

Hlava a obličej

Hlava dítěte je velmi křehkou a citlivou částí těla, ještě po porodu se dále vyvíjí. Mezera mezi lebečními kostmi v horní části lebky je pokryta vazivovou membránou (nazývá se fontanela), které se můžete dotýkat, ale vždy jen velmi opatrně.

Ne všechny děti mají rády masáž obličeje, alespoň zpočátku. Obličej je u miminek a malých dětí velmi citlivým místem, proto při masáži postupujte velmi opatrně a pozorně si všimněte reakcí. Jestliže se miminko rozruší, přestaňte masírovat a znovu se k dotekům vraťte později, až je na ně připraveno a budou se mu líbit.

Pamatujte také na to, že na obličej by se nemělo používat mnoho oleje, protože by se mohl dostat do očí nebo do nosu. Bude stačit, použijete-li olej, který máte na rukou. Pokud máte dobrý rostlinný olej, nevadí, jestli vám miminko cumlá prsty, je to normální, miminko obvykle zkoumá předměty kolem sebe ústy.

Nyní vám krok za krokem vysvětlíme, jak tato místa masírovat.

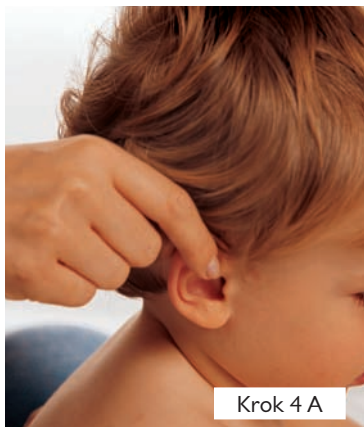
1. Uložte miminko před sebe, hlavu mu podepřete měkkým polštářkem, ať se cítí příjemně. Dlaně položte po stranách tváře a palci jemně masírujte čelo od středu k vlasům a spánkům. Tyto hmaty velmi pomáhají, potřebujete-li miminko utiřit. Máte-li chladnější ruce, přispívají ke snížení horečky.
2. Dlaně nechte na stejném místě a palci jemně hladte obě strany nosu, od kořene až k nosním dírčím. Pokračujte až k lícním kostem.
3. Položte dlaně po stranách brady, palci provádějte krouživé pohyby. Sledujte, jak se hýbou tváře nad dásněmi. Stejným hmatem pomalu postupujte až k uším.
4. Dotkněte se uší miminka, postupujte od horní části k lalůčkům. Hrajte si s nimi, a pak velmi opatrně za lalůčky zatahejte. Použijte spojený ukazováček a palec. Mněte kost uvnitř uší a postupujte až k čelisti. Spojte ruce pod bradou.





Krok 1

Položte ruce na čelo a nehýbejte jimi, dokud vám miminko nebo děťátko nenaznačí, že můžete pokračovat.



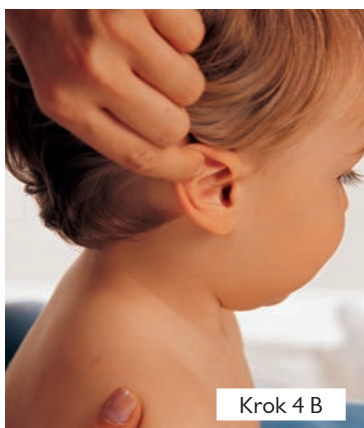
Krok 4 A

Masáž uší je pro miminka i větší děti příjemná a zábavná. Jestliže se mu to však nelíbí, ukončete masáž krouživými pohyby směřujícími k bradě.



Krok 2

Nezapomeňte, že nos je obzvláště citlivým místem, proto masírujte velmi jemně.



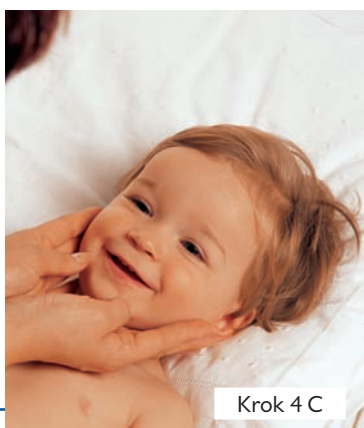
Krok 4 B

Suňte ukazováček a palec po vnějším okraji ucha, tahejte jemně směrem k sobě.



Krok 3

Krouživými hmaty masírujte bradu a potom oblast nad rty. Netlačte. Těmito hmaty stimulujete dásně.



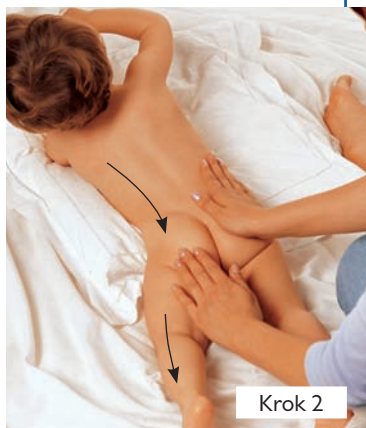
Krok 4 C

Po dokončení masírování brady postupujte směrem dolů. Pochodujte prsty po krku a hrudníku. Tím spojíte obličej s tělem a naznačíte, že masáž je u konce.

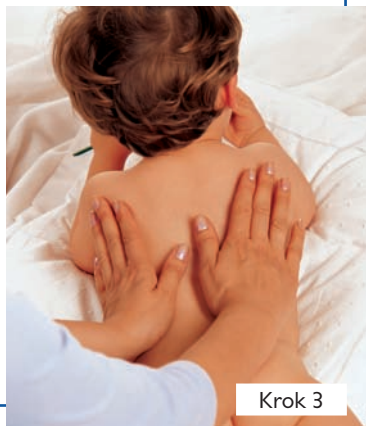
Jakmile vám miminko dá svolení, oběma rukama masírujte celá záda. Jedna ruka postupuje nahoru, druhá dolů, potom naopak.



Položte jednu ruku na zadeček a druhou rukou masírujte celá záda až k chodidlům.



Masírujte dlaněmi obou rukou po stranách páteře, odshora dolů.



Záda

Zádové svaly drží páteř ve vzpřímené poloze. Po narození je páteř lehce zkroucená, jelikož v děloze bylo miminko celé schoulené do klubíčka. Zádové svaly jsou zpočátku velmi slabé, proto se je nepokoušejte narovnávat.

V prvních měsících života, kdy se miminko dále vyvíjí a připravuje se na vzpřímený postoj, zádové a páteřní svaly postupně sílí.

Leh na bříšku tyto svaly posiluje. Když miminko zvedne hlavu, musí ohnout záda a zapojit svaly paží a nohou. Nenechávejte ho však v této poloze dlouho. V páteři, a zvláště v šíji, může vzniknout napětí, které zablokuje pohyb nohou a paží.

Nejlepší možností je respektovat vlastní vývoj miminka a počkat, až se mu samotnému podaří otočit se bez pomoci. To bude znamenat, že je připraveno. Pozorujte a poznávejte ho a postupně mu začněte protahovat ruce a chodidla.

Až přijde čas, pustí se do prozkoumávání okolí, začne lézt po čtyřech, poprvé si stoupne a pokusí se o první krůčky. Jistě jste si pročetli příručky, které přesně popisují, jaká činnost je pro který věk charakteristická. Berte je však jen jako pomůcku. Každé miminko je jedinečné a vyvíjí se individuálně. Proto je důležité respektovat své děti a dát jim čas, i když to nebude přesně podle vašich očekávání ani podle příruček.

Masírováním zad přirozeně a spontánně podporujete uvolnění, koordinaci a posílení svalů, což je v tomto období pro rozvoj miminka podstatné.

Při masírování zad můžete zaujmout různé pozice. Vyberte si vždy takovou, která bude pro vás oba nejpříjemnější, ať už je to s miminkem ležícím na bříšku na zemi nebo na vašich nohách.

- 1 Masírujte oběma rukama celá záda od šíje k zadečku, střídavě jednou rukou nahoru a druhou dolů.
- 2 Nechte jednu ruku na zadečku a druhou rukou „smetejte“ od šíje k hýždím, jako byste ze zad oprašovali smítka. Pak pokračujte až k patám.
- 3 Nejdříve masírujte šíji a ramena, provádějte krouživé pohyby směrem ven. Masírujte dlaněmi obou rukou po stranách páteře. Rytmičky a symetricky zahrňte celá záda.
- 4 Nakonec „češte“ záda od šíje k hýždím, postupujte stále jemněji a skončete něžným hladením, jímž naznačíte, že masáž zad je u konce.
- 5 Aplikujte hmaty na ukončení masáže, kterými naznačíte miminku, že celá masáž končí.

ZAPAMATUJTE SI

Nikdy netlačte přímo na páteř.



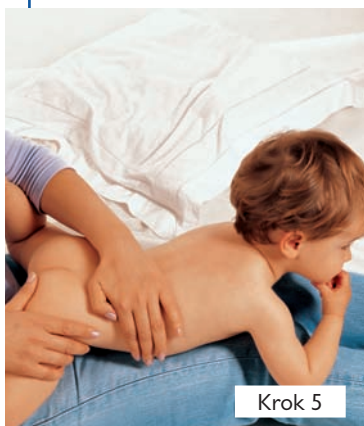
Krok 4 A

Pak se pomalu vraťte k hýždím a masírujte se stále menším tlakem.



Krok 4 B

Masírujte velmi jemně. Nezapomeňte, že se nesmí tlačit přímo na páteř dítěte.



Krok 5

Ukončete masáž jemným hladením zad, pak pokračujte k nohám a chodidlům.



Krok 1 A



Krok 1 B



Krok 2

Cvičení po masáži

Po skončení celé masáže můžete zařadit další jednoduchá a jemná cvičení, jež se určitě miminku budou líbit. Tato cvičení jsou také velmi vhodná pro neaktivnější období dětátka, zvláště poté, co začne chodit, nebo pro velmi neklidná miminka.

1. Chyťte miminko za paže, a než budete pokračovat dále, snažte se je dobře uvolnit.
2. Několikrát je překřížte před jeho hrudníkem, střídavě jedna paže je vpředu, druhá vzadu a naopak. Pak je znovu uvolněte.
3. Chyťte jednu paži a protilehlou nohu, uvolněte je a několikrát je zkřížte nad trupem. Jednou je paže vpředu a noha vzadu, pak naopak. Zopakujte s druhou paží a nohou.
4. Chyťte obě nohy, a jsou-li uvolněné, několikrát je překřížte nad bříškem, jako byste napodobovali jogovou pozici. Nejdřív s jednou nohou nahoře, pak nohy vyměňte.
5. Uchopte uvolněné nožky, pokrčte je nad bříškem, pak je opatrně rozevřete. Opakujte tři až čtyřikrát, pak je uvolněte.
6. Uvolněné nožky střídavě ohýbejte a natahujte, jako byste napodobovali jízdu na kole. Opakujte tři až čtyřikrát, pak je uvolněte. Cvičení můžete ukončit políbením.



Krok 3 A



Krok 4



Krok 3 B



Krok 5



Krok 3 C



Krok 6