

## Masáže

Charakteristickým znakom masáže je dotyk. Dotyky ľudských rúk nás sprevádzajú od narodenia. Môžu potešiť, liečiť, pomôcť. Je to najjednoduchší a najprirodzenejší spôsob ľudskej komunikácie. Dotyky majú pre dieťa zásadný životný význam. Dodávajú pocit tepla, istoty, lásky, posilňujú citové puto, ako k mame, tak aj k otcovi. Masáž pôsobí blahodarne rovnako na bábätká ako aj na staršie deti.

Ten najdôležitejší z dôvodov, prečo sa venovať masáži bábätiek je vaše dieťa! Je to spôsob, ktorým sa s dieťaťom zblížite. Pre bábätko je dôležité, po pôrode cítiť blízkosť matky a získať istotu v novom, neznámom svete, kde je odrazu všetko cudzie. Zrazu cíti gravitáciu a telíčko neuveriteľne oťažie. Okrem toho sa pridávajú nové zvuky, vône, tváre. Dôverná zostáva iba blízkosť matky. Vašu prítomnosť najlepšie vníma dieťa pomocou dotykov, nežností, hladkania. Zároveň spoznávate i vy vlastné dieťa a naučíte sa mu ľahšie porozumieť.

Detské masáže sa pozitívne odrazia i na zdraví dieťaťka. Práve v posledných rokoch potvrdili mnohé štúdie celý rad telesných a psychických účinkov vďaka masáži, ktorá podporuje vývin i zdravie dieťaťa. Všetky tieto výskumy a štúdie potvrdzujú pozitívny vplyv masáže na detský organizmus. Pritom to nie je žiaden nový trend, ale jedno prastaré umenie.. V Rusku a v Afrike sú detské masáže po pôrode pevnou súčasťou denného programu. Dokonca aj Eskimáci masírujú svoje deti.

Zvláštny význam majú masáže u predčasne narodených detí alebo u detí s rôznymi telesnými, či psychickými ochoreniami.

Masáže sa môžu stať pravidelnou súčasťou vášho denného režimu a určite okrem spestrenia prinesú uvoľnenie a relax nielen bábätku ale i samotnej mamičke prípadne oteckovi.

Účinky masáže u detí:

- Odstraňuje popôrodnú traumy
- Zlepšuje spánkový rytmus
- Zbavuje telo napätia
- Väčšia odolnosť voči nemociam
- Rozvíja motoriku
- Navodzuje správny rytmus striedania záťaže a odpočinku
- Posilňuje peristaltiku čriev, podporuje trávenie
- Ovplyvňuje krvný obeh a tým činnosť orgánov a rozvoj všetkých tkanív
- Zlepšuje sa podpora dýchania – dobré okysličovanie celého organizmu
- Rozvoj hrudníka a tým správne držanie tela
- Uvedomovanie si vlastného tela, jeho prijatie, schopnosť vnímať dotyk
- Potešenie, radosť
- Uvoľnenie potlačovaných pocitov, ich vyjadrenie počas masáže
- Získavanie dôvery k masírujúcim rodičom
- Pocit spolupatričnosti s mamou, otcom – citový kontakt
- Učenie sa relaxovať