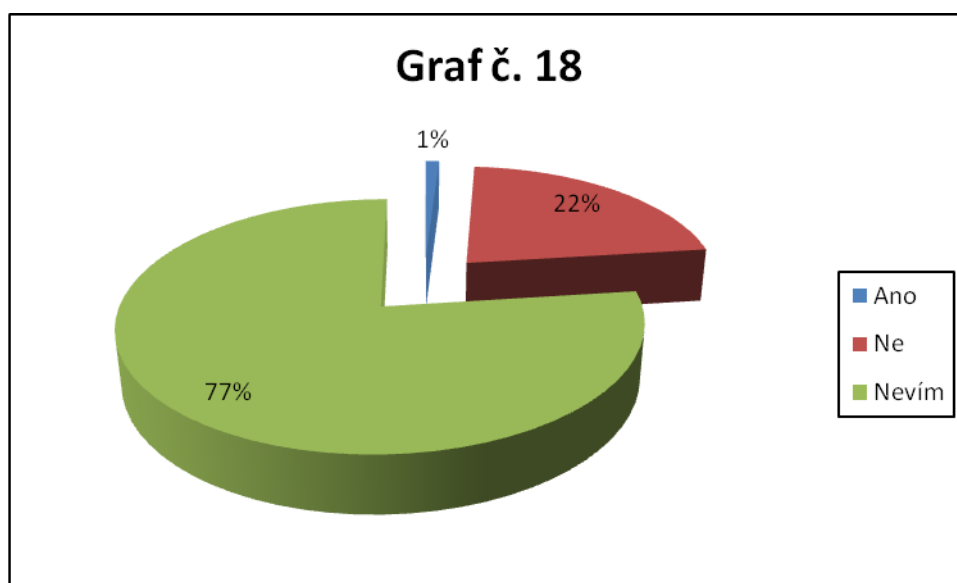
Podle údajů vyplývá, že 71% respondentek se zřejmě nezajímá o dostupnost kurzů baby masáže a tudíž zvolily odpověď neví. Z odpovědi ano a ne byla zvolena větší část a to odpověď ano v poměru 26% respondentek a pouze 3% respondentek udalo, že mají pocit, že baby masáže dostupné nejsou. Tyto odpovědi jsou ovlivněny i tím, že 32 respondentek není z okolí Zlína, jak už bylo uvedeno v otázce č. 3.

Otázka č. 18: Musela jste nějakou dobu čekat, než jste se dostala do kurzů baby masáží (např. plná kapacita) ?

Tabulka č. 18

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Ano	1	1%
Ne	22	22%
Nevím	77	77%
Celkem	100	100%

Graf č. 18 Musela jste nějakou dobu čekat, než jste se dostala do kurzů baby masáží?



Komentář:

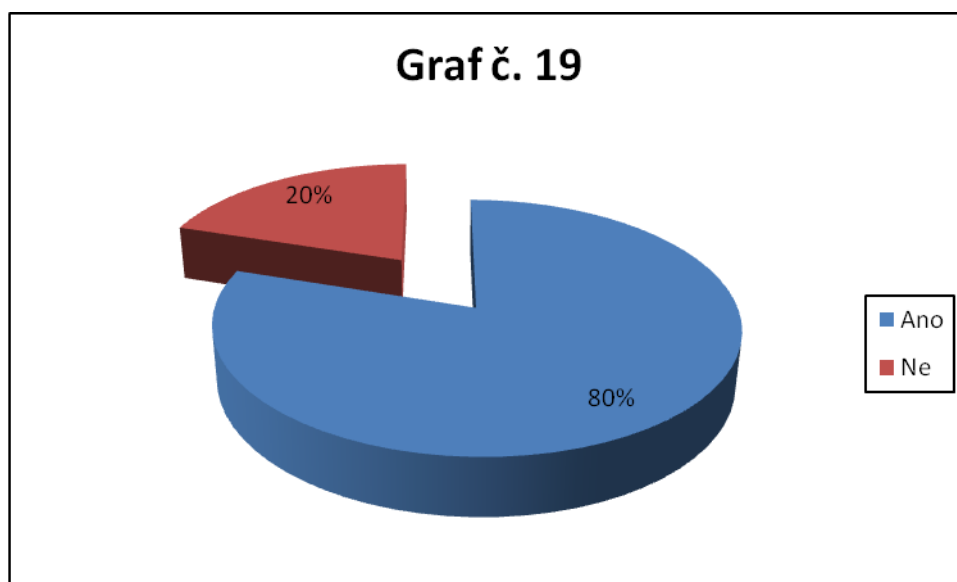
Více jak polovina respondentek v poměru 77% neví, jestli by musely čekat, než by se dostaly do kurzů baby masáží. 22% respondentek ví, že čekat na kurz nemusely a 1 respondentka odpověděla, že čekat musela. Tento výsledek vyplývá už z jiné otázky, kde ve větší míře respondentky nenavštěvují kurzy baby masáží.

Otázka č. 19: Využila byste jiných kurzů pro děti kromě baby masáží?

Tabulka č. 19

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Ano	80	80%
Ne	20	20%
Celkem	100	100%

Graf č. 19 Využila byste jiných kurzů pro děti kromě baby masáží?

**Komentář:**

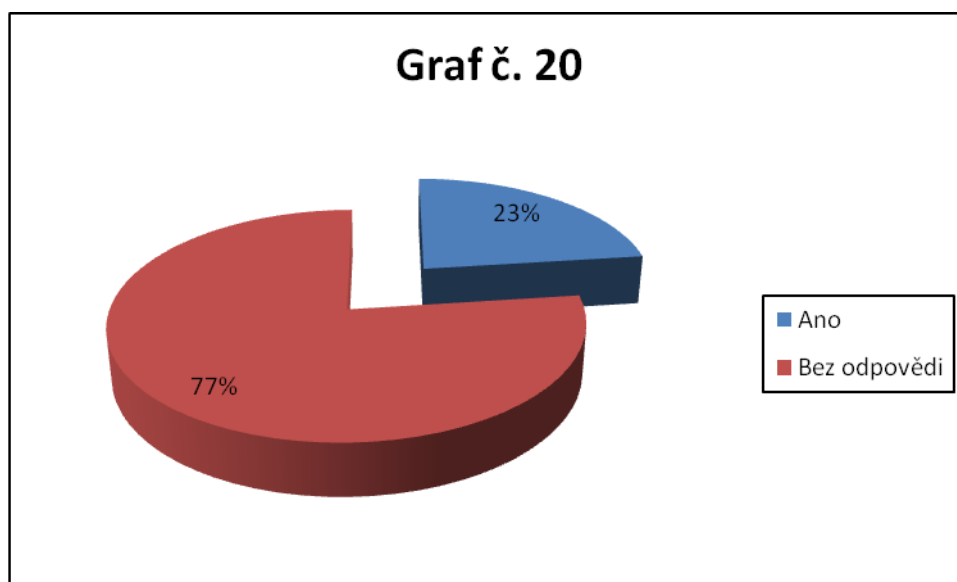
Tyto odpovědi vycházejí z faktu, že v dnešní době je spousta dalších zájmových kurzů pro rodiče s dětmi a proto se domnívám, že odpověď ano zvolily respondentky z důvodu toho, že navštěvují i jiné kurzy. Z tabulky teda vychází že 80% respondentek zvolilo odpověď ano a pouze 20% respondentek zvolilo odpověď ne.

Otázka č. 20: Pokud jste chodila do kurzů baby masáží byla jste spokojena?

Tabulka č. 20

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Ano	23	23%
Bez odpovědi	77	77%
Celkem	100	100%

Graf č. 20 Pokud jste chodila do kurzů baby masáží byla jste spokojena?

**Komentář:**

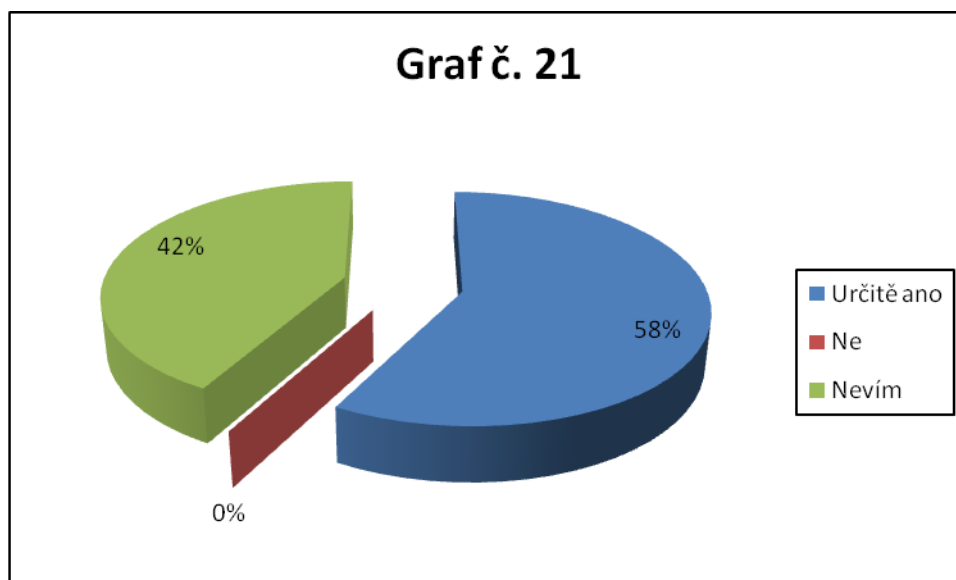
Tato otázka byla podána jako otázka otevřená. Na tuto otázku odpovědělo pouze 23% respondentek, které navštěvovaly kurzy baby masáží, jak už bylo uvedeno v otázce č. 11. V této otázce se respondentky mohly rozepsat, ale odpovídaly jenom otázkou ano, že byly spokojené. Z tabulky dále vyplývá, že 77% respondentek nechodilo do kurzů, tudíž nemohly uvést odpověď.

Otázka č. 21: Doporučila byste baby masáže Vaším známým?

Tabulka č. 21

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
Určitě ano	58	58%
Ne	0	0%
Nevím	42	42%
Celkem	100	100%

Graf č. 21 Doporučila byste baby masáže Vaším známým?

**Komentář:**

Jako poslední byla podána otázka o doporučení baby masáží. Více jak polovina respondentek by doporučila svým známým, ať baby masáže vyzkouší a to v poměru 58%. Zbýlých 42% respondentek neví, jestli by baby masáže doporučily. Odpověď ne nezvolila ani jedna respondentka.

5.1 Závěr praktické části

Praktická část mé bakalářské práce se skládá ze 4 cílů. K prvnímu a druhému cíli jsem si stanovila 2 hypotézy, k třetímu cíli mám stanovenou hypotézu jednu. Zhodnocení hypotéz uvádím níže. Čtvrtý cíl mám praktický. Všechny tyto stanovené cíle se mi podařilo vyhodnotit. K vypracování těchto výsledků jsem použila dotazníkové šetření, které mě utvrdilo v mých předpokladech.

Především na základě dotazníkového šetření i při pohovorech s ženami po porodu jsem zjistila, že se sice o baby masáží ví, ale není to takový hit v dnešní době, jako například plavání s dětmi. Matky pod pojmem baby masáž sice vidí kontakt a příjemné doteky, ale vidí v tom nějakou náročnost, odbornost a složitost. Mělo by se matkám dostat více do podvědomí, že nemusí pouze navštěvovat kurzy baby masáží, ale že stačí tyto masáže provádět doma bez jakéhokoliv odborného dohledu. Jde především o souhru dítěte a matky.

5.1.1 Vyhodnocení hypotéz

V první hypotéze jsem se domnívala, že základní informovanost žen o baby masáží bude alespoň z celkových 100 respondentek více jak poloviční. Výsledky z této hypotézy jsem mohla vyhodnotit v otázce č. 5, kde více jak polovina žen slyšela někdy o baby masáží a v otázce č. 9, kdy při uvádění příkladů, co znamená termín baby masáž, odpovědělo více než 70% respondentek správně.

Hypotéza č. 1 se tedy potvrdila.

V druhé hypotéze jsem předpokládala, že méně než 30% respondentek neslyšelo nic o baby masáží. Tuto hypotézu jsem mohla vyhodnotit v otázce č. 5 a v otázce č. 7, kde respondentky ve více jak 60% uvádí zdroje, odkud se o baby masáží dozvěděly.

Hypotéza č. 2 se tedy potvrdila.

Ve třetí hypotéze jsem se domnívala, že pro více jak 40% respondentek jsou baby masáže dostupné. V otázce č. 11 jsem se dotazovala, kolik žen chodilo do kurzů baby masáží. Tyto

kurzy navštěvovalo pouze 23 respondentek, tudíž nemohly soudit, jak moc jsou tyto kurzy dostupné. To se potvrdilo i v otázce č. 17, kdy jsem se dotazovala přímo na dostupnost do kurzů a jejich názor. Více jak polovina respondentek nevěděla, zda jsou kurzy dostupné. Z odpovědí jsem ale usoudila, že na tuto otázku odpověděly pouze 3 respondentky záporně, že kurzy nejsou dostupné a 26 respondentek potvrdilo, že dostupné jsou, tudíž je větší pravděpodobnost se do kurzů dostat. V grafech ale k potvrzení hypotézy nedošlo.

Lze tedy říci, že stanovená hypotéza č. 3 se nepotvrdila.

Ve čtvrté hypotéze jsem očekávala, že informovanost o baby masáží bude v předporodních kurzech více než 40%. Tato hypotéza šla vyhodnotit z otázek č. 4, kdy do předporodních kurzů chodilo pouze 39 respondentek a z otázky č. 7, kdy se o baby masáží dozvídal především z internetu atd. Posuzuji tedy, že si respondentky dříve našly informace o baby masáží z jiných zdrojů a až poté se o nich dozvěděly v kurzech. Podle grafů k potvrzení hypotézy nedošlo.

Lze tedy říci, že stanovená hypotéza č. 4 se nepotvrdila.

V páté hypotéze jsem se zaměřila na kontakt mezi matkou a dítětem, kdy jsem předpokládala, že u více jak poloviny matek dochází k hlubšímu vnímání dítěte při provádění masáží a kontaktu s dítětem. Tuto hypotézu jsem posoudila podle otázek č. 13, 14 a 15, kde jsou otázky zaměřeny na hlubší kontakt, vliv na vývoj a růst dítěte a větší souhru.

Poslední hypotéza č. 5 se tedy potvrdila.

ZÁVĚR

Mezi nejdůležitější faktory, které ovlivňují vývoj dítěte, patří vliv rodičů. Ke správnému rozvoji osobnosti patří vzájemný vztah rodičů, klidné prostředí, vzájemná láska, porozumění, tolerance, důvěřivost atd. Takové prostředí je potom optimální pro vývoj a výchovu dítěte. Rodiče si mnohdy ani neuvědomují, že mají možnost každou minutou podpořit růst u svého dítěte.

Cílem bakalářské práce bylo přiblížit téma „Baby masáže“. V teoretické části jsem se především zaměřila na popis fyziologického novorozence a převážnou část jsem věnovala popisu masáží, jejich vliv jak pro rodiče, tak dítě. Snažila jsem se přiblížit jednoduchost masáží u dítěte, že nejde o něco náročnějšího, ale jde o poznávání dítěte, podporu v jeho růstu a vývoji.

V praktické části v rámci průzkumu jsem zpracovávala informace, které jsem získala z dotazníkového šetření a to z pohledu žen. Hlavním cílem bylo zmapovat informovanost žen o baby masáží.

Během zpracování mé bakalářské práce jsem si uvědomila důležitost působení na matky, jak budoucí, tak současné. Velký význam mají již předporodní kurzy, kde by se také měla zlepšit informovanost o těchto masáží. Velký vliv by měl náležet i zdravotníkům v nemocnicích, kteří jsou zde s matkou v kontaktu po celou dobu jejího pobytu. Tak jako v nemocnici chodí laktační poradkyně, tak by mohla chodit i jedna porodní asistentka a ukazovat ženám v čem spočívají masáže dítěte a jejich jednoduchost. Podpořit je v kontaktu se svým dítětem a nebát se s ním navozovat jakýkoliv vztah.

Dnešní doba přináší nespočet možností a informací pro rodiče, ze kterých si stačí jen správně vybrat, ale je potřeba i někoho, kdo by jim s rozhodováním pomohl. Pro lepší informovanost žen o možnostech využití různých kurzů pro své děti je dobré snažit se působit na ženu co nejdříve.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. DOLÍNKOVÁ, I. *Cvičíme s kojenci a batolaty*. 1. vydání. Praha: Portál, 2006. 128 s. ISBN 80-7367-072-0.
2. HAŠPLOVÁ, J. *Masáže dětí a kojenců*. 3. vydání. Praha: Portál, 2006. 120 s. ISBN 80-7367-125-5.
3. ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dítě: Vývoj a výchova od početí do tří let*. 1. vydání. Praha: Portál, 2003. 100 s. ISBN 80-247-0552-4.
4. WALKER, P. *Dětská masáž: pro šťastné, zdravé dítě*. 1. vydání. Praha: Svojk a Vašut, 1996. 94 s. ISBN 80-7180-112-7.
5. POUTHAS, V. *Psychologie novorozence: chování nejmenšího dítěte a jeho poznávání*. 1. vydání. Praha: Grada, 2000. 288 s. ISBN 80-7169-960-8.
6. GREGORA, M. *Péče o novorozence a kojence. Maminčin domácí lékař*. 2. aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2002. 88 s. ISBN 80-247-0390-4.
7. TROJAN, S., DRUGA, R., PFEIFFER, J., VOLTAVA, J. *Fyziologie a léčebná rehabilitace motoriky člověka*. 1. vydání. Praha: Grada, 1996. 180 s. ISBN 80-7169-257-3.
8. KAVANAGH, W. *Něžné doteky, Masáž a reflexologie kojenců a dětí*. Přeložila Mgr. Lenka Marková, Olomouc: Anag, 2008. 112 s. ISBN 978-80-7263-453-8.
9. OLCHAVA, P. *Zdravé a nemocné dítě. Od početí do puberty*. 2. aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2007. 256 s. ISBN 978-80-247-1847-7.
10. ČEPICKÝ, P., ČERNÁ, M. *Jak odpovídat na otázky o těhotenství, porodu a péči o novorozence. Příručka pro gynekology- porodníky*. Praha: Levret, 2006. 100 s. ISBN 80-903183-9-8.
11. STADELMAN, I. *Zdravé těhotenství, přirozený porod*. 2. vydání. Praha: One Woman Press, 2004. 579 s. ISBN 80-86356-31-0.
12. VELEMÍNSKÝ, M. *Milá maminko, tatínku...* 1. vydání. České Budějovice: Dona, 1993. 120 s. ISBN 80-85463-24-5.
13. ŠVEJCAR, J. *Péče o dítě*. 1. vydání. Ostrava: Blesk, 1991. 102 s. ISBN 80-900138-3-5.

14. KIEDROŇOVÁ, E. Něžná náruč rodičů, 1. vydání. Praha: Grada, 2005. 304 s. ISBN 80-247-1210-5.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

KNTB Krajská nemocnice Tomáše Bati

Dr. doktor

Č. číslo

% procento

Kg kilogram

g gram

Aj. a jiné

Atd. a tak dál

°C stupeň Celsia

Hz Herzt

m² metr čtvereční

cm centimetr

mm milimetr

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1.....	44
Tabulka č. 2.....	45
Tabulka č. 3.....	46
Tabulka č. 4.....	47
Tabulka č. 5.....	48
Tabulka č. 6.....	49
Tabulka č. 7.....	50
Tabulka č. 8.....	51
Tabulka č. 9.....	52
Tabulka č. 10.....	53
Tabulka č. 11.....	54
Tabulka č. 12.....	55
Tabulka č. 13.....	56
Tabulka č. 14.....	57
Tabulka č. 15.....	58
Tabulka č. 16.....	59
Tabulka č. 17.....	61
Tabulka č. 18.....	62
Tabulka č. 19.....	63
Tabulka č. 20.....	64
Tabulka č. 21.....	65

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 Kolik Vám je let?	44
Graf č. 2 Kolik máte dětí?	45
Graf č. 3 Kde žijete?	46
Graf č. 4 Chodila jste do předporodních kurzů?	47
Graf č. 5 Slyšela jste o kurzech baby masáží?	48
Graf č. 6 Máte pocit, že jste v předporodních kurzech získala informace týkající se baby masáží?.....	49
Graf č. 7 Odkud jste se o baby masážích dozvěděla?	50
Graf č. 8 Zajímala jste se už dříve o informace týkající se baby masáží?	51
Graf č. 9 Uved'te prosím, co podle Vás znamená termín baby masáže?	52
Graf č. 10 Víte, co přináší dítěti i Vám baby masáž?.....	53
Graf č. 11 Chodila jste s předchozím dítětem do kurzů baby masáží?.....	54
Graf č. 12 Myslíte si, že je dostatečná informovanost o kurzech baby masáží?	55
Graf č. 13 Myslíte si, že mají baby masáže vliv na růst a vývoj dítěte?	56
Graf č. 14 Máte pocit hlubšího kontaktu se svým dítětem při provádění baby masáží?	57
Graf č. 15 Pocítila jste větší souhru s Vaším dítětem nebo jste přišla na vlastnosti, které jste dosud neviděla?	58
Graf č. 16 Jaký vidíte přínos baby masáží pro Vás jako rodiče?	59
Graf č. 17 Máte pocit, že jsou baby masáže pro Vás ve Zlínském kraji dostupné?.....	61
Graf č. 18 Musela jste nějakou dobu čekat, než jste se dostala do kurzů baby masáží?.....	62
Graf č. 19 Využila byste jiných kurzů pro děti kromě baby masáží?	63
Graf č. 20 Pokud jste chodila do kurzů baby masáží byla jste spokojena?	64
Graf č. 21 Doporučila byste baby masáže Vaším známým?	65

SEZNAM PŘÍLOH

P I: Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Kateřina Velešiková a jsem studentkou 3. ročníku oboru porodní asistentka na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. V rámci studia zpracovávám bakalářskou práci na téma Baby masáže. Touto cestou Vás prosím o anonymní vyplnění tohoto dotazníku. Veškeré získané informace budou použity jen pro moji bakalářskou práci. Předem Vám děkuji za spolupráci a čas strávený nad dotazníkem. Zvolenou odpověď prosím zakroužkujte nebo slovy uveďte vlastní odpověď.

1. Kolik Vám je let?



18- 25



26- 30



31- 40



40 a více

2. Kolik máte dětí?



1



2



3



4 a více

3. Kde žijete?



Zlín



Okolí Zlína



jiné

4. Chodila jste do předporodních kurzů?



Ano



Ne



Občas

5. Slyšela jste o kurzech baby masáží?



Ano



Ne



Nejsem si jista

6. Máte pocit, že jste v předporodních kurzech získala informace týkající se baby masáží?



Ano



Ne



Nevím



Nechodila jsem do předporodních kurzů

7. Odkud jste se o baby masáží dozvěděla?



Předporodní kurz



Internet, TV, časopisy...



Od známých



Neznám baby masáže

8. Zajímala jste se už dříve o informace týkající se baby masáží?



Ano



Ne

9. Uveďte prosím, co podle Vás znamená termín baby masáže?

.....
.....

10. Víte, co přináší dítěti a Vám baby masáž?



Ano (prosím vypište)

.....
.....



Ne, nezajímám se



Ne, ale zajímalo by mě to

11. Chodila jste s předchozím dítětem do kurzů baby masáží?



Ano pravidelně



Ne



Občas



Mám první dítě

12. Myslíte si, že je dostatečná informovanost o kurzech baby masáží (masmedia) ?



Dostatečná



Nedostatečná



Nevím

13. Myslíte si, že mají baby masáže vliv na růst a vývoj dítěte?



Ano



Ne



Nevím

14. Máte pocit hlubšího kontaktu se svým dítětem při provádění baby masáží?



Ano



Ne



Nejsem si jista, neprovádím baby masáže

15. Pocítila jste větší souhru s Vaším dítětem nebo jste přišla na vlastnosti, které jste dosud neviděla?



Ano



Ne



Nevím, neprovádím baby masáže

16. Jaký vidíte přínos baby masáže pro Vás jako rodiče?

- Jsme rádi v kolektivu
- Náplň hodiny mě velmi zaujala
- Masáže pomohly k vývoji mého dítěte
- Hlubší kontakt s mým dítětem
- Neprovádím baby masáže, nechodím do kurzů

17. Máte pocit, že jsou baby masáže pro Vás ve Zlínském kraji dostupné?

- Ano
- Ne
- Nevím

18. Musela jste nějakou dobu čekat, než jste se dostala do kurzů baby masáže (např. plná kapacita) ?

- Ano
- Ne
- Nevím

19. Využila byste jiných kurzů pro děti kromě baby masáží?

- Ano
- Ne

20. Pokud jste chodila do kurzů baby masáží byla jste spokojena?

.....

.....

21. Doporučila byste baby masáže Vaším známým?

- Určitě ano
- Ne
- Nevím



P II: Obrázky baby masáží



Zdroj: <http://www.ordinace.cz/clanek/baby-masaze-step-by-step/> [cit. 24. 4. 2010]



Zdroj: http://www.arteterapeut.estranky.cz/fotoalbum/baby-masaze/baby-masaze---viii_kurz--10_2009 [cit. 24. 4. 2010]

