

ZÁPADO ČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**2016**

**Michaela Sýkorová**



FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Studijní program: Porodní asistence B5349

**Michaela Sýkorová**

Studijní obor: Porodní asistentka 5341R007

**BABY MASÁŽE**

**Bakalářská práce**

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Ratislavová, Ph.D.

PLZE 2016



Prohlá-ení

Prohla-uji, že jsem bakalá skou práci vypracovala samostatn a v-echny pouflité prameny jsem uvedla v seznamu pouflitých zdroj .

V Plzni dne 31. 3. 2016.

í í í í í í í í í í

vlastnoru ní podpis

Poděkování

Děkuji Mgr. Kateřině Ratislavové, Ph.D. za odborné vedení práce, poskytování cenných rad a materiálních podkladů. Dále děkuji své respondentce za spolupráci při zpracovávání výzkumné části, za její vstřícnost a otevřenost. V neposlední řadě děkuji celé své rodině a přátelům, kteří mi při studiu a psaní bakalářské práce podporovali.

## **Anotace**

Příjmení a jméno: Sýkorová Michaela

Katedra: Ošetřovatelství a porodní asistence

Název práce: Baby masáže

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Ratislavová, Ph.D.

Počet stran odeslané: 59

Počet stran odeslané (tabulky, grafy): 9

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 37

Klíčová slova: baby masáže, matka, kojenec, rodičovský vztah, technika baby masáže, úinky masáží

### **Souhrn:**

Tato bakalářská práce se zabývá baby masážími. Teoretická část obsahuje historii různých kultur a vývojovou psychologii, ze které vychází technika a význam baby masáže. V práci je popsána základní reflexologická masáž a klasická technika baby masáže kojence a její úinky na fyzický i duševní stav dítěte a rodičovský vztah. Praktická část práce je zpracována kvalitativní metodou pomocí případové studie. Ta je zaměřena na tři linie, kterými jsou matka, kojenec a vzájemný vztah matky a dítěte. Pátrám po psychickém a fyzickém profitku ze strany matky i kojence během masáže, chování kojence, a jejich interakci.

## **Annotation**

Surname and name: Sýkorová Michaela

Department: Nursing and Midwifery

Title of thesis: Baby massages

Consultant: Mgr. Kateřina Ratislavová, Ph.D.

Number of pages ó numbered: 59

Number of pages ó unnumbered (tables, graphs): 9

Number of appendices: 2

Number of literature items used: 37

Keywords: baby massage, mother, baby, parental relationship, technique of baby massage, effects of massages

### Summary:

This essay for my bachelor's degree deals with the subject of massages for babies. The theoretical part contains some history of other cultures and developmental psychology. The technique and also the importance of baby massage is based on these findings. In this essay I am dealing with basic reflexology massage and also a classical technique of baby massage and their effects on the physical and mental state of the baby, and the parental relationship. The practical part of the essay is written by the qualitative method with the help of the case study. It focuses on free main areas which are: the mother, the baby and the mutual relationship between them. I am looking at the psychological and physical experience of the mother and the baby while having the massage, the baby's behaviour, and their interaction.



# OBSAH

ÚVOD .....	9
TEORETICKÁ ČÁST .....	11
1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY .....	11
1.1 Tradice masáží .....	11
1.2 Dotek .....	11
1.3 Bonding .....	12
2 DÍT DOJEDNOHO ROKU V KU .....	14
2.1 Psychomotorický vývoj dítěte do jednoho roku .....	14
2.1.1 Novorozenecké období .....	15
2.1.2 Druhý a třetí měsíc .....	15
2.1.3 Čtvrtý až šestý měsíc .....	16
2.1.4 Sedmý a osmý měsíc .....	16
2.1.5 Devátý a desátý měsíc .....	17
2.1.6 Jedenáctý a dvanáctý měsíc .....	17
3 BABY MASÁŽI .....	18
3.1 Příprava na masáž .....	18
3.1.1 Vhodná doba .....	18
3.1.2 Příprava maséra a miminka .....	19
3.1.3 Prostor .....	19
3.2 Pomůcky .....	19
3.2.1 Základové oleje .....	19
3.2.2 Éterické oleje .....	21
3.2.3 Masážní směsi .....	22
3.3 Baby masáž .....	23
3.3.1 Polohy pro masírování .....	24
3.3.2 Základní tahy .....	24
3.3.3 Hlava a obličej .....	25
3.3.4 Hrudník a bříško .....	25
3.3.5 Dlaně a palce .....	26
3.3.6 Záda a zadek .....	26
3.3.7 Nohy a chodidla .....	27
3.3.8 Zároveň zklidnění .....	27
3.3.9 Reflexologie plosek nohou .....	28
3.4 Doplnkové hravé metody .....	29
3.4.1 Hudba a zpěv .....	29

3.4.2	Verze, rýmy, íkadla.....	29
3.4.3	Houpání, kolébání.....	30
3.4.4	Motýlková masáfl.....	30
3.5	Úinky masáflí.....	30
3.6	Léebné a preventivní masáfle.....	31
3.6.1	Spánek.....	31
3.6.2	Nachlazení.....	31
3.6.3	Proezávání zoubk.....	32
3.6.4	Kolika.....	32
3.6.5	Zácpa a plynatost.....	32
PRAKTICKÁ ÁST.....		34
4	METODIKA VÝZKUMNÉ ÁSTI.....	34
4.1	Formulace problému.....	34
4.2	Cíl výzkumu.....	34
4.2.1	Díl í cíle.....	34
4.2.2	Výzkumné otázky.....	34
4.3	Druh výzkumu a výb r metodiky.....	35
4.3.1	Metoda.....	35
4.4	Výb r p ípadu.....	35
4.5	Zp sob získávání informací.....	36
4.6	Organizace výzkumu.....	36
5	KAZUISTIKA P ÍPADU.....	37
5.1	P epis rozhovoru.....	38
5.1.1	Matka.....	38
5.1.2	Dít.....	42
5.1.3	Interakce mezi matkou a dít em.....	46
5.2	Analýza videozáznamu.....	49
SEBEREFLEXE.....		53
DISKUZE.....		54
ZÁV R.....		58
LITERATURA A PRAMENY.....		60
SEZNAM P ÍLOH.....		64

## ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolila téma „Baby masáže“. Tímto fenoménem jsem se inspirovala na jednom ze cvičení na vysoké škole, kdy jsme si na modelech baby masáže osobně zkoušeli. Toto téma mě velmi nadchlo a chtěla jsem se dozvědět se více o zajímavé možnosti v péči o dítě – jak z profesních, tak z osobních důvodů.

Na základku práce se vracím tradiční masáží a kulturám, pro které jsou baby masáže nepostradatelnou součástí každodenní péče tamější matky o své dítě. Dále vracím pozornost a zdůrazňuji důležitost bazálního láskyplného doteku pro malé dítě. Dotek je mnohdy opomíjen, ale přitom může významně ovlivnit psychický i sociální vývoj dítěte. Na takovém doteku je založený kontakt mezi matkou a novorozencem, potažmo kojencem, a je základním kamenem bondingu a zároveň nejspříjemnějším jazykem, kterým lze komunikovat s dítětem v raném věku.

V problematice se zaměřuji na některé techniky baby masáží s nahlédnutím do reflexologie. Analyzuji jejich možné účinky na psycho-senzomotorický vývoj dítěte, navázání bondingu a souznění mezi dítětem a rodiči.

V kapitole baby masáže se jím vracím nezbytným prostředkům pro aplikaci baby masáží, kdy je vhodné a kdy naopak není vhodné dítě masírovat a které prostředky k tomu používat, které oleje jsou vhodné pro ten daný případ a jaké masáže provádět účinky. Následuje seznámení se s masážemi jednotlivých částí těla, které, jak doufám, jsou popsány dostatečně kvalitně, aby kterékoliv matce, která by si mou práci přečetla, pomohly začít s masážemi. Zajímavou částí je i reflexologie, která je tak obsáhlá, že by se o ní dala psát samostatná práce. V této části jsem vybrala jen ty informace, které se mi zdály být nejdůležitější a nejpřínosnější. Dále se v práci zmíním o možnostech doplňkových metod masáží, jako jsou muzikoterapie, aromaterapie. Na kterými technikami a tahy masáže můžeme ovlivnit průběh určitých běžných dětských nemocí a neduhů provázející zejména život kojence.

Právě tímto způsobem vracím jednu část práce, v níž předložím tená kámu přiblížím i jiné metody masáží a radovánek pro jejich ratolesti. Mohou to být i metody, které občas nahradí celkovou masáž a tím trochu osvěží každodenní rutinu.

Nesmí zůstat opomenuty příznivé účinky baby masáží, které jsem shrnula do jedné podkapitoly. Na tu navazuje další následující podkapitola s příslušnými návody na masáže v době nemoci i jiných běžných zdravotních obtíží, je-li jsou u dítěte velmi časté.

Praktická část je vypracována na základě kvalitativního výzkumu pomocí polostrukturovaného rozhovoru s matkou aplikující baby masáže u svého dítěte. Cílem je zjistit přínos baby masáží u kojence.

Cílem bakalářské práce je systematicky popsat možná techniky baby masáží i jejich přínos pro matku a dítě, a ověřit se jejich praktické využití.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY

### 1.1 Tradice masáží

Masírování dítěte je zaznamenáno již od pradávna, hluboké kořeny baby masáží vycházejí z ajurvédských tradic starých již pět tisíc let a dodnes je stále se rozvíjejícím léčebným systémem, který se zaměřuje na tělo jako celek, nikoli pouze na jednotlivé orgány. Klíčem vyvolává pouze přírodní metody, jako jsou bylinky, zdravá životospráva, pohyb a udržování duševní rovnováhy, která se na celkovém zdraví významně podílí. Specifika baby masáží jsou dána kulturou, odkud pocházejí, avšak cílem všech masáží je posílit zdraví dítěte, podpořit jeho správný vývoj a najít si k dítěti tu nejlepší cestu pro navázání pevného mateřského pouta. Je to přiležitost, kdy se rodiče mohou plně novat svému potomkovi za příjemné atmosféry a odměnou jim pak může být – šťastné dítě. (*Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 9*)

*šMiminka na celé země kouli touží být no-ena, drflena a houpána.õ(Kawanagh, 2008, str. 6)*

Baby masáže jsou typické pro matriarchální kultury, tedy východní civilizace, kde byly dítěti vždy stavěny na vrchol hodnotové stupnice, a zrození každého dítěte se považovalo za dar života. Jedná se o kultury, kde dítěte flíjí nejméně do jednoho roku v neustálém kontaktu s matkou. Matky nosí své dítě v závěsu poblíž prsu, kojí je podle potřeby dítěte, spí s ním, laskají ho, hladí a masírují, k tomu často i zpívají. Tyto matky, které s dítětem tvoří tak stále jedno tělo a flíjí s ním v symbióze, dokážou předvídat jeho potřeby dříve, než se jich dítěte začne dožadovat pláče. Jsou to rituály, staré zvyky a především umění matek, které se předává z generace na generaci a má velkou váhu pro celou společnost. (*Ha-plová, 2015, str. 17*)

### 1.2 Dotek

Smysl pro vnímání dotek se vyvíjí jako první z lidských smyslů. Na povrchu kůže se nachází nesčetné smyslové buňky, které dělají z lidské kůže velmi senzitivní orgán nejen na taktilní podněty, ale i na prostory, a to již prenatálně. Hlazením jsou drážděny receptory, které vysílají podněty do CNS a spouští vyplavování hormonů štěstí.

Ty navodí zvýšenou srdeční akci, zvýší se prokrvení a dýchání pánve. (Schutt, 2010, str. 26)

*Šdíky doteku uklidíme dítě a jsme sami klidní. Jídlo, uspokojujeme ho a jsme upokojeni, sblížíme se s ním a jsme s ním spojeni.* (Finando, 2009, str. 15)

Dotek je v prvních měsících života dítěte nejspolehlivější cestou komunikace. Probouzí všechny jeho smysly. Během nitroděložního života je plod v těsném kontaktu s tělem matky, cítí pocit bezpečí, který po porodu postrádá, pokud jeho první cesta nemá í do něžného láskyplného náručí matky v kontaktu skin to skin. Tělo matky uspokojuje všechny jeho potřeby. Dotekem neovlivíme pouze emocionální stránku, ale také fyziologické funkce, mentální a fyzický vývoj. Zejména v prvním roce života je důležitý dopřát dítěti dostatek kontaktu a něhy. Podle amerického psychologa E. H. Eriksona je nejkritičtější období v životě člověka pro získání důvěry mezi devátým a dvanáctým měsícem. Kojenci trpící nedostatkem fyzického kontaktu jsou často nejistí a bázlíví, a to i pro budoucí život. (Kawanagh, 2008, str. 8; Háplová, 2015 str. 13)

*ŠKaždý dotek představuje výživu pro dítě. Dotek je jako jídlo a pití.* (Schutt, 2010, str. 26)

Zatímco u východních kultur je něžný dotyk samozřejmostí vycházející z intuice po celá tisíciletí, západní společnost se o jeho síle musí učit, učí se láskyplné dotyky dávat, ale i přijímat, a to až v posledních několika desítkách let. Jedním ze základních něžných doteků jsou teplé ruce. (Háplová, 2015, str. 18)

### 1.3 Bonding

Jedná se o pojem z anglického jazyka, který lze přeložit jako sepejetí nebo přilnutí. Je to proces, kdy vzniká vztahová vazba mezi matkou a dítětem a jeho emocionální základ se začíná vytvářet již v těhotenství. Vztah mezi matkou a dítětem je vrozený vztah, ten se posiluje a vzniká velmi pevné pouto, v životě ženy asi nejsilnější. Přesto je potřeba na vztahu pracovat a podporovat ho. Pro novorozence i kojence je nejdůležitějším člověkem jeho matka, která je zdrojem lásky, starostlivé péče i potravy. Poskytuje mu bezpečí a jistotu, která je nezbytná pro správný duševní vývoj dítěte. Opevňované a milované dítě je adekvátně sebevědomé pro budoucnost a rozvíjí se v něžně zdravá sebevědomí. Proto je tak důležitý, aby se žena do svého dítěte šamilovala a co nejdříve a správně se rozvinul

mate ský pud. (*Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 11; Mrowetz, Chrastilová, Antalová, 2011, str. 18*)

Nejvhodn j-ím momentem pro navázání vztahu jsou první chvíle po porodu, kdy je žena pod vlivem hormon , zejména oxytocinu ó hormonu lásky. D leflitým faktorem splynutí matky a dít te je kontakt šskin to skinõ, mazlení, hlazení dít te, pohled do o í novorozence a v neposlední ad také první p iložení, to by m lo prob hnout spontánn a nenásilným zp sobem. (*Stern, 2007, str. 23*)

Mofností, jak podpo it bonding, je mnoho, vhodné je no-ení dít te v -átku, tzv. š-átkováníõ, stálý rooming-in a dále baby masáfle, kdy jsou v-echny doteky uv dom lé a v nují se celému t lu dít te. Je to zp sob, jak docílit naprostého souzn ní a porozum ní projev m dít te. (*Stern, 2007, str. 31*)

## 2 DÍT DOJEDNOHO ROKU V KU

### 2.1 Psychomotorický vývoj dít te do jednoho roku

Vnímání sv ta u dít te je závislé na zralosti centrální nervové soustavy, kterou je ale zapot ebí posilovat cvikem a dostatkem podn t . Podn ty v–ak musí být p izp sobeny svým typem a úrovní vnímacím moflnostem dít te. (*Hellbrügge, 2010, str. 161*)

B hem kojeneckého období, tj. druhého afl dvanáctého m síce flivota, zaznamenáváme velký posun v psychomotorickém vývoji dít te. Na za átku flivota, kdy je kojeneček motoricky velmi omezen, pouze pasivn poznává sv t. S rozvojem pohybových a p emis ovacích schopností se aktivn zapojuje do cíleného poznávání jednotlivých p edm t , pozd ji pak celého prost edí, kterým je obklopován. Pohyb p estává být cílem, stává se prost edkem na cest k cíli. Zrání smysl , zejména zraku, je klí ovým faktorem k prostorovému vnímání a orientaci v prostoru a vzájemné koordinaci pohyb v–ech ástí t la. Rozvoj orientace je založen na zku–enostech dít te a na cviku. Významn d íve ne fl schopnost mluvení se utvá í schopnost rozum t. (*Hellbrügge, 2010, str. 151; Kiedro ová 2005, str. 42*)

Vývoj pohyb se zákonit odehráváve t ech rovinách, a to zevnit ven, kdy se novorozenec nejprve u í dob e pouflívát svá ústa, pak o i, pohybuje t lem, kon etinami a jako poslední se rozvíjí jemná motorika. Druhý pohybový vývoj probíhá od shora dol , tedy od hlavi ky, pozd ji se za ne obracet, následuje koordinovaný pohyb rukou a nohou. Ve t etí rovin dochází k p echodu od asymetrických pohyb , kdy dít získává stabilitu k symetrickým, které se postupn stávají dominantn j–ími. (*Polinski, 2005, str. 23*)

Rychlost vývoje je velmi individuální a m fle být ovlivn n mnoha faktory, jako je stá í a zralost plodu p i porodu, onemocn ní matky v t hotenství, pr b h porodu, poporodní adaptace, porodní váha, onemocn ní novorozence a jiné. Nicmén odchylky ve vývoji v asovém rozmezí do jednoho m síce se pokládají za fyziologické. V neposlední ad m fle vývoj naru–ítnedostatek nebo nevhodnost stimul . P im ená stimulace aktivizuje bd lost a zvy–uje soust ed nost, je p edpokladem rozvoje r zných schopností a dovedností a dále je základem kontaktu s okolím. (*Polinski, 2005, str. 93; Vágnerová 2012, str. 73*)



*Šafl do druhého roku flivota, tedy v pr b hu 24 m síc , se d ti u í a zdokonalují v-echny motorické t lesné funkce, které jsou pro n flivotn d leflité. Ufl nikdy v flivot se b hem tak krátké doby nenau í tolik a tak d leflité funkce.õ (Walter, 2010, str. 15)*

### **2.1.1 Novorozenecké období**

Je to doba adaptace na nové extrauterinní prost edí a trvá p iblifn m síc. Novorozenec reaguje pomocí vrozených reflex a zpo átku vnímá p edev-ím vlastní subjektivní záflitky p i manipulaci s ním. To utvá í jeho sou asné du-evní d ní, které se bezprost edn promítá do jeho okamflitého chování, projevem nespokojenosti je nej ast ji k ik. Dostatek kontaktu, interakce a dotykových a sluchových podn t je pro n ho v tomto období nejd leflit j-í a je schopno je vnímat. Jedná se p itom pouze o intuitivní chování, mazlení, mluvení na dít . Novorozenec má velmi citlivý sluch, dob e rozli-uje vysoké tóny. Up ednost uje flenský hlas. Zrak je zna n omezen, zdokonaluje se afl do jednoho roku dít te, vnímá pouze p edm ty ve vzdálenosti dvacet afl t icet centimetr a vizuáln up ednost uje lidský obli ej. Schopnost vnímat doteky naopak dominuje. Taktiln - kinestetické podn ty jsou pro novorozence spojeny s p íjemnými proflitky, zejména pak, jedná-li se o koffní kontakt, který je pro takto malé dít nejvíce emotivní.(Vágnerová, 2012, str. 65 ó 70)

B hem novorozeneckého období dít tráví v t-inu asu vlefle na zádech, typické je flek ní a asymetrické drflení t la s reflexními pohyby a reflexn sev ené ru ky do p sti ek. Pr m rn spí novorozenec -estnáct afl dvacet hodin denn s krátkými asovými úseky bd losti. V bd lém stavu orientuje pozornost zejména na innosti související s uspokojováním biologických pot eb, v druhé ad pak na p edm ty nacházející se v jeho t sné blízkosti, a to pouze zrakem.(Sobotková a Dittrichová, 2012, str. 15 - 34)

### **2.1.2 Druhý a t etí m síc**

Doba bd lého stavuse za íná prodluflovat, je dobré vyufflívat bd lé chvilky ke stimul m. V poloze na b i-e za íná dít zvedat hlavi ku, dokáfle se op ít o lokty a m fleme pozorovat snahu se obracet. V poloze na zádech radostn šveslujeõ rukama a kope nohama. Reflexní sev ení p sti ek se vytrácí, ast ji dlan rozevívá. (Schutt, 2010, str. 73)

Ve druhém m síci se za íná vyvíjet schopnost akomodace o ní o ky, to vede ke zlep-ení zrakové ostrosti, ve t etím m síci pak dít dokáfle vnímat p edm ty ve

vzdálenosti do padesáti centimetrů. Může pozorovat věci, které drží v ruce, a sahá po dalších. Zajímavé jsou pro něj kontrastní barvy, především červená a modrá, a pohybující se předměty. Dominantní jsou sluchové vjemy, když dítě otáčí hlavu za zvukem. Začíná si broukat nejprve samohlásky, později i souhlásky vycházející z reflexních pohybových aktivit mluvidel, smje se. (Vágnerová, 2012, str. 76)

### 2.1.3 Třetí měsíc

Fleční držení těla ustupuje, začíná převládat poloha s nataženými končetinami. Nabíje se dítě stabilně opírá o předloktí, hlaviku drží vzpřímenou, zvedá i nožky od podložky a pokouší se plazit. Sahá po předmětech nejprve jednou rukou, v třetím měsíci oběma rukama, a se zájmem je fixuje v ruce. V poloze na zádech se obrací na obě strany, často i nabíko, snaží se zvedat hlaviku, aby lépe vidělo. S radostí objevuje světlo, zejména když je nahé. (Sobotková a Dittrichová, 2012, str. 35-40; Vágnerová, 2012, str. 82)

Vyžívají nervové dráhy z oka do mozku a obraz se od třetího měsíce začíná z dvojrozměrného na trojrozměrný. V tomto období může být pozorovat pohyby očí, které byly do té doby jen zřídka patrné. Krok vpřed může zaznamenat i ve schopnosti udržet pozornost, to je úzce spjato právě s rozvojem vizuálních schopností, dítě může sledovat předmět v mnoha směrech a získává rozsáhlejší a plastičtější obraz, dostává se mu možnosti prohlídky si hračky detailněji. Zrakem vnímá předměty až na jeden metr, avšak stále ještě zcela ošklivě. Ke konci třetího měsíce zvládá pozorovat i padající hračky. Dítě je v tomto období velice čivé a zvědavé, bystře poslouchá a snaží se vypátrat zdroj zvuku. Od třetího měsíce si začíná uvědomovat stálost předmětu vase. Pevnětlá jednoduché slabiky, umí se hlasitě smát a výskat radostí. (Vágnerová 2012, str. 77; Dittrichová, Papoušek a Paul, 2004, str. 35)

### 2.1.4 Sedmý a osmý měsíc

Preferuje určitě polohy vleže, plazí se, začíná se spontánně posazovat, avšak zatím nejisté, nevydrží sedět dlouho. Posazení je důležitým mezníkem zrakové stimulace, přispívá ke zdokonalování prostorového vnímání a orientaci, tělí významně podporuje trénink klenbového úchopu. Ten kojenci umožní zvedat a prohlídky si malé předměty. Číleně a vytrvale vyhledává upoutané předměty a bouchá kostkami o sebe. Zvedá ruku vzhůru, aby dalo najevo, fle chce zvednout. Při posazení na klín naděně přeruje nahoru

a dol . Nejd íve náhodný in, který je pro okolí zábavný, pak zám rn opakuje i déle neřl tvrt hodiny. Schopnost udržet pozornost se prodluřuje na patnáct ařl dvacet minut. Kolem osméřo m síce si pln uv domuje existenci a stálost p edm tu, i kdyřl zrovna není v jeho pozornosti. Reaguje na své jméno, napodobuje zvuky a asto hlasit řvatlá. Spojuje samohlásky a souhlásky, vytvá í slabiky a tvo í et zce jako nap řklad řmamamamamõ.(Schutt, 2010, str. 78; Vágnerová, 2012, str. 76 ó 79 a 82)

### **2.1.5 Devátý a desátý m síc**

Kojenec stabiln sedí a krátce na to i za íná lézt. Snadno se jifl pohybuje, zdolává r zné p ekářky a p i vhodné p řleřitosti se snařlí postavit. N kdy m fleme u dít te pozorovat tzv. řmedv dí ch ziõ s natařenýma rukama i nohama se pohybuje po zemi, jakmile se zpevní svalstvo steha a kotník , dít zvládne unést celou svou váhu a postavit se s írokým rozkro ením na ob chodidla. Zpo átku se m fle ob as prolamovat v ky lích nebo kolenech, ale jakmile se jednou postaví, vyuffívá pak uřl kařdé p řleřitosti. Velmi dob e dává protestem najevo, fle se mu n co nelíbí, rozumí slovu ne, i kdyřl t eba neposlouchá. Komunikuje gesty, zvuky, napodobuje intonaci dosp řlých a m fle zvládat základní slova ó máma, táta, p řpadn i jednoslovn vyhledává p edm ty.(Schutt, 2010, str. 78)

### **2.1.6 Jedenáctý a dvanáctý m síc**

Ke konci prvnířo roku dít zvládá ch zi s p idřřlováním kolem nábytku, s ob asným pu-t ním zdvihá ruce nad hlavu nebo p ebířhá mezi nábytkem. S kařdým postavením si trénuje svaly a smysl pro rovnováhu, ímřl si úsp -n osvojuje samostatnou ch zi. Fáze tréningu m fle trvat i n kolik týdn . Odvářln j-í, sebed v ív j-í d ti zvládnou samostatnou ch zi jifl t eba ve dvanáctém m síci, ty opatrn j-í si mohou dávat na as ařl do osmnáctého m síce. Dovede tleskat paci-paci, postavit v řl ze dvou kostek, poslat balón nazp t. Aktivn se zapojuje do oblékání, je velmi upovídáné a hravé a zvidavé, s pomocí dokářfe pít z hrne ku. Umí n kolik málo sl vek, obsah slov je v t-inou zna n nahodilý, nemusí odpovídat skute nosti. Vnímání progreduje od rozpoznání p edm t ařl k porozum ní vztah p edm t .(Hellbrügge, 2010, str. 161;Schutt, 2010, str. 79)

### 3 BABY MASÁŽI

Masáž je soustava v-eobjímajících jemných tahů, při kterých se nevyvíjí tlak, proto tímto masážími nelze ublížit. Masáže vycházejí ze tří základních typů masáží. Jednou technikou jsou tradiční indické masáže, jimiž masírujeme od centra směrem k periférii, mají spíše uvolňující účinky a jsou nejčastěji praktikovanou metodou masáže, proto především z Indie pochází nejstarší tradice masáží nejen dětí, ale i matek před porodem a po něm. Pomocí vědeckých masáží podporujeme krevní oběh, tahy směrem ujdí od končetin a vedou krev k srdci. Reflexologie se využívá akupresurních bodů na ploskách nohou, do kterých se jednotlivě promítají všechny orgány lidského těla. Jednotlivé metody můžeme zná kombinovat nebo střídat. Například ráno na lepší probuzení jsou vhodnější tahy vědeckých masáží, večer naopak zklidňující indické masážní postupy. (Háplová, 2015, str. 14)

#### 3.1 Příprava na masáž

Před začátkem masírování je vždy potřeba zajistit vhodné prostředí, připravit si pomůcky a nakonec i miminko. Protože miminko musíme vysvléct donaha, je zapotřebí, aby v tuto chvíli u něj byly skutečně všechny potřebné věci připravené a dítě pak neztrácelo teplo. (Kawanagh, 2008, str. 14)

##### 3.1.1 Vhodná doba

Nejvhodnější doba pro masírování je ta, kdy není dítě unavené, právě najedené, ale ani hladové a má dobrou náladu. Masáž by měla probíhat každý den ve stejnou dobu. Splnění těchto všech podmínek může být někdy dosti nelehké, a proto je dobré se spíše řídit zásadami, kdy opravdu masáž vhodná není. V opačném případě se řídíme aktuálním laděním kojence. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 34)

Masáž je třeba odložit v případě, že má dítě horečku nebo má právě akutní podrážděnou pokožku. Dítě se může i masáží bránit prudkými pohyby, křikem. V tuto chvíli se ho můžeme pokusit uklidnit, ale ne vždy se to daří a je třeba s masáží počkat. Typické nahladění, stres nebo nemoc maséra může být též překážkou v masírování, v tomto případě se dostává péřiležitosti partnerovi. Také pokud se dítě právě více najedlo nebo napilo, je lepší s masáží krátší dobu vyčkat. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 35)

### **3.1.2 Příprava maséra a miminka**

Matka by si měla před zahájením masáže vždy sundat z rukou perky, které by mohly nějak poranit jemnou pokožku dítěte, a omýt si ruce teplou vodou. Vždy je nutné mít ruce teplé a čisté, ani nehty by neměly být příliš dlouhé a ostré. Nikdy není dobré masírovat dítě, pokud se masér necítí psychicky i fyzicky dobře. Při masáží dítě vnímá všechny pocity masírující osoby, proto je nutností pozitivní ladění a uvolnost maséra. Vhodné je zvolit i pohodlné lehké oblečení. (Kawanagh, 2008, str. 14)

Stejně důležitá je příprava dítěte před masáží. Kojenec nesmí být rozrušený a nesmí plakat, v tomto případě je nezbytné ho nejprve ukonejšit a až poté začít s masáží. Neklidné dítě svými pohyby a protestem masáží ani neumohlilo. Pokud miminko nemasírujeme po koupeli, připravíme mokrou plenku ho lehce omyjeme, zejména v oblasti plenkových kalhotek. (Kawanagh, 2008, str. 14)

### **3.1.3 Prostedí**

Masáž se může provádět kdykoli a kdekoli, nemá žádná striktní pravidla, vše záleží pouze na matce a jejím dítěti, jejich potřebách, avšak je potřeba zajistit několik málo nezbytných věcí. (Schutt, 2010, str. 31)

Pro začátek je potřeba si připravit masírovací koutek, kde je vše po ruce tak, aby se matka od dítěte nemusela nikam vzdalovat. Zde by měla být nepromokavá podlaha překrytá stejným nahátým ručníkem, jeden náhradní ručník a plenka namořená v teplé vodě na omytí nebo pro případ, že se miminko při masáží vyprázdní. Velmi důležité je zajistit teplo, vhodná teplota vzduchu je stabilních 26°C a dítě by nemělo být oslaveno ostrým světlem, které by ho rozptylovalo, volíme tedy spíše přímé nebo tlumené světlo. Neměly chybět masážní prostředky, nejlépe ten který panenský olej. Masáž je dobré obohatit příjemnou hudbou s jemnými tóny udávajícími rytmus a vlnu, která dokreslí atmosféru. (Kawanagh, 2008, str. 14)

## **3.2 Pomůcky**

### **3.2.1 Základové oleje**

Před použitím masážního přípravku je vždy zapotřebí nejprve otestovat snášenlivost látky na malém ohrádku kůže dítěte, a to i v případě čistého oleje a hypoalergenních přípravků. Třicet minut po aplikaci sledujeme případnou reakci. Pokud

se na kůži objeví změny, musíme zkusit jiný přípravek. U dětí s velmi citlivou pokožkou je vždy lepší použít velmi kvalitní jemnější oleje. (Kawanagh, 2008, str. 18)

Obecně vhodným masážním prostředkem je každý čistý panenský olej za studena lisovaný. Přírodní oleje jsou bohaté na vitamíny a minerály, nenasycené mastné kyseliny i stopové prvky, které pokožku kožence vyživují, jsou lehké a dobře se vstřebávají, proto budeme muset pravděpodobně aplikaci během masáže zopakovat. Olej by neměl být příliš mastný a mělo by ho být takové množství, aby byla zajištěna dobrá skluznost rukou po kůži kožence, ale nesmí nikam stékat. (Kawanagh, 2008, str. 18; Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 29)

Mezi nejvhodnější masážní oleje pro malé děti patří následující oleje, které se smí používat samotné, ale mohou se z nich upravovat i směsí.

**Mandlový a mandleový olej** je charakteristický jemnou vůní a uklidujícím účinkem, je citlivý k dráždivé pokožce, dodává jí hebkost a pružnost. Lehce se vstřebává a nezanechává póry. (Ha-plová, 2015, str. 29; Schutt, 2010, 32)

**Avokádový olej** dopřává pokožce mnoho pečlivě vybraných látek, chrání kůži před vysušením a tělo je výborně snášen. Výhodou oleje z avokáda oproti mandlovému oleji je jeho dlouhá trvanlivost. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 30)

**Olej z meruňkových jader** disponuje vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin, které způsobují, že olej poměrně rychle flukne, podobně je tomu u mandlového oleje. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 30)

**Jojobový olej** je ve skutečnosti zastudena voskem, který teče při nízkých teplotách, je vhodný pro přípravu vonných masážních emulzí, protože nemá praktický vliv na ni. Zabraňuje vysušení a přitom nezanechává mastný film na povrchu kůže. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 30)

**Olej z obilných klíčků** naopak vyniká svým výrazným aroma, díky kterému je vhodný k naředění neutrálním olejem, a při vyšší koncentraci může zbarvit pokožku i oblečení do červenohněda, ale dává se k přístupu olejům. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 30)

**Pupalkový a mandleový olej** je ideální hledáme-li spíše lépe nosný olej. Obsahuje vzácné gamalinoleové kyseliny (GLA), které jsou obsaženy i v mateřském

mléce, působí proti volným radikálům a vytváří i imunitní faktor. Zvláště působí na kožní alergie, ekzém a hodí se pro pevnou a suchou pokožku. Je vhodný ke každodennímu používání, smí se užívat i vnitřně i k snížení hladiny cholesterolu v krvi nebo jako součást léčby srdečních onemocnění. (Ha-plová, 2015, str. 29)

**Propolis** obsažený ve včelím balzámu působí antibakteriálně, je správnou volbou pro léčbu zánětlivých i nezáánětlivých onemocnění nebo jako prevence vzniku kožních problémů. Používat se smí denně, je bohatý na vitamíny a má hojivý účinek. (Kawanagh, 2008, str. 19)

Dobrym základovym olejem může být ale i olivový olej vhodný pro suchou, hrubou a olupující se pokožku a společně se slunečnicovým olejem je bohatý na vitamín E. Dlouhodobé používání výhradně slunečnicového oleje může pokožku vysušovat, proto je třeba ho používat jen občas nebo ve směsi s jinými oleji. (Ha-plová, 2015, str. 28)

*ŠPi tradiční indické masáži dříve používaly matky v teplém ročním období kokosový olej a v zimě hořčičný olej. (Schutt 2010, str. 32)*

Na trhu jsou i různé další masážní oleje, ale ty nejsou vhodné pro děti do tří měsíců a i v dalších měsících je nezbytné pečlivě dodržovat návod k použití a dávkování. Jedná se často o minerální oleje, které neprostupují pokožkou, tudíž se nevstřebávají, udržují správnou vlhkost pokožky, aby se nevysušovala, ale nijak ji neobohacují. Tyto směsi se používají spíše pro léčbu určitých problémů, tedy krátkodobě. (Kawanagh, 2008, str. 18)

### 3.2.2 Éterické oleje

Éterických olejů je nepřeberné množství, některé jsou lehce dostupné, jiné méně. Při výrobě by měla mít matka vliv na zeti, aby byly skutečně velmi kvalitní. O esenciálních olejích toto pravidlo platí dvojnásob, protože se jedná o aromatické látky, které spíše mohou dráždit jemnou pokožku kojence nežli základový olej. U vonných esencí je zvláště důležité otestovat snášenlivost přípravku na ušním lalůčku, reakci sledujeme až 24 hodin po ošetření, než použijeme esenci k masáži. (Ha-plová, 2015, str. 30)

Získávají se z květů, listů nebo plodů rostlin a to nejčastěji destilací vodní párou, někdy i z několika kilogramů rostliny, proto jsou tak drahé. Postačí však jen pár kapek. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 30)

Využívají se k aromaterapii, jsou vysoce koncentrované se silnou charakteristickou v ní. Proto rozhodně neplatí, že čím více, tím lépe. Tyto koncentráty se nikdy nesmí nanášet na kůži samostatně, ale používají se k přípravě masážních směsí, do koupelí, zábalů, aromalamp. Mohou působit jako regulátory, stimulanty nebo sedativa a hladí lidské smysly i duši. Působí k relaxaci a uvolnění, snižují fyzické i psychické napětí. Různé esence mají i různé léčivé účinky. (Ha-plová, 2015, str. 30)

Pro dýchací potřeby nejsou vhodné všechny éterické oleje, ale následující vonné esence by neměly nikdy užívat. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 30)

**Levandule** působí uklidivě, zmírňuje křeče a podporuje uvolnění. Má-li masáž navodit spánek a dobré usínání, je ideální volbou. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 31)

**Růže** je zdrojem růžového oleje, jednoho z nejvzácnějších éterických olejů, vylepšuje celkové náladu, vyrovnává, uklidňuje a harmonizuje. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 31)

**Fenykl** pomáhá při nadýmání, podporuje trávení, a tím mírní bolesti břicha, tělo harmonizuje a vyrovnává. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 31)

**Heřmánkový** je známý při nachlazení, tehdy mírní projevy. Působí proti křečím, navozuje lepší usínání a vylepšuje citové rozpoložení. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 31)

**Vanilka** díky své sladké vůni podporuje chuť k jídlu, navozuje dobrou náladu a zahání strach. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 31)

**Mandarinka** dobře působí při napětí a zmírňuje smutek, osvěžuje. Zchlazující účinek se může využít při teplotách - na zábalů a obklady. Povzbuzuje srdce a cévní systém. Příznivě ovlivňuje křeče a bolesti hlavy. (Ha-plová, 2015, str. 31)

### 3.2.3 Masážní směsi

Základní a jednoduché pravidlo zní: čím mladší miminko, tím méně éterického oleje použijeme. Do této věkové skupiny nepoužíváme žádné éterické oleje, od určitého věku můžeme ve velmi malých koncentracích přidat i esence. Novorozenec vnímá v ní intenzivněji než dospělý člověk, proto jsou směsi skutečně velmi jemné a nepoužívají se na



obli ej. Masážní směs lze koupit, ale výhodnější je si je připravit doma. (*Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 32*)

### **Základní masážní olejíček**

Na sto mililitrů základového oleje můžeme použít jednu až dvě, nanejvýš 3 kapky vhodného esenciálního oleje, záleží na intenzitě a vku dítěte. Nejlépe se oleje smísí, proto epemeli je v malé lahvičce. Směs by se neměla skládat z více než dvou olejů základových a dvou olejů éterických. Masážního oleje nepřipravujeme více než sto mililitrů, při delším skladování ztrácí hodnotu, proto je vhodné připravovat směs i když, můžeme je také i směsí obmývat a míchat podle nálady nebo potřeby. (*Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 32*)

**Olejíček pro dobrý spánek:** na padesát až sto mililitrů sladkého mandlového oleje použijeme jednu kapku rozmarýnového a jednu kapku heřmánkového oleje. (*Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 32*)

**Olejíček na uvolnění:** do padesáti až sto mililitrů oleje z meruňkových jader nebo sladkého mandlového přidáme po jedné kapce levandulového a heřmánkového oleje. (*Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 32*)

**Olejíček pro dobrou náladu:** po jedné kapce rozmarýnového a vanilkového oleje přidáme opět na padesát až sto mililitrů jojobového oleje. Menší část jojobového oleje můžeme nahradit olejem z obilných klíčků, a tím masážní směs obohatit o další cenné látky a úinky. (*Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 33*)

**Olejíček pro lepší chuť k jídlu:** stále používáme padesát až sto mililitrů základového oleje, tentokrát můžeme zvolit avokádový, sladký mandlový nebo meruňkový, do kterého přidáme po jedné kapce vanilky a fenyklu. Lze použít i při nadýmání. (*Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 33*)

### **3.3 Baby masáže**

S masážími bychom neměli začít před první lékařskou prohlídkou, což u porodnic v porodnici nehrozí, a před úplným zhojením pupkové jizvy. V začátcích, když ještě masér nemá zkušenosti s baby masážími, je důležité se s masírováním nejprve seznámit a seznámit s nimi i miminko. Proto první masáže mohou klidně trvat jen po tři až deset minut. Postupně můžeme přidávat další tahy a klasická baby masáž pak trvá patnáct až

dvacet minut. Dobu p izp sobujeme dít ti, pokud je nevrle, masáfl zkrátíme. Masáfl by m la za ínát od hlavi ky a postupovat dol , sm rem k nofkám, kde kon í. V–echny tahy vfdy opakujeme t ikrát afl ty ikrát. Nemusíme se bát být kreativní, masáfl m fleme obohacovat vlastními hmaty. (*Kawanagh, 2008, str. 38*)

### 3.3.1 Polohy pro masírování

Mofností poloh pro masírování je mnoho, nejsou striktn ur eny vhodné a nevhodné polohy, d leffitou podmínkou je, aby se oba cítili dobre, byli uvoln ní, nevhodné jsou polohy, ve kterých se masér drflí k e ovit . Nejen fle nepohodlná pozice je omezující pro maséra, ale profitek z masáfle se p ená–í i na dít , které pak m fle být neposedné, p i emfl pak ztrácí pozornost. Poloha, která poskytuje dít ti nejintenzivn j–í kontakt a pocit bezpe í, je poloha vsed s natafřenýma nohama u sebe a dít tem polofřeným v prohlubni. Av–ak Evropané nejsou obvykle na tuto polohu zvyklí. e–ením m fle být vyufflití n jaké m kké op ry v dolní ásti zad. Pokud ani pak není tato pozice p íjemná, volíme rad ji jinou. (*Walter, 2010, str. 21*)

Dal–í vhodnou polohou m fle být vsed na zemi, s rozkro enýma nohama. Nohy mohou být bu natafřené, nebo pokr ené, dít leflí p ed námi mezi nohama, hlavi ku dít te si m fleme i chodidly lehce podloflit. (*Ha–plová, 2015, str. 50*)

Pohodlná pozice m fle být v tureckém sedu s dít tem polofřeným v klín nebo vsed na zemi, se zvednutými koleny a chodidly pevn na podlofce. Dít v tomto p ípad leflí na stehnech maséra. (*Kawanagh, 2008, str. 15*)

Masírovat lze i vkle e s dít tem polofřeným p ed námi, pokud je dít jifl v t–í, m fleme dát kolena od sebe a poloflit si dít blífle k sob , abychom p íli–nezat flovali záda. (*Kawanagh, 2008, str. 16*)

### 3.3.2 Základní tahy

Efloráfl je základní masáflní technikou, jedná se o hlazení. Pouffívá se p edev–ím na za átku masáfle k nanesení masáflního oleje a na konci masáfle. Má uvol ující ú inky a zrychluje krevní ob h.

T ením a hn tením uvol ujeme svalové nap tí, posilujeme proud ní flivin a pomáháme jím odvád t zplodiny z t la.

Protahování neboli streink zlepšuje pohyblivost kloubů a celkovou pružnost. (Kavanagh, 2008, str. 20)

### 3.3.3 Hlava a obličej

Vezmeme si hlavu dítěte do dlaní a jemnými krouživými pohyby prstů promasírujeme vlasatou část hlavy. Palce položíme na střed čela a klouzavým tahem posouváme palce směrem ke spánkům. V dalším kroku opět palce položíme na kořen nosu a pod dolním obočím víčkem sjíždíme po lícni kosti ke stranám obličeje. Dále palce položíme nad horní ret a sklouzneme k ústům. Každý krok opakujeme třikrát a čtyřikrát a masáží hlavy a obličeje zakončíme lehkým stiskem ušních lalůků a jemným stažením dolů. K masáži obličeje používáme jen skutečně velmi malé množství stejného oleje. Masáží působí relaxačně a navozuje spánek. (Kavanagh, 2008, str. 68)

### 3.3.4 Hrudník a bříško

Na úvod pro zklidnění a navození soustředění položíme naolejované dlaně na střed hrudníku a chvíli je tak necháme. Můžeme zapojit i decentní stlačování a povolování. Dbáme na neustálé udržování kontaktu. Dlaněmi opisujeme velké kruhy od středu hrudního koše nahoru ke klíční kostem, po stranách hrudního koše kloufeme dolů a po dolním okraji řeber se vracíme zpět do středu. Ve stejném kroku kruhy rozšíříme až na raménka a horní část paží, odkud se opět vracíme stejným způsobem do středu hrudníku. Pokračujeme poklepy prstů po hrudníku po dobu asi patnácti sekund. Tato masáž pomáhá otevřít hrudník a rozvinout uvolněný způsob dýchání. Plynulým tahem se přesouváme na oblast břicha. Tah začínáme na levém raménku dítěte a směrujeme přes celé břicho k pravému boku. Když tah dokončíme, nasadíme nový tah druhou rukou na druhém raménku a postupujeme stejným způsobem. Opisujeme tvar písmene X. (Kavanagh, 2008, str. 46)

V tím tlakem do hlubších struktur můžeme masírovat břicho v oblasti tračníku a jen malým tlakem v oblasti močového měchýře. Úvodním krokem je spirálovité kroužení kolem pupku s postupně se rozšiřující spirálou vředy ve směru hodinových ručiček. Tento směr koreluje s přirozeným prouděním tlustého střeva. Kroužit můžeme nejprve celou dlaní menším tlakem a v druhé fázi jen dvěma prsty s větší intenzitou tlaku. Pro uvolnění břišní stěny při nadmutém břichu můžeme přitáhnout nohy dítěte k tělu, nebo si je opřít o své boky nebo kolena v závislosti na pozici, ve které masírujeme. V druhém kroku si z dlaní

ud láme místi ku, p iloflíme ji na b í-ko a pohybujeme jí z levé strany na pravou a zp t. Na záv r postupujeme podobným zp sobem, av-ak pohybem pouze z levé strany na pravou. V tomto kroku na sebe tahy plynule nenavazují, ale vždy nasadíme na levé stran b í-ka nový tah. (Walter, 2010, str. 49; Kawanagh 2008, str. 54)

### 3.3.5 Dlan a pafle

P i masáfi pafí a rukou je vhodné vyuffít i polohy na bohu, musíme v-ak zajistit dobrou stabilitu bu vypoďlofením miminka, nebo si ho polofít do klína. Ru i ky asto nejdou dost dob e natáhnout, drfí si své flek ní drfení, poroto je nikdy nebudeme natahovat násilím, pokud je b hem masáfle samovoln nepovolí.(Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 48)

Za ínáme vlefle na zádech jemným hlazením naolejovanými rukama pafle od ramene afl ke kone k m prst , tím si zajistíme dobrou skluznost rukou po k fí. V této fázi se ru ky dít te mohou dob e zrelaxovat a sníí se svalový tonus. Následuje tah zvaný ťdojícíõ kdy si v poloze na boku natáhneme pafí dít te vzh ru a druhou rukou jemn sev eme jeho nadloktí a necháme pomalinku svou ruku sklouznout afl k jeho záp stí. Ruce n kolikrát vyst ídáme. Ob ma rukama uchopíme nadloktí dít te a ťfdímacímõ tahem se posouváme k záp stí a promasírujeme tak i záp stní kloub. Dále se zam íme na dlan a prsty, jemným hlazením se pokusíme rozev ít p sti ky. Podep eme si loket a hlazením dlan pak povytáhneme kaďdý prst. Dla í h bet dlan m fleme promasírovat krouflivým pohybem. Nakonec si vlofíme ru ku mezi své dlan a t ením je promneme. Stejn promasírujeme i druhou pafí a ruku. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 48)

### 3.3.6 Záda a zade ek

Záda a páte je nejd leffít j-í sou ástí t lesné konstrukce. Masáfi podporujeme prufná a silná záda, která jsou nezbytným faktorem pro správné drfení t la. Dít si tedy p eto íme na b í-ko a dlan si poloflíme na zade ek, prsty sm ují k hlavi ce, chvíli zde setrváme, proh ejeme ho a pak se pomalým tahem posouváme vzh ru k -íji. Tah nasadíme stejným zp sobem je-t t íkrát. Rukama obejmeme boky, palce p itom leffí na zade ku. Krouflivými pohyby masírujeme nejprve zade ek v oblasti k ířové kosti, poté se p esouváme vý-e k -íji a masírujeme oba svaly podél páte e afl k vrcholk m ramen. Vrátime se k zade ku a op t krouflivými pohyby se pracujeme od st ední linie do stran afl ke ky lím a velkými kruhy obkruflujeme ky le. K dít ti si sedneme z boku nebo

si ho položíme kolmo přes stehna. Obě ruce položíme na bederní část zad a zádek vedle sebe, kolmo k páteři. Začneme pohybovat dlaněmi protichůdně proti sobě vpřed a vzad a znovu tak promneme celá záda nahoru i dolů. Uvolníme si prsty a poklepáváme celá záda i zádek pohyby připomínajícími hru na piano. V závěru pohladíme zádku celými dlaněmi pomalu od ramen přes nohy až k chodidlům s protažením nohou a miminko si přetočíme zpět na záda. (Kawanagh, 2008, str. 62)

### 3.3.7 Nohy a chodidla

Masáží nohou podporujeme pružnost kloubů kolen a kotníků a samozřejmě i svaly v období rychlého růstu. Při masírování nohou a chodidel bychom neměli být příliš jemní, máme přidat na intenzitu tlaku, velmi náhlými doteky bychom mohli miminko zranit. Doporučuje se nejprve promasírovat celou nohu i s chodidlem a až poté se věnovat druhé. Jako vždy začneme hladivými tahy nanáset masážní směs od kyčlí až na chodidla. Prvním tahem je špičkový hmat, druhým krokem je špičkový nohový. Princip těchto hmatů je naprosto stejný jako u masáže paží, proto je znovu rozvádět nebudu. Přesuneme se na chodidlo a uchopíme nohu u kotníku tak, abychom mohli střídat obě palce masírovat chodidlo. Tah nasadíme u paty a vedeme ho k prstům, nevynecháme ani vnitřní a vnější hranu chodidla. Nyní si chytíme nohu tak, abychom jedním palcem prokroužili celé chodidlo až k prstům a ani na ty nezapomeneme. Každý prst uchopíme zvlášť mezi palec a ukazovák, nejdelší kroužíme a pak s jemným tlakem prst trochu povytáhneme. Pozornost přesuneme na nárt, který teď promasírujeme nejprve prsty tahy od prstů ke kotníku a pak i krouživými pohyby projedeme celý nárt a zastavíme se u kotníku. V těchto kruhůch několikrát obkroužíme vnitřní i vnější kotník souasně a pokračujeme i na celou nohu vzhůru až ke kyčlím. Stejný postup aplikujeme i na druhé noze a chodidle. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 46)

### 3.3.8 Závěrečné zklidnění

Fáze zklidnění se skládá uhl jen z hlazení. Zde uhl nepotřebujeme zvláštní instrukce, jediné, co je důležité, abychom nevynechali ani hlavičku a obličej. Tahy by měly být velmi pomalé a jemné, ne však lechtivé. Dbáme na plynulost a návaznost tahů. Hladíme vždy celou plochou dlaní i obličej pojedeme od hlavy až na krk. Není potřeba hladit každou oblast zvlášť, hladíme spíše celé tělo komplexně. Nakonec buď položíme své teplé ruce vedle sebe na hrudník a břícho tak, abychom pokryli co možná nejvíce oblast, a chvíli tak setrváme, nebo u malých dětí přitáhneme nohy, ruce a hlavičku do klubíčka a v této

pozici je chvíli držíme. Dítě by mělo být uvolněné, zklidněné, připravené ke spánku. Pokud mu po masáži dopřejeme je-t kontakt skin to skin, dosáhneme maximálního pocitu -t stí jak u n j, tak u nás. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 53)

### 3.3.9 Reflexologieplosek nohou

*š Cílem reflexologické masáže je nalézt a uvolnit blokády v proud ní energie a tím posílit p irozené samolé ebné schopnosti t la. Krom podpory energetického toku a odstra ování toxin má reflexologie hluboce zklid ující ú inek na celé t lo a pomáhá navodit celkový pocit pohody.õ (Kawanagh, 2008, str. 24)*

Reflexologie pracuje s deseti energetickými zónami, kterými proudí energie. V-echny t lesné orgány a systémy se promítají do ur itých reflexních bod , které najdeme na chodidlech, stejn tak jako energetické zóny. Blokády hledáme pomocí housenkového nebo klouzavého pohybu s poufítím mírného tlaku po plosce. Blokády se projevují bolestivostí v ur itém bod a zna í, fle daný orgán není zcela po ádku. P i nalezení takového bodu mu pak m fleme v novat zvý-ěnou pozornost a pravideln ho stimulovat. Na malých d tských chodidlech nemusíme vřdy v-echny body dob e nalézt, ale celkovou, v-eobecnou masáží reflexních plo-ek ur it nez stanou opomíjené.(Kawanagh, 2008, str. 24; Walter 2010, str. 60)

Reflexologická masáží se m fle provád t bu samostatn , nebo m fle být dopl kovou metodou práv baby masáže. Reflexologie se provádí za poufítí pudru, který usnadní pohyb prstu po plosce, nebo nepatrného množství oleje. Ploska ale nesmí být p íli-kluzká. Proto po baby masáží chodidlo trochu osu-íme. (Kawanagh, 2008, str. 24)

Úvodním krokem v reflexologii je vzájemné propojení maséra a masírovaného. P ilofíme teplé dlan na plosky nohou a necháme dítě instinktivn tla it proti nám, chvíli tak setrváme. Poté o-ět íme plexus solaris na obou nohách sou asn a úvod zakon íme technikou zvanou školébáníõ. To znamená podep ít dlan mi pati ky dítě te a drřet je voln tak, aby m lo dostatek prostoru nořky p ípadn povolit a odtáhnout od t la. Nyní se m fleme za ít v novat jednotlivým zónám a bod m, p itom se zpravidla v nujeme nejprve pravé, poté i levé noze. (Kawanagh, 2008, str. 31)

Jednou dlaní podep eme pati ku dítě te a palcem druhé ruky se housenkovým pohybem posouváme po chodidle od pati ky sm rem k prst m. Za ínáme vřdy od první zóny, která se nachází u vnit ní ó palcové hrany plosky. Stejným zp sobem projdeme

zbylé ty i zóny, které se pojí k jednotlivým prstům, přitom postupujeme k vnější - malíkové hraně. Pro uvolnění nervového systému projdeme přes zónu páteře. Nezaměňme první zónu za zónu páteře, ta se nachází až za vnitřní hranou plosky. (Kawanagh, 2008, str. 30)

Následně se můžeme začít vnovat jednotlivým reflexním bodům, a to za použití techniky stlačování nebo krouživého tlaku, kdy bod nejprve stlačíme a pak tuto oblast krouživým pohybem projedeme. Vůjujeme se každému bodu dle obrázku mapujícího jednotlivé reflexní body. (Kawanagh, 2008, str. 24)

### **3.4 Doplnkové hravé metody**

Baby masáže jsou velkým potěšením jak pro miminko, tak pro matku, proto se nemusíme bát je nějakým způsobem offivit, ozvlátnit a přinést ještě více zábavy a radosti. Jsou vhodné zejména pro velmi hravé a zvědavé kojence, kteří uflí dlouho v klidu nevydrží. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 74)

#### **3.4.1 Hudba a zpěv**

Dokážeme, že hudba umí skutečně léčit, mohou být muzikoterapie. Je-li hudba správně používána, osvětluje tělo, duši i ducha. Rozvíjí kreativitu, stimuluje syntézu endorfinů, dokonce má regenerační účinky na nervový systém. Na děti působí dobře zejména vysoké frekvence a nejjednodušší variantou pro baby masáže je zpěv matky. Jde totiž o velmi drahý známý hlas, který mu přináší pocit bezpečí a pohody. Volíme-li syntetický zvuk přehrávače, vhodné jsou jednoduché skladby s malým počtem nástrojů a výššími tóny. Výbornou volbou jsou i dětské písničky a ukolébavky. (Walter 2010, str. 78; Schutt 2010, str. 90)

#### **3.4.2 Verše, rýmy, říkadla**

Již u miminka verše, rýmy, prstové hry podporují jazykový vývoj a děti přinášejí mnoho zábavy. Prohlubují vzájemnou komunikaci a během masáže stimuluji všechny smysly dítěte. Krátká říkadla a něžné doteky mohou být nejlepším prostředkem, jak dítěti přinést útěchu a povzbuzení. Můžeme zvolit jakoukoliv říkanku nebo básničku a to známou i neznámou, ale je dobré je obměňovat a vzbuzovat tak v dítěti zájem a zvědavost. (Walter 2010, str. 108; Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 78)

### 3.4.3 Houpání, kolébání

Tyto metody seadí na záv r masáfle pro rozveselení dít te, ale pouze v p ípad , fle po masáflí nemá následovat spánek. Jedná se r zné zdvihání do výky, hra na letadlo a jízdu na horské dráze. V tomto p ípad je d leflít si dít správn uchopit. P i h e na letadlo dít leflí b í-kem dol na na-em p edloktí, druhá ruka fixuje zade ek. M fleme s ním pak šlétatõ kolem své osy i nahoru a dolu. Hra p ípomínající jízdu na horské hráze spo ívá v houpavých pohybech nahoru a dolu, do stran, nejprve hlavou a pak zase zade kem nap ed. Dít drflíme elem vzh ru, jedna ruka podpírá hlavi ku a ramínka, druhá zade ek, a dít máme schoulené do klubí ka. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 75)

### 3.4.4 Motýlková masáfl

Jedná se o velmi senzitivní techniku, kdy pe í kov hebké doteky mají p ípomínat hlazení motýlími k ídly. U lechtivých d tí bude moflná zapot ebí zejména zpo átku tro-ku p ídat na intenzit , ale asem bychom m li odstranit p ecitliv lost na tento dotek. Prsty si m fleme a nemusíme lehce naolejovat. Ruce k sob p íloflíme tak, aby p ípomínali motýlka a nefl za neme s hlazením, nazna íme rukama p elet motýla nad jeho t lem. Pak si motýl poprvé sedá, pohladí -pi kami prst pokoflku a zase vzlétne a tak stále dokola nefl t mito n flnými doteky neobdarujeme celé t lí ko. Záflitek m fleme obohatit i krátkým doprovodným p íb hem omalém motýlkovi. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 78)

## 3.5 Ú inky masáflí

P i masáflí dostáváme jedine nou p íleflitost p íblíflit se ke svému dít ti a sou asn na n j podp rn a blahodárn p sobit. Nejen, fle je jedná o p íjemné pocity na obou stranách, ale pe ujeme tím o pokoflku dít te. Podporujeme jeho bazální jistotu, která je pro psychický vývoj velmi d leflitá. Masáfl vnímá jako d kaz lásky a p íjetí a dokonce jsou tyto d tí asto déle kojeny.

Systematickým dotýkáním mu usnad ujeme p edstavu o jeho t le, ímfl podporujeme motorický vývoj a správné drflení t la. V decké výzkumy ukázaly, fle vlivem dotekových podn t dochází ke stimulaci mnoha systém , jako je srde n ob hová a respira ní soustava, lymfatická soustava, zlep-ení koordinace na základ lep-ího prokrvení tkání, zvý-ení pruflnosti kloub , sval a -lach, mozek vyplavuje více somatotropinu a zlep-uje. Významn ovliv uje i funkci endokrinní soustavy, zejména metabolismu cukr , cofl m fle být prevence vzniku diabetu. Zárove se p i masáflí



ve velkém množství vyplavuje hormon – štěstí neboli endorfin, ten je zodpovědný za pocit blaženosti. Masáže kojenců posilují i imunitní systém, proto mohou být masírované děti odolnější, méně nemocné a zvyšuje se odolnost vůči infekcím. Lze jimi odstraňovat stres a navodit relaxaci. (Schutt, 2010, str. 27, Walter, 2010, str. 16, Walker 2011, str. 7)

Masážemi můžeme předjet častým kojeneckým potřísním jako jsou zácpa a plynatost nebo alespoň zmírnit jejich průběh. Podporujeme správný spánkový rytmus a odstraňujeme napětí. Učíme se lépe rozumět potřebám dítěte a jeho naopak učíme lepší spolupráci. Masáže zlepšují stav astmatiků, alergiků a ekzematiků. (Hapllová, 2015, str. 14)

## **3.6 Léčebné a preventivní masáže**

### **3.6.1 Spánek**

Potíže se spánkem řešíme reflexologií, působením na nervový systém. Musíme si být jisti, že dítě nemůže spát, není nemoc, ale pouze neklid. Ideální doba pro ošetření je krátce po koupeli, kdy je dítě uklidněné, uvolněné a prohořáté. Provádíme jež za zády nebo směrem k němu. Dítě by se mělo uklidnit a připravit se ke spánku. (Kawanagh, 2008, str. 92)

Vezmeme si tedy do dlaní pravé chodidlo dítěte, druhou ruku přiložíme a teplými rukama chvíli nožku držíme. Pak se vlníme palci, který představuje hlavu a aplikujeme na masitém polštářku tlak a krouživé pohyby asi třikrát. Na obou chodidlech ošetříme plexus solaris a nakonec třikrát projdeme zónu páteře od paty až k vrcholku palce. Stejným postupem ošetříme i levé chodidlo. (Kawanagh, 2008, str. 92)

### **3.6.2 Nachlazení**

Masáží postílených oblastí dobře uvolní nahromaděný hlen z dýchacích cest a dutin. Vhodnou polohou je v tomto případě položit si dítě na zvednutá kolena, aby se mu dobře dýchalo kolem sebe. Přiložíme prst nad kořen nosu mezi obočí a bez tlaku krouživým pohybem masírujeme akupresurní bod podporující uzdravování. Ukazová ekvymníme za oba palce, několikrát přejedeme souasně obočí od středu do stran ke spánkům. Palce posuneme níž ke kořeni nosu a necháme je pomalu sjít až k ústním koutkům a je třikrát tah zopakujeme. Po stranách obou nosních křídel se můžeme zastavit a krouživými pohyby stimulovat další akupresurní bod. (Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 64)

Přejdeme k hrudníku, bíčka palce poloříme po stranách horního konce sternu. Malými krouřky se propracujeme přes horní část hrudi ař k pažím a takto zopakujeme tah jeřt ř ikřát. Prsty rukou poloříme na horní část hrudníku a klouzavým pohybem sm ůjeme do stran a zase zpátky ke sternu. Tahy nep eru ůjeme a římto zp sobem se posouváme přes celý hrudní koř sm rem dol ř. Tvo říme tak na hrudi pomyslný obrys strome ku. Kdyř se dopracujeme na konec hrudní kosti, vyjedeme po ní nahoru ke klí řím kostem a celé opakujeme jeřt ř ikřát. Nebořme se vyvinout trochu více tlaku, masáři by jen hlazením zřácela na ů řinku. (*Kawanagh, 2008, str. 89*)

### **3.6.3 Pro ezávání zoubk**

Bolesti p ř pro ezávání zoubk řáp ř v řinu d ř ř mezi řtvřým a dvanáctým m řícem. Od bolesti a pro ezání zoubk řm řeme pomoci masáři řásn ř. Po umyt ř rukou vloříme ukazová řek do ůst řít ře a malými krouřky řm řeme mas řovat řásn ř. Pokud nám to řít nedovol ř, bude do na řich prst řousat, ale v řsledek bude stejn ř. Bolesti se n kdy mohou prom řtat ř do řelist ř, proto krouřky projedeme doln ř ř horn ř řelist ař k řelistn řmu kloubu a ani ten nevynecháme. Nakonec budeme p ř řím řným tlakem mas řovat oblast horn řho ř doln řho rtu ař ke koutk řm. (*Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 62*)

V reflexologii se řm řeme zam řit tlakovou, krouřivou a nakonec ř klouzavou metodou na body dutin, tlakem o řet říme p ř řslu řné body zoubk ř, ty se nacházej ř na vrchn ř stran prst ř na říst ř, kde jsou nehty. A na záv ř mezi palcem a ukazovářem řem ř stla ůjeme body lymfatick řho syst řmu. (*Kawanagh, 2008, str. 104*)

### **3.6.4 Kolika**

P ř řiny koliky nejsou zcela známe a řáp ř jen n které d ř ř a to v období b řem řestined ř ř, v řinu kon ř ř okolo řet řho ař řtvřého m říce. Projevuje se ustav řným plá řem, ale nejedná se o nemoc. V tomto kritick řm období dop řáváme řít ř řast ř ůzk ř kontakt, n řln ř doteky, houpání a kolébání. Pomoci řm řeme ř zn řmi technikami řem řho stla ování a mas řování b řčka a bedern ř řást ř zad. Kolika řasto kon ř ř odchodem stolice nebo plyn ř. Koj řící matky by se řm řly vyh řbat nad řymav řm potrav řnám. (*Finando, 2009, str. 175*)

### **3.6.5 Zácpa a plynatost**

Probl řm, na který má baby masáři ař zázra řné ů řinky. V řzkumy ukázaly, ře v řchodn ř kultury, kde je masáři samoz řjmou sou řást ř p ř e o řít ř, se bolesti b řicha

a koliky vyskytují mnohem mén . Masírovat b í-ko m fleme jakkoli, ale vřdy po sm ru hodinových ru i ek. ásto se stane, fle v t chto p ípadech dojde k vyprázdn ní st ev nebo odchodu v t-řho mnořství plyn . Ideální masářní sm sí pro nadýmání a zácpu je sm s fenyklového a he mánkového oleje rozpu-t ná v oleji z meru kových jader.(*Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 58*)

B i-ní st nu uvolníme p itařením nořli ek k b í-ku a jemným plynulým hlazením od st edu hrudní kosti ke stydké kosti. Následuje veliká spirála p es celou b i-ní oblast, kruhy postupn zmen-ujeme, ařl skon íme u pupíku a necháme zde ruku spo inout. D leřitým prvkem pro zmírn ní obtíří je i teplo, proto pod teplou dlaní necháme b í-ko proh át. Polofíme na pupek dla kolmo k páte i dít te a s p im eným tlakem hrneme prsty nejprve z leva doprava a pak hranou dlan zase zprava doleva. Tento krok n kolikrát zopakujeme a nakonec vedeme tahy ve tvaru p evrácených písmen řILUř (zkratky slov I Love You) ve sm ru p irozeného pr b hu tra níku. To znamená, fle tah řIř nasadíme u levého boku a řpi kami prst řho vedeme vzh ru k flebernímu oblouku. řLř nasadíme znovu u levého boku, sm ujeme k flebernímu oblouku a pokrač ujeme doprava pod dolním okrajem fleber. Posledním tahem je písmeno řUř, tah povedeme stejn jako p ede-řý, ale neskon íme pod pravým fleberním obloukem, ale sjedeme rukou ařl k pravé ky li. (*Rehm-Schweppe a Grabosch, 2010, str. 58; Ha-plová, 2015, str. 64*)

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 METODIKA VÝZKUMNÉ ČÁSTI

### 4.1 Formulace problému

Baby masáže jsou celosvětově rozšířeným rituálem v péči o kojence, který v případě zavedení do každodenního režimu ovlivňuje vývoj a chování kojence. Existuje mnoho technik a doplňujících metod baby masáží, lišících se podle kultury, odkud pocházejí. Základem každé masáže je dotek, který by měl být jemný a neřzný. Neřzným dotekem dále můžeme eliminovat svalové napětí a stres, uvolnit energetické blokády a optimalizovat mnoho fyziologických procesů. Sílu samotného doteku si uvědomoval i doktor Leboyer, badatel v oboru masáže kojenců, který se domníval, že šdoteky, hlazení a mazlení jsou pro malé děti potravou. (Kavanagh, 2008, str. 6)

Ve výzkumné části se zajímám o matku, dítě a jejich vztah komplexně. Zajímám se postoj ženy k baby masáží, její preference při jejich aplikaci a jaký vidí hlavní smysl masáží. Ze strany dítěte se zaměřuji na jeho projevy a chování během masírování a z dlouhodobějšího hlediska pak na vliv masáží na vývoj dítěte a jak masáže mohou ovlivnit vztah matky a dítěte. Proto se ptám: ŠJaké příznaky baby masáží můžeme u pravidelně masírovaného dítěte pozorovat?

### 4.2 Cíl výzkumu

Analyzovat přínosy masáží u kojence.

#### 4.2.1 Dílčí cíle

- 1) Provést rozhovor s matkou aplikující baby masáže.
- 2) Zjistit vývoj postoje ženy k baby masáží.
- 3) Zjistit, jak matka vnímá změny v psychomotorické oblasti u dítěte v souvislosti s masážími.
- 4) Zjistit, jaké změny v interakci s dítětem matka pociťuje.

#### 4.2.2 Výzkumné otázky

- 1) Co znamená baby masáž pro matku a co přinesl pro její život?

- 2) Jaké jsou reakce dítěte během masáže?
- 3) Pozoruje matka progresi v psychomotorickém vývoji u masírovaného dítěte ve srovnání s jinými dětmi stejného věku?
- 4) Má matka pocit, že se změnil vzájemný vztah s dítětem?

### **4.3 Druh výzkumu a výběr metodiky**

Pro získání informací do výzkumné části mé bakalářské práce jsem si zvolila kvalitativní metodu, které umožní hloubkově nahlédnout do problematiky a pečlivě zpracovat a porovnat informace získané od jedné respondentky. Téma vyžaduje individuální přístup k získání maxima informací týkajících se vnímání kojence, proflitku rodiče při masírování a vyzorování technik baby masáží.

#### **4.3.1 Metoda**

Ve své výzkumné části bakalářské práce popisuji případ na základě hloubkové případové studie. Zde se intenzivně věnuji individuálním potřebám, tak mohu získat skutečně kvalitní a relevantní údaje ve vztahu ke všem skutečnostem a zohlednit všechny případné nečekané okolnosti. Výsledkem je holistický obraz jednoho případu.

Nejvhodnější metodou získávání informací je pro mne rozhovor doplněný pozorováním, pořízením videozáznamu a jeho následnou analýzou.

### **4.4 Výběr případu**

Výběr případu byl záměrný, kritériem byla matka aplikující baby masáže po dobu delší než tři měsíce. Jako svou respondentku jsem na základě doporučení oslovila matku aplikující baby masáže u svých dvou dětí. Mou respondentkou je třicetiletá žena se středně-kolským vzděláním, je vdaná a v současnosti má dvě děti.

Respondentka byla informována o průběhu metodu, souhlasila s nahráváním rozhovoru na diktafon, pořízením videozáznamu z ukázky baby masáže a podepsala informovaný souhlas, jehož součástí byla i zaručená anonymita. Informovaný souhlas je dostupný v příloze.

## 4.5 Způsob získávání informací

Informace pro zpracování výzkumu jsem získávala pomocí polostrukturovaného rozhovoru, kde byl dostatek prostoru i pro volný neřízený rozhovor, který mi umožnil dostat se i ke skutečnostem, po kterých jsem cíleně nepátrala, ale přesto byly neméně důležité. Rozhovor je rozdělen do tří oblastí, první oblast se zaměřuje na přístup matky k baby masáží, druhá je věnována kojenci a třetí oblast hodnotí vliv masáží na vzájemný vztah matky a dítěte.

Výzkumnou část práce jsem rozšířila o další metodu získávání dat, pozorování dítěte při baby masáží prostřednictvím pořízení videozáznamu a jeho následné analýzy.

## 4.6 Organizace výzkumu

Rozhovor s respondentkou probíhal v jejím privátním prostředí. V úvodu rozhovoru jsem připomněla, že pokud by na některou z otázek nechtěla odpovídat, není to nutností. Setkání probíhalo 24. 2. 2016 a setkání trvalo okolo 120 minut. Rozhovor jsem nahrávala na diktafon a při zpracovávání materiál jsem rozhovor popisovala. K rozhovoru jsem se opakovaně vracela a vyhledávala odlišnosti i shody, na základě kterých mohu stanovit závěr výzkumné práce.

Velmi přínosným doplňkovým materiálem byl i pořízený videozáznam, který mi umožnil se detailněji věnovat samotné masáži. Videozáznam byl pořízen v týž den rozhovoru, a to ihned na začátku našeho setkání. Respondentku jsem navštívila u ní doma, takže rozhovor i pozorování probíhalo v jejím privátním prostředí. Ukázka baby masáže trvala asi deset minut a je z ní zpracována analýza.

## 5 KAZUISTIKA P ÍPADU

Respondentka, která byla vybrána pro výzkumnou část bakalářské práce, má dít, byla t ikrát t hotná a je oznaována pseudonymem šEva. První se v roce 2012 narodilo d v e s porodní váhou dva tisíce dv st t icet gram a mírou ty icet ty i centimetr . Jednalo se o p ed asný porod ve t icátém –estém týdnu t hotenství, provedený po spontánním spu-t ní porodní innosti císa ským ezem pro polohu plodu koncem pánevním. Pro paní Evu byl porod císa ským ezem významným naru-ením prvotního bondingu. Zde vznikl první impulz v novat se svému dít i intenzivn ji a vynahradit si kontakt se svou narozenou hol i kou. Druhý porod probíhal spontánn , ale jifi ve t icátém tvrtém týdnu. V roce 2015 se paní Ev narodil chlapec s porodní hmotností dva tisíce dvacet gram a mírou taktéfi ty icet ty i centimetr . Ob d ti masíruje od novorozeneckého období. Paní Eva pln kojí syna a tém ty letou dceru ob asn téfi, to povafuje za vztahovou zálefitost nikoli za potravu. Tvrdí, fe afi dcera dozraje a nebude mít pot ebu sdílet s matkou takto blízky kontakt, p estane mít o kojení zájem a nezálefi na tom, kdy to bude.

Mezi prvním dít em, její dcerou, a druhým dít em, synem, paní Eva jednou spontánn potratila a to v devátém týdnu t hotenství, kdy za ala krvácet. Jeli s manfelem do nemocnice, kde jim sd lili, fe skute n potrací, a oznámili jí, fe bude hospitalizována. Paní Eva s manfelem se rozhodli, fe hospitalizace není nutná, a odmítli jí, aby se doma v klidu a soukromí mohli se ztraceným t hotenstvím d stojn rozlou it a p íjmout tak smutný fakt. Nyní íká, fe na potrat nevzpomíná jako na ne-t stí, ale fe to tak m lo být, fe byl plod nejspí-p íli–slabý. M fe tak o druhém t hotenství mluvit, anifi by jí toto téma zp sobilo n jakou úzkost. Podle rozhovoru si myslím, fe ízený potrat pod dohledem léka e je pro fenu mnohem více frustrující. Alespo v tomto p ípad to platí. Paní Eva v-ak v d la, fe v p ípad silného nebo protrahovaného krvácení je nutné jet do nemocnice a nechat se hospitalizovat.

Paní Eva fije se svým manfelem a ob ma d tmi v rodinném dom na vesnici poblifi Plzn . Je zastánkyní kontaktního rodi ovství. Celá rodina s ob ma d tmi spí v jedné velké posteli, malého syna nosí v -átku tém po celý den. Je z etelný velmi úzký vztah mezi jednotlivými leny této rodiny. Nesnafí se své d ti n kam striktn sm ovat ani usm r ovat, podporuje jejich vlastní preference, iniciativu a kreativitu. Dává volný prostor pro pr b h jejich emocí a projev , snafí se jim tak dát maximální prostor pro utvo ení

jejich vlastní identity a struktury osobnosti a poskytuje jim pouze milující doprovod a podporu.

## 5.1 Příběh rozhovoru

Při sestavování otázek pro rozhovor jsem se snažila je maximálně směřovat ke stanoveným cílům a výzkumným otázkám, avšak rozhovor probíhal spontánně a z velké části vycházel z iniciativy respondentky. Informace mimo mé otázky mi velmi pomohly seznámit se s případem paní Evy a její filozofií života a následně ji pochopit její pojetí. Středem mé pozornosti je především matka a její mladší dítě, přičemž tímto dítětem je syn, a v druhé řadě starší dítě, dcera.

Rozhovor je strukturovaný do tří rovin. V první řadě se zabývám postojem matky k baby masáží, dále část je zaměřena na dítě a ve třetí rovině se zaměřuji na vzájemný vztah mezi matkou a dítětem. Každému oddílu rozhovoru je věnována analýza získaných dat na konci oddílu.

### 5.1.1 Matka

Jak jste se dozvěděla o baby masáží? Kde jste vzala myšlenku s nimi začít?

*V době jsem neměla žádnou myšlenku, jenom jsem se chtěla dotýkat svého dítěte. Víím, že nikdo nejaké masáže dělá, jednou jsem lektorku viděla při práci, když byla dcera ještě malinká, ale v době jsem nepostupovala podle toho, jak mi kdokoliv říkal, ale podle toho, jak mi ruce vedly.*

Co vás k baby masáží vedlo?

*Pouze dotýkat se dítěte. Tím, že dcera byla narozená císařským řezem, kontakt tam byl přerušovaný, takže jsme se baby masážími šetřili a vyhrazovali si to, o co jsme přišli. Přišlo mi, že jsem od ní odpoutaná a měla jsem potěbu se s ní znovu spojit, být jí na blízku a mít ji na blízku. U syna, který byl narozen přirozeně, ale také přirozeně bylo podobné, protože jsem s ním zpočátku trávil ve věšákách na novorozenecké jipce, neustále jsem ho měla u sebe, chovala ho, hladila, i přesto, jak už mi bolely záda na tom nepohodlném křesle, do inkubátoru jsem ho odložit nechtěla.*



Co jste na začátku od masáží očekávala?

*Nic jsme neočekávali, naprosto bez očekávání, já teda celkově od života nemám žádná očekávání, protohle si myslím, že ve chvíli, kdy má lov k velkému očekávání, tak se neplní a lov k je z toho frustrovaný.*

Můžete mi popsat vaše pocity, co Vám samotné připíná?

*Úžasný kontakt s dítětem, spolupráci, připíná mi to uspokojení, vyplavuje se ohromné množství vztahového oxytocinu, který my máme nastavený poměrně vysoko i tak, ale ve chvíli, kdy je tam to nahé tělo, nejlépe, když jsem nahá i já, třeba ve vaně, tak to má mnohem větší grády. Například po druhém porodu jsem byla plná energie, vůbec se mi nechtělo spát, neustále mě nabíjel kontakt s mým dítětem. Padlo to na mě asi až za tři dny, ale žena, která prožívá skutečně přirozený porod je tím oxytocinem nadopovaná a má spoustu sil. S každým dotykem se vyplavuje další a další množství oxytocinu, který mě znovu a znovu nabíjí.*

Jak jste se masáží užívala?

*Nikdy jsem se jim neužívala. Prostě intuice, intuice, intuice. Víím, že paní Haplová napsala nějakou knížečku, ale netlačila jsem jí, ani jsem jí snad neměla nikdy v ruce. Přijde mi to, že ve chvíli, kdy mi někdo říká jak se mám dotýkat svého dítěte, že mi to nepomáhá a to i v případě o dítě. Nemám ráda, když mě někdo nastavuje radami a přikazy jak se mám dotýkat vlastního dítěte, jak s ním pracovat a komunikovat. Je to vrozená znalost každého lovka, jak s dítětem zacházet. Každá máma to intuitivně ví, a ve chvíli, kdy by ty porody byly hezké a přirozené, tak nepotřebuje žádné rady, jak se ho dotýkat a jak s ním spolupracovat, protohle to všechno přijde samo, tak nějak to vyplyne. Možná neuděláme vředy v všechno napoprvé úplně nejlépe, ale na základě intuice a získaných zkušeností mě být každá máma ta nejlepší. Nejde ležet jí totiž je, aby dělaly to, co jim vyhovuje a tak, jak jim to vyhovuje, a všichni byli spokojení.*

*Těba víím, že paní Kiedrová napsala nějakou knížečku, kde popisuje, jak mám vzít dítě do ruky, jak ho držet a to mi přijde úplně zcestné, o to víc, když se jedná o zdravé dítě. Matka, která je kritizována, že špatně manipuluje s dítětem a vlastně ho neumí ani držet, vzít do náruče a chovat ho, kde pak má být její sebedůvěra? Taková matka, která se neustále jen bojí, aby neudělala něco špatně, neměla mít šťastné dítě a ona si tyhle chvíle taky neměla užívat.*

Kterou techniku používáte?

*fiádnou, masáže d láme bez p emý-lení, prost jen podle toho, co je nám p íjemné. Cílem bylo se dít te dotýkat a být s ním v kontaktu, intenzivn se mu v novat a tak jsem se ho dotýkala. Vím, co je p íjemné m , kdyžl chodím na masážl, tak jsem to jenom konformovala na to dít . asto to máme nastavené tak, fle se v-ichni i s manflelem svle eme, leflíme v-ichni ty i za sebou a tak jako se -krábeme, ma káme, prost vzájemn , kdo je zrovna na ad . Zatím vfdy masíruju syna pouze já, ale dcera naopak má pot ebu být masírována od nás obou. A n kdy i vyfkluje, abychom se s manflelem svlékli, lehli si a ona sama nás chce masírovat.*

Preferujete n jakou polohu pro masírování?

*Ne, masírujeme totífl kdekoli a kdykoli. Já to totífl neberu p ímo jako masáže, ale jako spole ný dotek kdykoli nás napadne a d leflité pro nás je, abychom se v tom tak cítili dob e. Moc to ne e-íme, neflijeme rutinní flivot.*

Jak asto a ve kterou denní dobu masáže provádíte?

*Nebereme ohled na as, flijeme v p irozeném b hu dne a masírujeme tehdy, kdyžl se nám chce. N kdy je to v jednu, n kdy je to v osm ve er nebo t eba i ráno v -est hodin, nevím, prost podle pot eby, nálady a chuti v-ech zú astn ných. N kdy masírujeme jednou za dva aflt i dny, jindy t eba i dvakrát za den. Nikdy si ne íkám, tak a te jdeme masírovat, vfdy to tak jako vyplyne samo. T eba nap íklad tak jdeme tím dnem, syn jde ze -átku a já cítím, fle bychom oba cht li být je-t víc spolu a tak to ud láme. Stejn tak to máme i t eba s koupáním. Snaflím se totífl p edcházet t m situacím, aby musel nahlas íkat, fle n co nechce nebo nepot ebuje a to jen kv li n jakému zajetému reftimu.*

Jak dlouho masážl trvá?

*Jak kdy, dnes trvala asi deset minut, n kdy jsou to t eba jen t íminutové intervaly, tvrthodina, ale i p lhodina. Bez asového rozmezí. N kdy masíruju i ob d ti zárove , takfle kdyžl masíruju ob , zabere to trochu víc asu, i kdyžl to se nám povedlo jen párkrát, protofle mám taky jenom dv ruce, fle? (smích)*

Pozorujete, zda je lepší masírovat před kojením nebo po kojení? Pozorujete nějaké rozdíly ve spojitosti s ublinkáváním?

*Nemám žádnou zvláštní zkušenost, samozřejmě, když je miminko nakojené, je spokojené, ale zase není třeba to nějak diverzifikovat, kdy je to vhodné a kdy ne. My to nevíme a nepozorujeme nějaké rozdíly. My kojíme podle jeho potřeb, a když je to po těch minutách, a když po těch hodinách nebo i po pár hodinách, když na nás usne, ale nepozorují nějaké potíže s ublinkáváním. Nosím syna téměř celý den v nátku, takže pro nás není problém kojit i když jí v malých dávkách, to má možná taky vliv na ublinkávání. Myslím si, že není zvyklý se pít, protože ví, že kontakt se mnou má celý den k dispozici a potravu tudíž také.*

Používáte nějaké masážní prostředky?

*Nepoužívám, masírujeme jen tak na sucho a vyhovuje nám to. Pouze u dcery a to jen zpočátku jsem používala nějaké krémy, protože měla takovou atopickou kůži, ale pak jsme to zrušili a nepoužíváme nic. Těba syn má tetu ve vláskách seboreu a já v bříchu nemám potřebu mu ji jakkoli odstranit nebo ji ošetřit, protože nám nedělá žádné potíže. Vnímám to tak, že když mu patřičně, ať se vytratí, tak se vytratí. Jakoby mu chránila tu zranitelnou hlavku.*

Obohacujete baby masáže o nějaké doplňkové metody jako je aromaterapie, muzikoterapie, reflexologie?

*Ne, ne, nic takového nepoužíváme. Jen s dcerou jsme pracovali s reflexními body, když jí bolelo bříško, hledali jsme dráhu flaludku a skutečně jí to pomáhalo. Dráhu jsme hledali na nožkách, našli jsme ji a ona opravdu cítila, že je bolestivá. Normálně s ní nepracujeme, ale když je dítka, mám knihu o reflexologii, abych měla kam kouknout, kde jaká dráha je. Pracovala jsem i s akupunkturistkou, která dělala i akupresuru, takže nějaké pov domí mám.*

### **Analýza získaných dat**

Paní Eva se svou rodinou žije přítomností. Nemyslí předem na to, co bylo, ani co bude, a snaží se naplno vyžít z toho, co je a v novat ho dětem a manželovi. Před prvním těhotenstvím nevěděla nic o nátkování dítěte, nic o baby masáží, nic o kontaktním rodičovství. Před svým porodem její dcery císařským řezem jí tehdy zanechal jizvu na břiše a za

se zaměřovat více na svou intuici a víru v sebe sama. Mluvila o tom, jak při prvním porodu plně důvěřovala lékaři a zdravotníkům v tom, že dělají pro ni a její dceru jen to nejlepší a nesnažila se prosazovat nějaké svoje představy a přání. Teď už bych to neudělala, říká. První porod se spustil sice předčasně, ale spontánním nástupem pravidelných děložních kontrakcí a dále spontánně probíhal. Lékaři nechali porod běžet, normálně se otevíraly porodní cesty i přes to, že se vedlo, že se jedná o předčasný porod koncem pánevním a až v pokročilé fázi otevírání porodních cest se lékaři rozhodli porod ukončit císařským řezem. Paní Eva tenkrát ani neznala předčasný děvod, který lékař vedl ke zvolení tohoto postupu, ale v dobré víře slepě podepsala souhlas s císařským řezem. Dnes už bych bojovala víc za sebe, svůj porod a přiblížení narození svého dítěte nebo bych alespoň sledněji pátrala po děvodu radikálního rozhodnutí lékařů, říká.

Teprve zkušenost z prvního porodu ji s odstupem času posunula k posílení sebedůvěry a intuitivnímu chování. Z toho vyplývá i její přístup k baby masáží. Nechce se řídit předepsanými pravidly přinutem, což dává místo pro radost a potěšení všech. Myslím si, že předvedla s masáží za účelem, aby si vynahradila kontakt se svou dcerou, která se narodila císařským řezem a je tak tomu předčasně, a nyní je dělá už proto, že jim to přináší potěšení a uspokojení. Děvodem, pro baby masáže provádí, je mít šťastné a spokojené dítě tím, že jim vnuje láska a láskyplnou náruč. Je zjevné, že šťastní a spokojení jejich děti dává spokojenou ji jako matku i jejího manžela jako otce. Netrápí se názory lidí z jejich okolí, ani názory jejich příbuzných, kteří s jejich stylem výchovy dětí a způsoby flivota celkově příliš nesympatizují.

### 5.1.2 Dítě

Jaké pozorujete reakce dítěte během masírování?

*Vnímám radostné projevy, a to mě baví, protože je to jasné, kdy se jim intenzivně vnují, a je jedno, jestli je to dítě menší nebo větší. To že si koukáme do očí, my se občas bavíme i beze slov, to znamená, že komunikace funguje báječně i právě bez těch slov. Ale třeba před chvílí jsme namasírovali stěvo, spustil se pláč, ale to proto, že se potěboval vyčít. Jinak moje dítě pláče úplně minimálně.*

Přiblíží masáže nějak na emoce dítěte?

*Dotek matky dodává dítěti jistotu, lásku a pocit bezpečí, takže určitě ano. Zatím co po dobu celé masáže rád špovídá, raduje se, výská, a rozhazuje rukama a nohama, přiblíží*

*masáží hlavi ky p ichází zklidn ní a vypadá oddan . Syn nemá moc rád masáží, kdy je v poloze na b í-ku, ne proto, že by se mu snad masáží zad nelíbila, ale nevidí na m , a p iná-í mu to men-í nejistotu, i p esto, že cítí mé ruce. On je to takový "kontak ák", vi ? (mluví na chlapce, smích)*

Objevují se b hem masáží n jaké hlasové projevy?

*On si se mnou povídá uží od narození, on je takový d ležitý, že?(smích) Velmi ásto se ale i sm je a mlaská si.*

Mluvíte na n ho p i masáží?

*Ano, ano, to ur ít , aby v d li co se d je, co práv masírujeme, ob as d láme i šblbostiō to je pak ta pravá zábava. V druhé ad na n ho p sobí i m j klidný a jemu tak známý hlas.*

Zvládá po celou dobu masáží udržet pozornost?

*Pokud je dob e nalad n, tak ano. V opa ném p ípad masáží vlastn ani neprovádíme. O ní kontakt udržujeme celou dobu, podle toho i poznám, jak dlouho masáží bude trvat. Jakmile za ne uhýbat pohledem, masáží v t-inou brzy nato kon í. V na-em p ípad jde totiž p edev-ím o p íjemný profitek nejl o masáží jako takovou v pravém smyslu slova.*

Stává se Vám, že n kdy masáží odmítá? A jak to poznáte?

*Já na jeho projevy reaguji okamžit , já to poznám a prost vím, kdy se mu to líbí, kdy se mu to nelíbí. Když se mnou spolupracuje, když se svléká, nebo naopak nechce spolupracovat, tak logicky nechce masírovat. Nej ast jí také když uhýbá o ima. Když uhýbá o ima, tak v tom není naplno, není koncentrovaný a vím, že to nemá smysl. Ale já se takhle daleko nikdy nedostanu, protože to zkrátka poznám je-ť d ív, nejl ho za nu svlékat. Tohle se mi stalo asi jednou. Když o ni nemá zájem, nevnucuju mu jí a po kám, aíl p ijde ta pravá chvíle.*

Které oblasti si myslíte, že baby masáží n jakým zp sobem ovliv ují?

*V-eobecn ty konce t la, nohy, ruce, u-í, tam kde jsou zakon ení reflexních drah. Na masáží hlavy reaguje úpln nádhern , fakt jako na takový zklidn ní, zjemn ní b hem*

masáže. Po celou dobu masáže vlastně nic neřekl, a pak při masáži hlavy úplně ztuhl. Já si myslím, že masáž hlavy je pro to miminko citově úplně nejlepší.

Myslíte si, že masírování má vliv na celkový vývoj dítěte?

Nevím, fakt nevím, a je mi úplně jedno, jaký by měl být, protože my máme netabulkové děti, dostáváme se do konfrontace s okolím dnes a denně a popravdě si tyto informace nechci ani zjišťovat. Je mi to jedno, protože vím, že moje děti jsou zdravé, prospívají, a to je pro mě důležité. Jestli je na tom rychleji nebo pomaleji než někdo jiný, to opravdu nevím. Oni jsou narozeni před časem, mají své individuální potřeby a já jim chci jen maximálně vyhovět. Tak aby jim nic nescházelo. Ale jestli bude syn chodit o dva měsíce dříve nebo později, opravdu nevěm. Ale po psychické stránce to určitě své přínosy má, já mu vnucuju sebe, a to je jak pro takto malé dítě, ale i v této době tak moc důležité. Už jen pouhým dotykem poskytuji svým dětem bezpečí, jistotu, lásku a vědomí, že mi můžou důvěřovat, že u mě vždy najdou útěchu, a to za každých okolností.

Vím, že jste si nějaký rozdíl ve vývoji mezi vámi masírovaným dítětem a jiným nemasírovaným dítětem stejného věku?

Některé porovnání tam samozřejmě je, ale já se od toho oproti, protože obě moje děti byly dříve narozené, byly malinké. Dcera je fyzicky i mentálně o něco méně než ostatní děti a ve chvíli, kdy se tím začnu zabývat, navzdory věku jak říjeme, tak mě to stranou oslabuje. Myslím si, že nám masáže pomáhají, ale jak říkám, obě děti byly narozené před časem a to je do určité míry ovlivňuje. Myslím si, že v našem případě je složitější to nějak porovnávat, ale asi jim masáže pomohly něco dotáhnout navzdory jejich předčasnému narození.

Jak se projevuje, když leží na podložce rozbalené a nahé?

Nahotu vnímá veskrze pozitivně, už proto, že to vidí u své sestry, která je neustále nahá, a to celoročně, a výborně mu pomáhá, aby byl taky takový. Potřebuje k tomu ale kontakt k němu, nerad leží sám. Přijde mi, že když je nahý, nesvazuje ho oblečení a je o něco více aktivní.

Léila jste někdy pomoci baby masáže na které byste dala tělesnou potíže? Jaký byl výsledek?

*Ano, jednou jsme léila tou reflexologií zafixovací potíže dcery, což byla taková jedna nepohoda. Jinak nás zatím žádné další potíže zvláště netrápily, ne tak, abychom se na ně museli soustředit a v novat jim více času a pozornosti.*

Má baby masáže nějaký vliv na usínání a spánek dítěte?

*Nepozoruji. Naopak třeba masáže reflexních bodů na nohách má povzbuzující účinky k aktivitě. Když usíná, tak ho pohladím po hlavě, ale jako pomoc při usínání masáže nevyužívám.*

Jaké vidíte nejvýznamnější přínosy baby masáží a co se Vám na nich nejvíce líbí?

*Nevím, asi především ten kontakt, propojení matky s dítětem i celé naší rodiny. Když si zalezeme hromadně do postele a máme se vzájemně masírovat, umohl jsem nám to maximálně vnímat na úrovni a přinášet nám to požitky.*

### **Analýza získaných dat**

Když jsem navštívila paní Evu, měla jsem tu možnost vidět těmito lety masírovanou dceru a též i přitom síňho masírovaného syna. Dostala jsem tak příležitost posoudit vývoj masírovaného dítěte v rámci v daném rozmezí a musím říct, že tyto leté děti se celkově projevovalo jinak, než na co je člověk klasicky zvyklý. Tím myslím naprostou bezprostřednost, fládný stud, zpočátku ani náznak sebemenší nedvěry. Každé dítě je jiné, má individuální potřeby, individuálně se vyvíjí a má specifické chování a prožívání, to je samozřejmé. Zajisté to nesouvisí jen s baby masážemi, ale s postupem k dítěti a výchovou dítěte v obecně.

Po celý čas, který jsem u paní Evy strávila, byla její dcera po domě nahá a na základě toho soudím, že jinak vnímá svoje tělo a nahota je pro ni přirozená. Zde si myslím, že baby masáže mají velký vliv na to, jak dítě vnímá svoje tělo a jak je schopno si uvědomovat jednotlivé části těla a mohla by pak i snadno ji ovládat a pracovat s nimi. Co mě překvapovalo, že jí vůbec nebylo chladno, a ještě více, že těmito není nemocná a za tyto roky svého života měla asi jen dvakrát rýmu a kašel. V odborné literatuře se uvádí, že masáže kojenců zvyšují i celkovou imunitní schopnost organismu.

Zde nevím, zda to působí na baby masáží nebo zkrátka tomu, že je na nahotu a určitou teplotu zvyklá a je to pro její organismus naprosto normální.

Paní Eva mluvila o masáži reflexních bodů na končetinách v souvislosti se zvýšením aktivity dítěte. Vím, že jsem si, že skutečně její dcera po celou dobu našeho setkání s paní Evou chvíli neposeděla. Byla neuvěřitelně aktivní a vytrvalá. Masáž končetin, přesněji plosky nohou a dlaní, stimuluje reflexní body procházejících drah podporujících aktivitu jedince a pravděpodobně ne pouze chvilku, ale v případě dlouhodobého masírování jim můžeme pozorovat i behaviorální zlepšení.

Pokud jde o mladšího syna, podle našeho setkání s paní Evou a jejími dotazy soudím, že pro něj je pravděpodobně skutečně nejdůležitější kontakt. Při masáži, které jsem se zúčastnila, jsem si všimla, že v poloze na zádech, kdy má možnost vnímat doteky matky, byl navázán nepřetržitý o ní kontakt, sledoval obličej matky a bystře naslouchal jejímu hlasu, byl klidnější, neřekl pak v poloze na bříšku, kdy se díval do otevřeného prostoru. Pozorovala jsem i celkově vyšší svalový tonus a výraznější pohyby hlavy, kdy se pravděpodobně rozhlížel a vizuálně hledal matku. V tuto chvíli i ustoupil smích a změnila se intonace hlasu. Paní Eva ho tedy otočila zpět na záda, nebo dle jejího úsudku by v opačném případě mohl být rozrušený a plakat.

Bohužel vzhledem k předčasnému narození obou dětí lze jen těžko posoudit, zda mají masáže nějaký vliv na celkový vývoj dítěte, ale předpokládám, že masáže mohly být jedním z faktorů, které dětem napomohly se vyrovnat s touto nepřízní. Menší chlapec také velmi pozitivně reaguje na své nahé tělo, je aktivní a hbitý.

### **5.1.3 Interakce mezi matkou a dítětem**

Co se děje mezi Vámi a dítětem během masírování?

*Komunikace. Někdy verbální, někdy neverbální, o ní kontakt a občas vyložený takový hluboký pohled. Pociťuji silné napojení na to dítě. Vyplavuje se velké množství oxytocinu, mně to přináší uspokojení, když vidím, jakou z toho mají moje děti radost a jak jsou šťastné. Děti si to totiž vždy užívají, protofše děláme masáže právě jen v okamžiku, kdy to opravdu chceme.*



Ú astníte se masáfle pouze vy sama nebo do ní zapojujete i zbytek rodiny?

*N kdy se zapojujeme a masírujeme se v-ichni naráz. Manfel syna zatím je-ť nemasíruje, toho zatím masíruju sama, ale dcera to vnímá velmi dob e. Vlastn dokonce na-eho syna zatím prakticky nikdo jiný neřl my doma je-ť po ádn ani nechoval. Je nám s manfelem skoro nep íjemné, aby se ho dotýkal n kdo jiný, neřl my.*

Máte pocit, ře se Vá-vztah s dít tem n jak zm nil?

*Ur it se prohlubuje, ale nemyslím to tak, ře díky masáři máme hlub-í vztah, jen je jedním z prost edk , kterými lze podpo it ten vztah a zp íjemnit si chvíle strávené s t mi nejbliř-ími a pro nás nejcenn j-ími. Já jsem si t eba stra-n oblíbila -átek, ve kterém syna nosím prakticky celý den. U dcery jsem m la zpo átku ko árek, který jsem dostala od rodi , ale v tom jela asi jen jednou a byla v n m dost neklidná. Po tom císa i jsem ji neustále chovala, m la ji na b i-e nebo na hrudi a pak jak jsem ji dala do toho ko árku, tak jsme se ani jedna necítily dob e. Od té doby jsem ji doma nosila uvázanou v r zných prost radlech, oby ejných -átkách, neřl jsem zjistila, ře existuje n jaká metoda -átkování, ale do ko árku uřl jsem pak svoje d ti nikdy nedala. Pak jsem si po ídila vázací -átek na -átkování a jsme naprosto spokojení. Vztah ovliv uje úpln v-echo, co d láme a kařlá p íjemná v c ten vztah posílí.*

V-ímáte si n jakého rozdílu mezi va-ím vztahem a jinými rodi ovskými vztahy?

*Mnoho rodi je od d tí odpojených, nejdou zcela vst íc t m pot ebám dít te. Odpojené mámy nereagují tak rychle a dostate n na projevy a pot eby svých d tí. N které mámy nereagují na pot eby dít te a situaci e-í tak, ře zacpou pusou dít te dudlíkem. Ona ho nevnímá, dít jí n co íká, a ona ho neposlouchá, signály dít te p etlumuje. N kdy se mi zdá, ře rodi e ani nedají dostatek prostoru pro prob hnutí ur itých emocí dít te a op t e-í situaci dudlíkem. N kdy mají d ti pot ebu se vybre et, vyvztekat, když mají zlost. A je to tak p irozené, u dosp lých to tak funguje a u d tí tomu lidi íkají, ře d ti zlobí. Emo ní krize p ejde a pak se zase s radostí obrátí k rodi m pro út chu. D ti by m ly v d t, ře rodi e, hlavn máma, je tady vřdy a bezpodmíne n práv pro n .*

Pozorujete n jaký posun v komunikaci ó porozum ní jeho pot ebám, dorozumívání se?

*Ano, to ur it , dob e vím, co mám a co nemám d lat d íve, neř se dcera nebo syn za ne n eho mermomocí dořadovat. I syn rozumí v-emu, co mu íkám, je to jen zmen-enina dosp lého. Zná m projevy chování svých d tí a vím, co znamenají, proto m řtu pln uspokojovat jejich bazální pot eby. D ti nezlobí, ani nejsou hodné, jenom svými projevy dávají najevo n jakou nepohodu nebo n co, co pot ebují a neumí to vyjád it slovy tak, jak by cht ly, ale my rodi e bychom v tom m li íst a nem li bychom je -katulkovat na zlobivé a hodné. Tím nechci íct, ře na-e d ti taky nemají svoje slab-í chvílky, kdy odmítají cokoliv, i m .*

Jak Va-e d ti reagují na mén známé nebo cizí lidi?

*Cizí lov k jste pro dceru Vy, takře si myřím, ře m řete sama porovnat, jak by to vypadalo jinde, já totiž nevím, ale mám pocit, ře byla docela komunikativní. V sou asnou chvíli spolu mluvíme uř moc dlouho a ona uř pot ebuje mámu, která se jí bude zase pln v novat. Uř je to na ní moc dlouhé. Ty d ti mají n jakou asovou osu, a v té bychom se m li um t orientovat a respektovat jejich pot eby.*

Vyřadují Va-e d ti ásto kontakt s Vými?

*Ur it , a my taky, ař si íkáme, ře ař nám opustí tu postel a nebudou tolik s námi, bude nám to chyb t. Mofná budeme rodit d ti stále, protože jsme zjistili, ře nás to opravdu baví a dává to nám i jim obrovské uspokojení, úpln jiný rozm r řití a bytí. D ti vstoupily do na-eho řívota, my ho řlijeme stále stejn , jen k tomu p íbyly ty d ti. Stále po ádáme výlety, d ti jsou stále s námi, mezi lidmi, proto nemají problém být v cizím prost edí, nemají problém s cizími lidmi, navazovat kontakt a komunikovat. Mají totiž uspokojené základní pot eby a to je jistota mámy, táty.*

### **Analýza získaných dat**

Dle mého názoru si matka se synem i s dcerou velmi dob e rozumí. Rozumí si navzájem v tom, co íkají, ale i d lají a jak se chovají. Umí ve svých d tech íst a podle toho jednat. Paní Eva je z mého pohledu neuv íiteln tolerantní, odolná a velmi řp livá v porovnání s jinými matkami. B hem mé asi t řhodinové náv-t vy jsem totiž u její dcery pozorovala vývoj chování a řp b h r zných emocí. Zpo átku byla veselá, zna n

komunikativní a aktivní. Věchno mi chtěla ukázat, měla o m zájem ve smyslu, fle mi nosila hračky, předváděla se, b hala, stále mi něco povídala, chtěla si hrát, ale ve chvíli, kdy jsme začali nahrávat rozhovor s paní Evou, a ona se měla ztišit, jí to přestávalo pomalu bavit. Její pozornost se stále více upínala na matku a více vyfladovala její pozornost a péči. Její emocionální rozložení se přesouvalo z radostné nálady k negativní a pak postupovalo až ke vzteku, kdy skutečně odmítala věchno, co jí paní Eva nabídla, ekla, dokonce i ji samotnou odstrkovala a schovala se za sedací soupravu. Paní Eva, obdivuhodně stále klidná s chladnou hlavou, jí na to ekla: "Tak až to zlý odejde a bude–chtít, tak přij , jo?" Dcera si chtěla s matkou hrát, ale příliš dlouhou dobu nedostala dostatek prostoru. Oas strávený s matkou se totiž te musela d lit se mnou a stejně tak i o její pozornost. Taková byla tedy reakce dítěte na moji přítomnost jakožto cizího lovka.

S malým synem se jí daí praktikovat bezplenkovou metodu, která je možná pouze v případě, fle matka skutečně dobře rozumí potřebám dítěte a dokáže perfektně íst v jeho okamžitém chování a projevech a díky tomu v as chlapce svlékne a pouffije nohky a to i pro takto malé dítě. Tato rodina na m působí jako flivot v symbióze. Dítě často vyhledávají kontakt s rodiči a zároveň rodiče se snaží být v maximálním kontaktu s dětmi a na druhou stranu tím dětem dodávají jistotu, která jim nebrání se orientovat a být v cizím prostředí, kde jsou neznámí lidé. Nemají pak problém navazovat komunikaci s nimi, ale to pouze za předpokladu, fle jsou nablízku i rodiče, kteří jim v případě potřeby poskytnou pomoc a podporu.

## 5.2 Analýza videozáznamu

Videozáznam byl po ízen ihned na začátku setkání, chlapec byl prý totiž na masážích právě příznivě naladěn a byl krátce před spaním a kojením. Paní Eva nevnuje fládnou zvláštní pozornost přípravě prostředí, jen na zem rozprostela teplou deku, kam syna polofila a začala ho svlékat. Dle mého názoru bylo na masážích v pokoji trochu chladněji, ale paní Eva se synem jsou tak zvyklí a v případě, fle je jejímu synovi zima, s masážích končí a znovu ho oblékne. íst tepla mu předávají i její teplé ruce a chlapec se během celé masáže projevovat velmi pozitivně a neobjevily se zjevné zámky, fle by mu bylo chladno.

Na mou otázku, zda má nějakou svou oblíbenou polohu pro masírování, mi odpověděla, fle ne, a je to dáno tím, fle se nezaobírá otázkou, kde a jak masážích provádí. V tomto případě si polofila dítě před sebe a zaujala polohu vleže s koleny od sebe.

Nepoužívá ani žádné masážní prostředky i oleje, ale masíruje suchýma rukama. Když ležel chlapec vysvěřený na podložce, před začátkem masírování se ho zeptala, zda jí dojde masírovat, on jí na to odpovídal samohláskou "E". Masáž započala hlazením hlavy. Věchny tahy několikrát opakovala, a ty, které byly jejímu dítěti obzvláště příjemné, opakovala dokonce vícekrát nebo se k nim vracela. Každou část těla, kterou právě masírovala, vždy pojmenovala. Hlazením hlavy navázala o ní kontakt a bylo vskutku neuvěřitelné, jak za celou tu masáž chlapec neuhnul pohledem. Byl maximálně soustředěný na každou dotek a každé pohlazení. Od začátku masáže měl pootevřená ústa, kde se stídal úsměv, smích, radostné výskání a jiné vokalizace. Paní Eva na něj neustále klidným, teprve hlasem mluvila. Nejprve efloráží uvolnila celé tělo a pak teprve pokračovala dalším tahem. Věchny tahy, které používala, vycházely z techniky indických masáží, tudíž směřovaly od centra k periférii. Během masáže jsem si všimla, že na začátku byl chlapec více tonizovaný, ale po první fázi hlazení byl uvolněn a oddán jí.

Od hlavy se dvěma stíhými tahy přes krk dostala na hrudník. Tahy nasazovala na klíčních kostech, dále směrem dolů přes bříško a protáhla pánve a pokračovala přes stydkou sponu směrem dolů přes genitál. Tahy přes trup tak tvořily písmeno X. Přitom opakovala: bicho, bicho, atd. Nakonec dlaní přejela celé bicho a pokračovala k levé kyčli a distálním směrem hladila celou končetinu a nakonec i plochu nohy. Stejným způsobem pracovala i na druhé dolní končetině. Končetiny přitom pojmenovávala kopytem. Znovu na trupu obkreslila asi dvakrát písmeno X a dále efloráží vnovala horním končetinám a taktéž začala u levého ramena, několikrát pohladila paňi, ruku a nakonec povytáhla každý prstík a jednotlivě je jmenovala: "Malíček, prsteníček, prostředníček, ukazováček a palec a celou ruku". Hlazení zakončila promnutím celé ruky ve svých dlaních, kterými ji zahála a předala mu energii. Znovu krátce jedním pohlazením přejela přes celý trup a přesunula se na pravou paňi, kde postupovala podobně, jen jmenovala prstíky v opačném pořadí, a ihned navázala další fází.

Hmaty, které používala následně, jsou řídící. První řídění aplikovala na tu paňi, na které dokončila efloráží, to znamená na pravé paňi a přitom několikrát opakovala "Vyřídíme, vyřídíme, vyřídíme", dokud se nedostala až k ruce. Na konci jeho ruku povytáhla, sklouzla z ní a řekla "Frnk". Poté se přesunula k levé ruce. Tento celý hmat opakovala na každé ruce asi třikrát. Masáž pravé ruky se chlapčovi obzvláště líbila, což se dalo pozorovat na hojných vokalizacích a smích, zatímco masáží levé ruky natolik unesen nebyl, proto se paní Eva k pravé paňi ještě jednou vrátila a řídění aplikovala ještě

dvakrát. Ruce polofila na hrudník chlapce, obtáhla písmeno X přes celý trup jako vředy a následně masírovala krouživými pohyby palce prsa. Přitom řekla: "Á, prsí ka, prsí ka, hrudník, b í-ko". Během jejího povídání se její ruce pomalu přesouvaly na břicho, kde se tahy celými dlaněmi stíhaly z jedné strany na druhou, ať se dostala ke kyčlím, a podobným způsobem pak namasírovala i dolní končetiny v etnoplesek, prstíky a nárti. Masáž doprovázela stejně jako u masáže horních končetin slovy: "Vyfídímeme, vyfídímeme, vyfídímeme". Plosky pojmenovala tlapkami a taktéž pojmenovávala jednotlivé prstíky. Zastavila se u kyčlí, které několikrát obkroufila a nezapomněla mu připomenout, že masírují kyčle. V tuto chvíli chlapec radostně křičel a kopal nohama. Opět několikrát pohladila hrudník a zaměřila se na klíční kosti, které hladila v jejich průběhu, ať nakonec sklouzla jedním tahem na přesb í-ko ať k symfýze.

Svou péči nyní v novala i oblížeji, zde uplatnila pouze efloráfi. Do této doby dítě vesele kopal nohama a rozhazovalo rukama, ale při masírování oblížeje jako by ztuhlo, uvolnilo se a úplně se oddalo. Na jeho tváři jsem pozorovala blažený výraz, kdy jen mfloural o ima a naplno si užíval každý dotek a pohlazení. Dokonce se na malou chvíli vytratily i hlasové projevy. Vzala si tedy hlavičku dítěte do dlaní a nejprve palci rukou několikrát přejela obojí. Přitom velmi potichu řekla a opakovala slovo obojí. Pak celou dlaní jemně promnula tvář a palci rukou hladila od koene nosu, dále pod oima, přes tvář ať k ušním lalůčkům slovy: "Tváři ky, tváři kyō atd. Pak jedním tahem palcem přejela horní ret i bradívku. Prsty přesunula k uším a objížděla hranici ušních boltců shora dolů a zase zpět nahoru. Takto několikrát zopakovala, ať sjela prsty od ušního lalůčku na krk a odtamtud na břicho, kde se zastavila a několikrát ho pohladila, pak rukama přejela celé tělo od krku ať k dolním končetinám. Ihned po dokonění masáže oblížeje byl patrný nářst pohybové aktivity. Nakonec otočila syna na břicho, aby mohla namasírovat i záda a zadní část těla.

Paní Eva mluvila o tom, že masáž v poloze na břichu přilíže nemá rád, a dočty jsme k závěru, že hlavní příčinou bude pravděpodobně ztráta o něho kontaktu. Přitom má přý masáž zad velice rád, ale pohled do prázdného prostoru je mu nesympatický. V poloze na břichu tedy paní Eva prvotně aplikovala tahy efloráfi a následně začala masírovat řížeji a lopatky krouživými pohyby a hnetěním se pak postupně propracovávala podél páteře ať na zadek. Masáž zad nyní doprovázela slovy: "Lopatky, lopatky, lopatky," a poté: "Prdelinka, prdelinka". Průma kála zadek, za poufítí hnetěním namasírovala zadní část

stehen a lýtka a nakonec i zadní část paří a n kolikrát obkrouffila ramena se slovy: "Ramínka, ramínkaõ atp.

Dv ma prsty klouzala po svalech lemujících páte , a to nejprve jednou rukou, pak ruce vyst ídala a n kolikrát zopakovala. Tuto fázi masáffe zad nazvala "po ítání obratl ". Ruce pak poloffila po stranách hrudního ko-e a palci na svaly podél páte e. Palce stahovala do stran a tímto zp sobem se propracovala od -íje k zade ku. Pak naopak zase stahovala prsty od stran trupu k páte i. I nyní pouffila efloráffl jako uklid ující fázi na záv r masáffe. Syna si oto ila zp t na záda a velmi jemnými tahy efloráffe aplikovala i na p ední část t la jako sou část zklidn ní. Pro úplné zakon ení baby masáffe zvolila i techniku stre ingu a zacvi ila s nohama tak, ffle mu p itahovala kolínka k b í-ku a zp t zase natahovala. Toto n kolikrát zopakovala, nohy p iloffila k sob a zamlaskala na plosky nohou. Te kou na konec bylo pohlazení hlavi ky.

Po zakon ení masáffe syna oblékla, vloffila si ho do -átku na své b icho a krátce ho nakojila. Dít po chvilce usnulo, ale nespalo dlouho, probudila ho bolest b í-ka. Prý to je v d sledku masáffe, kdy se rozpohybují st eva, a dít za alo plakat. Po n kolika minutách plá ustal a matka konstatovala, ffle je hotovo. Do-lo k vyprázdn ní st eva, bolest pominula a s ní i plá . Znovu syna nakojila a pak usnul asi na hodinu a p l.

## SEBEREFLEXE

Nejprve jsem si představovala trochu jiný charakter své respondentky, na doporučení jsem oslovila paní Evu, která lije odlišným způsobem života než já. Velmi si cením intuice, na které je založena výchova jejích dětí. S paní Evou se mi pracovalo dobře, byla velmi ochotná a příjemná. Sdílela mi mnoho dalších informací, které jsem v předem připravených otázkách neměla, a vysvětlila mi souvislosti, svoje děvody pro určitá rozhodnutí nebo postupy. Během studia jsem se učila mnoho o psychologii ženy při porodu a v poporodním období, ale náš rozhovor mne dal zkušenost, jak se pocity takové ženy rozvíjejí a mění.

S některými jejími názory a životními strategiemi jsem souhlasila, s některými méně, některé pro mne byly příliš radikální, ale důležitým faktorem pro úspěšnou spolupráci je naslouchat a být nestranná. Přesně o to jsem se snažila. Nesoudit, snažit se pochopit, porovnat její myšlenky s těmi mými a vyvodit z toho nějaký závěr. Tím bych ráda připomněla významnost ohleduplnosti k individuálním potřebám a potřebám těhotných žen, rodiček, ale i těhotné ženy v období po porodu. Zdravotníci pečující o tyto ženy by měli být nestranní, ochotní, snažit se jim vyhovět, podpořit je ve všech situacích nebo jim alespoň vysvětlit, nikoliv však přikazovat či vnučovat.

Během našeho povídání jsme se dostaly i k samotnému průběhu obou jejích porodů a mohla jsem posoudit rozdílnost těchto dvou porodů. Z prvního porodu byla paní Eva zklamaná, nic neprobíhalo tak, jak předpokládala, a nedokala se ani jasného odvodnění po narození lékaře a zdravotníka. Během zhruba tří let do dalšího porodu se stala silnější a více bojovala za svůj porod a i v těžké chvíli během porodu si za svým postojem stála a nedovolila nikomu, aby jí zážitek z porodu narušil. Zdravotníci a lékaři právě na tento okamžik čekají, je to moment, kdy je žena už všechno jedno a souhlasí prakticky s čímkoliv. Pravdou je, že v tu chvíli to těhotným skutečně třeba jedno je, ale s odstupem času znovu pocítovat nějakou křivdu nebo zklamání.

Paní Eva mi při domlouvání schůzky do telefonu hlásila, že ale nedělá masáže jako takové, že je nikde nezkoumala, nikde se jim neúčila, abych nebyla zklamaná. O to více jsem byla zvědavá, jak masáže bude probíhat, a musím říci, že má její intuitivní technika mi velmi nepřekvapila, postupovala podobně, jako je napsáno ve všech knihách, kde jsou popsány indické techniky masírování.

## DISKUZE

Výsledky své výzkumné části porovnávám v různých částech bu s odbornou literaturou nebo kvalifikačními pracemi Kateřiny Veleňkové a Lucie Veselé, které však nevyužívají kvalitativní výzkum – etnografický, nýbrž kvantitativní. Práci na obdobné téma s kvalitativní metodou výzkumu jsem totiž nikde nedohledala.

Z toho výzkum jsem na začátku zjistila, že mnoho masírujících žen a žen, které by s masáží rády začaly, preferují nejprve projít kurzem baby masáží nebo vnímají jako nutnost nastudovat literaturu, mají strach z vlastní iniciativy, aby svému dítěti neublížily. Z mého pohledu jsou tyto obavy zbytečné, protože stačí v dítěti, že masáž spočívá v jemném dotyku a tím nelze nic pokazit. Dle výzkumu Lucie Veselé v těhotných masírujících matek aplikuje masáže již od narození, to se také potvrdilo i u mé respondenty, která obě děti masírovala již od narození a v masážích pokračuje i nadále. Zatím jsou její děti i čtyři roky a masáže se sama dožaduje. Dále se v tomto výzkumu objevuje otázka, co matky, které své děti nemasírují, od masáží odrazuje a nejčastěji odpovědí byla neznalost technik a postupů, zatímco moji respondentku, která také řádné techniky neznala a vlastně ani nevěděla o možnosti baby masáží, rozhodně nic takového neodradilo. K masážím přistupuje intuitivně a musím konstatovat, že její technika odpovídá základním technikám baby masáží obecně. O metodě baby masáží se náhodně dozvěděla až s odstupem času, kdy masáže již aplikovala, a ani tehdy se o ni cílen nezajímala.

Dále Lucie Veselá zjistila, že v těhotných matek používá pro masáže nějaké oleje, ať už vhodné nebo méně vhodné, ale u mé respondenty a jejich dětí si oleje oblibu nezískaly. Na otázku, ve kterou denní dobu matky masírují své děti, se nejčastěji objevují ve večerní hodiny. Oproti tomu paní Eva nezhleduje pravidelnou denní dobu a opírá se o intuici, náladou a emocionálním rozpoložením jejího dítěte. Tak přechází tomu, že by masáže skončila neúspěšně. V mém výzkumu jasně vyplývá, že pro matku a dítě je nejdůležitější kontakt, proto paní Eva masíruje v různých pozicích, často tak, aby si navzájem doplnily maximální vzájemný kontakt, ale z výzkumu Lucie Veselé naopak vyplývá, že velké množství matek spíše masíruje na peřině, kde je fyzický kontakt omezen. Bohužel v obou výzkumech se potvrzuje, že významnost hudby při masáži je matkami opomíjena, ale na druhou stranu tento deficit část matek nahrazuje mluvením na dítě nebo říkankami. Naopak ve výzkumu Lucie Veselé mě překvapilo, že osmdesát procent masírujících



matek se při masáží plně soustředí pouze na sebe, své myšlenky a dítě, to je nezbytnou podmínkou pro vytvoření harmonického vztahu.

Ve výzkumech Lucie Veselé i Kateřiny Veleňkové je zřejmé, že nejvíce matek, které provádí baby masáže u svých dětí, se o této metodě dozvědělo buď svou vlastní aktivitou při hledání informací v péči o dítě na internetu, nebo pak na doporučení známých. Na základě tohoto zjištění jsem navrhla výstup do praxe, vytvořila leták, který plní funkci jednak informativní a jednak i motivační. Měl by být dostupný jak v předporodních kurzech, tak v porodnici.

Když se ve výzkumech zaměřím na oblast dítěte, docházím k závěru, že vztah matek pozoruje u kojence nějaké změny. Nejčastěji se jedná o progresi ve vztahu s dítětem, stabilnější emoční rozpoložení novorozence nebo kojence, snadnější usínání anebo také velmi často je uváděn pozitivní vliv na gastrointestinální trakt a bolesti břicha s tím spojené. Druhotně se objevil i pozitivní úinek na průběh a zmírnění obtíží při nemoci.

Lucie Veselá ve svém zetření uvádí na základě výsledků z dotazníků, že matky nejraději masírují nohy, zatímco ale v další otázce převážně odpovídají, že si myslí, že jejich dítě má v oblíbeně především masáže břicha. Fyziologicky je to pravděpodobně způsobeno častými kolikami, které jsou podle Auckettové (1992) typické pro první tři měsíce života dítěte. Naproti tomu má respondentka, paní Eva uvádí, že si myslí, že nejdříve je masáže koncových částí těla, kde jsou reflexní body, a současně hlavy. To jsem měla možnost pozorovat při ukázkě masáže, a jak jsem psala již v analýze videozáznamu, musím potvrdit, že chlapec na masáže hlavy reagoval velmi pozitivně a mohla jsem sledovat úplné uvolnění těla a oddanost. Přitom paní Auckettová (1992) ve své knize píše, že masáže hlavy je pro dítě spíše nepříjemným prožitkem a přičinou může být tlak na hlavku při průchodu porodními cestami nebo operativní porod pomocí kleští nebo vakuové extrakce, popřípadě i omotaný pupek kolem krku může pak v dítěti při masáži opětovně vyvolávat stres.

Kateřina Veleňková ve svém zetření zjistila, že velké množství matek při masáží docílilo pocitu hlubšího kontaktu a většího souznění s dítětem a ty, které zároveň v průběhu masírování objevují nové projevy dítěte, kterých si dříve nevšimly.

Na základě poznatků z návštěvy paní Evy usuzuji, že příznivé účinky baby masáží nemůžeme vždy hledat ihned, ale jejich vliv se promítá i do pozdějšího batolečího

a předkolního věku. V odborné literatuře jako například v knize paní Kelnarové a Matějkové: Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty (2014) nebo v knize Petera Walkera (2011) se uvádí, že masáže kojenců zvyšují i celkovou imunitní schopnost organismu. Zde nevím, zda odolný imunitní systém její dcery přispívá k tomu, aby masáže nebo zkrátka tomu, že je na nahotu a určitou teplotu zvyklá a je pro její organismus naprosto normální. Tímto přirozeným otužováním pak jistě lépe zvládá změny teploty a méně onemocní.

Z výzkumů je patrné, že většina masírujících matek by masáže doporučila i ostatním maminkám, a více než polovina matek, které doposud své děti nemasírovaly, by po vyplnění dotazníku Lucie Veselé měly zájem se o masáže dozvědět více a rády by s nimi také pracovaly.

## NÁVRH PRO PRAXI

Baby masáže mohou posílit vztah mezi matkou a dítětem, popřípadě vytvořit vztah mezi otcem a dítětem. Pěče jen u otce je to o to složitější, než neprochází t hotenstvím, n kte í sice proflívají emocionáln pr b h porodu, ale nejedná se vrozený vztah v takovém smyslu a o takové síle jako je tomu u matek.

Velmi dleflitý je po porodu, v –estined lí a pak v kojeneckém období bonding, a baby masáže jsou skv lou metodou, jak lze bonding podpo it a to práv i pro mufl. Proto si myslím, že by jak porodní asistentky a léka i na porodním sále m li podporovat a motivovat rodi e k bondingu a umofnit jim maximální kontakt s jejich práv narozeným dítětem. Nejen pro blaho rodi , ale také pro zp íjemn ní n kdy obtífln j–ho p íchodu dítěte na sv t a probuzení jeho smysl a reflex . Vhodn j–í okamflík ufl se totífl nikdy nebude opakovat. Dále je na míst podpora rodi ovského vztahu a rodi ovských kompetencí od d tských sester a pediatri a porodních asistentek na odd lení –estined lí.

Jako motiva ní materiál by mohli být na chodb odd lení –estined lí a na novorozeneckém odd lení pop ípad v rámci p edporodních kurz dostupné informa ní letáky s jednoduchým návodem, jak masáž aplikovat, a hlavn uji–t ní, že a ufl budou n flné doteky jakékoliv a budou respektovat pocity dítěte, nikdy nemohou jejich dítěti u–kodit, ale naopak budou vřdy p ínosem pro n oba. Sou ástí by m li být i základní p ínosy nejen ist pro dítě, ale celkov p ínosy do jejich společ ného flivota. Matkám by se m la dostat mofnost vybrat si ze –iroké –kály mofností, jak obohatit a zp íjemnit jejich společ ný flivot s dítětem dle jejich vlastních preferencí.

Je t eba flenám dodat sebed v ru a jistotu, aby se nebály dotýkat svých d tí, nosit je, houpat a vést je k intuitivnímu rodi ovství. Dop át jim ás na seznámení.

## ZÁV R

Tato bakalářská práce byla v nována baby masáží. V teoretické části bylo krátké seznámení s tradicemi baby masáží, je zde jednoduše popsán fyziologický vývoj dítěte během prvního roka života a podrobný popis klasické techniky indické masáže a mimo jiné i návody jak lze léčit některé běžné dětské neduhy. Pro praktickou část práce byla zpracována podrobná kazuistika jednoho případu. Výsledky kvalitativního výzkumu nelze zobecnit, ale mohou nám naopak pomoci poznat jedinečnost vztahu matka – dítě, pochopit rozdíly v přístupu a motivaci k masáží kojenců, a naučit nás respektu k potřebám ženy a potřebám dítěte.

Při rozhovoru s respondentkou jsem se zaměřila nejprve na její vlastní postoj k baby masáží. V této oblasti jsem zjistila, jak se vyvíjel přístup k baby masáží po nející prvotní potřebou sblížit se svým dítětem a navázání bondingu s prodlevou z důvodu porodu akutním císařským řezem. Tehdy –lo o nevdomou intuitivní baby masáží, která spočívala v hlazení a taktilní stimulaci novorozence. Tyto chvílky intenzivního vzájemného napojení si získalo oblibu jak u matky, tak u novorozence a masáže se staly nedílnou součástí jejich soužití.

V diskuzi, kde jsem porovnávala své výsledky s výsledky jiných výzkumů v rámci kvalifikačních prací a zjistila jsem, že většina matek má potřebu projít kurzem baby masáží, nejlépe s masážími sami za sebou nebo alespoň nastudovat literaturu. Z toho mi vyplývá, že nemají dostatek sebevědomí. Michaela Mrowetz (2011) ve své knize uvádí jako jednu z možných příčin nízké sebevědomí narušený prvotní bonding a odcizení rodičovských kompetencí, které pak matky znovu těžko hledají. Tyto fakta si sama ověřila ve svých výzkumech. Je dobré, že se matky i v této oblasti chtějí vzdělávat a chtějí mít více informací o masáží a zvolit tak nejlepší techniku, prostě díky, nicméně tato neznalost by jim neměla bezprostředně bránit v aplikaci baby masáží.

Trochu mě zklamalo, že jen velmi málo žen využívá při masáží svých ratolestí hudbu. Pravděpodobně nejsou v jejich povdomí blahodárné účinky hudby na emoční stav jedince. Lubomír Holzer ([www.muzikoterapie.net](http://www.muzikoterapie.net)) popisuje při poslechu určité hudby změny v centrální nervové soustavě a to konkrétně propojování pravé a levé hemisféry, které vede ke koordinaci včetlesných systémů a harmonizaci organismu.

Stanovený cíl práce byl splněn, respondentka pozoruje určitě pozitivní změny ve vývoji dítěte a zejména pak v jejich vzájemném vztahu. Matka nepozoruje, že by její dítě trápily nějaké větší zdravotní problémy, její dcera doposud těmi nemarodila. I když jen těžko lze posoudit, do jaké míry baby masáže ovlivnily a podpořily zdravý vývoj jejich předem narozených dětí, matka tuto možnost připouští. Jednoznačně tím podpořila i nástup laktace po porodu, kdy byl chlapec od matky do určité míry separován na jednotce intenzivní péče a taktéž ho svými doteky stimulovala k úspěšnému přisátí a vydatnému kojení.

Domnívám se, že její počinání a její těsná přítomnost na jednotce intenzivní péče, kdy v tichu dne syna chovala, hladila, mluvila na něj ho, zkrátilo jejich hospitalizaci. Jak se uvádí v odborné literatuře (Finando, 2009; Walker, 2011) pouhým dotykem podporujeme srdečnou činnost a kvalitu respirační funkce, dochází k většímu prokrvení tkání, zvýšení transportu dýchacích plynů, podporujeme tok v lymfatickém systému, zrychlí se metabolismus a dochází k redukci stresových hormonů, které jsou pro porod typické. Zvláště u nezralých novorozenců je velká záležitost na gastrointestinální trakt, tudíž jsou pro tyto děti typické potíže se zafixováním, které lze taktéž velmi dobře masážemi ovlivnit.

## LITERATURA A PRAMENY

**AUCKETT, Amelia D.** *Masáže kojenců*. 1. vyd. Praha: J. Kanzelsberger, 1992. ISBN 80-85387-07-7.

Baby masáže. <http://ose.zshk.cz/> [online]. [cit. 2016-03-27]. Dostupné z: <http://ose.zshk.cz/vyuka/osetrovatelske-postupy.aspx?id=14>

BABY masáže :: Kalokagatia. [Http://kalokagatia.webnode.cz](http://kalokagatia.webnode.cz) [online]. 2011 [cit. 2016-03-27]. Dostupné z: <http://kalokagatia.webnode.cz/masaze/baby-masaz/>

Baby masáže - masáže dětí a kojenců. <http://www.arteterapeut.estranky.cz>[online]. [cit. 2016-03-17]. Dostupné z: <http://www.arteterapeut.estranky.cz/clanky/baby-masaze---masaze-deti-a-kojencu>

**CLINE, Kyle.** *Ínská masáže pro kojence a děti: tradiční techniky, jak zmírnit koliku, nachlazení, bolesti v uchu a další běžné problémy.* Hodkovice [Praha]: Pragma, 2008, 150 s. ISBN 978-80-7349-056-0.

**FINANDO, Donna.** *Léčba dětí masáží spouštěcích bodů: léčivý dotek rodiče*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, c2009, 232 s. ISBN 978-80-7336-526-4.

**GREGORA, Martin a Milena DOKOUPÍLOVÁ.** *Vývoj dítěte do jednoho roku: jak to vidí lékař a jak táta.* Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 152 s. ISBN 978-80-247-3699-0.

**HATPLOVÁ, Jana.** *Masáže dětí a kojenců*. Vyd. 5. Praha: Portál, 2015, 114 s. *Rádcí pro rodiče a vychovatele.* ISBN 978-80-262-0858-7.

**HAVLENOVÁ, Soňa, Bc.** *Kompletní masáže dětí a kojenců*. Brno, 2012. Diplomová práce. MASARYKOVA UNIVERZITA, Fakulta sportovních studií, Katedra podpory zdraví. Vedoucí práce MUDr. Kateřina Kapounková.

**HELLBRÜGGE, Theodor.** *Prvních 365 dní v životě dítěte: psychomotorický vývoj kojence.* 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 168 s. ISBN 9788024734576.

**HENDL, Jan.** *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace.* 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

**HOLZER, Lubomír.** Muzikoterapie. [Http://muzikoterapie.net](http://muzikoterapie.net) [online]. 2013 [cit. 2016-03-28]. Dostupné z: <http://muzikoterapie.net/rubrika/muzikoterapie/popis-metody/>

**CHMELA OVÁ, Marcela.** Baby masáže. <http://maduha.cz> [online]. 2016 [cit. 2016-03-27]. Dostupné z: <http://maduha.cz/masaze-2/baby-masaz/>

**KAVANAGH, Wendy.** *Někdy doteky.* Olomouc: ANAG 2008, 112 s. ISBN 978-80-7263-453-8.

**KELNAROVÁ, Jarmila a Eva MATĚJKOVÁ.** *Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty - 4. ročník.* 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2014. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5203-7.

**KIEDRO OVÁ, Eva.** *Někdy náruče rodičů: moderní poznatky o významu správné manipulace s novorozencem a malým dítětem.* Vyd. 1. Praha: Grada, 2005, 299 s. <sup>TM</sup>astné dítě (Grada). ISBN 80-247-1210-5.

**KIESTER, Sally Valente a Edwin KIESTER.** *Kdo pak to mluví: tajemství dítěte i kojence.* Vyd. 1. Praha: Ikar, 2011, 191 s. ISBN 978-80-249-1542-5.

**KUTNOHORSKÁ, Jana.** *Výzkum v oblasti ovčerství.* 1. vyd. Praha: Grada, 2009. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2713-4.

**LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍOVÁ.** *Vývojová psychologie.* 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

**LAZZARI, Simona.** *Vývoj dítěte v 1.-3. roce.* Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, 199 s. ISBN 978-80-247-3734-8.

**LEBOYER, Frédérick.** *Loving hands: the traditional art of baby massage.* 1st pbk. ed. New York: Newmarket Press, 1997. ISBN 1557043140.

**MROWETZ, Michaela, Gauri CHRASTILOVÁ a Ivana ANTALOVÁ.** *Bonding - porodní radost: podpora rodiny jako cesta k ozdravení porodnictví a spole nosti?.* 1. vyd. Praha: DharmaGaia, 2011. <sup>TM</sup>astné dítě (DharmaGaia). ISBN 978-80-7436-014-5.

**POLINSKI, Liesel.** *Pohybové hry s dítětkem: [více než 100 nápadů pro první rok].* Vyd. 1. Praha: Grada, 2005, 178 s. Pro rodiče. ISBN 80-247-1271-7.

**PULKKINEN, Anne.** *Pohybové hry a cvičení s miminkem v 1. roce života.* 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 127 s. ISBN 978-80-247-3483-5.

**REHM-SCHWEPPE, Rahel a Sabine GRABOSCH.** *Masáže dítěte.* Vyd. 1. Praha: Ikar, 2010, 94 s. ISBN 978-80-249-1369-8.

**SCHUTT, Karin.** <sup>TM</sup>astné dítě : masáže, hry, hudba : to nejlepší z kurzů pro miminka, co můžete provádět sami doma. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 125 s. Pro rodiče. ISBN 978-802-4731-520.

**SIKOROVÁ, Lucie.** *Potřebuje dítě v ošetřovatelském procesu.* 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 208 s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3593-1.

**SOBOTKOVÁ, Daniela a Jaroslava DITTRICHOVÁ.** *Vývoj a výchova dítěte do dvou let: psychomotorický vývoj.* Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 165 s. ISBN 978-80-247-3304-3.

**STERN, Daniel N.** *První vztah: matka a kojenec.* Praha: Dobra, 2007, 175 s. ISBN 978-80-86459-54-7.



**PA HELOVÁ, Iona.** *Dít : vývoj a výchova od po etí do t í let.* Vyd. 1. Praha: Grada, 2003, 97 s. Pro rodi e. ISBN 8024705524.

**VÁGNEROVÁ, Marie.** *Vývojová psychologie: d tství a dospívání.* Vyd. 2., dopl. a p eprac. Praha: Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

**V ELÁK, Petr.** Studijní materiály [Online] // Informatika a výpo etní technika. - 20. únor 2012. - 20. únor 2012. - <http://home.zcu.cz/~vcelak/fzs-materialy.php>.

**VELETKOVÁ, Kate ina.** *Baby masáže.* Zlín, 2010. Bakalá ská práce. UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍN , Fakulta humanitních studií, Ústav porodní asistence. Vedoucí práce Mgr. Kate ina fiárská.

**VESELÁ, Lucie.** *Baby masáže jako n fhý dotek mezi matkou a kojencem.* Jihlava, 2011. Bakalá ská práce. VYSOKÁ ŠKOLA POLYTECHNICKÁ JIHLAVA, Katedra zdravotnických studií. Vedoucí práce Mgr. Lenka Draho-ová.

**WALKER, Peter.** *Developmental Baby Massage: Therapeutic Touch Techniques for Making Your Baby Stronger, Healthier, and Happier.* Vancouver: Fair Winds Press, 2011. ISBN 9781610581349.

**WALTER, Bruno.** *Masáže kojenc .* Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 124 s. Pro rodi e. ISBN 978-80-247-2739-4.

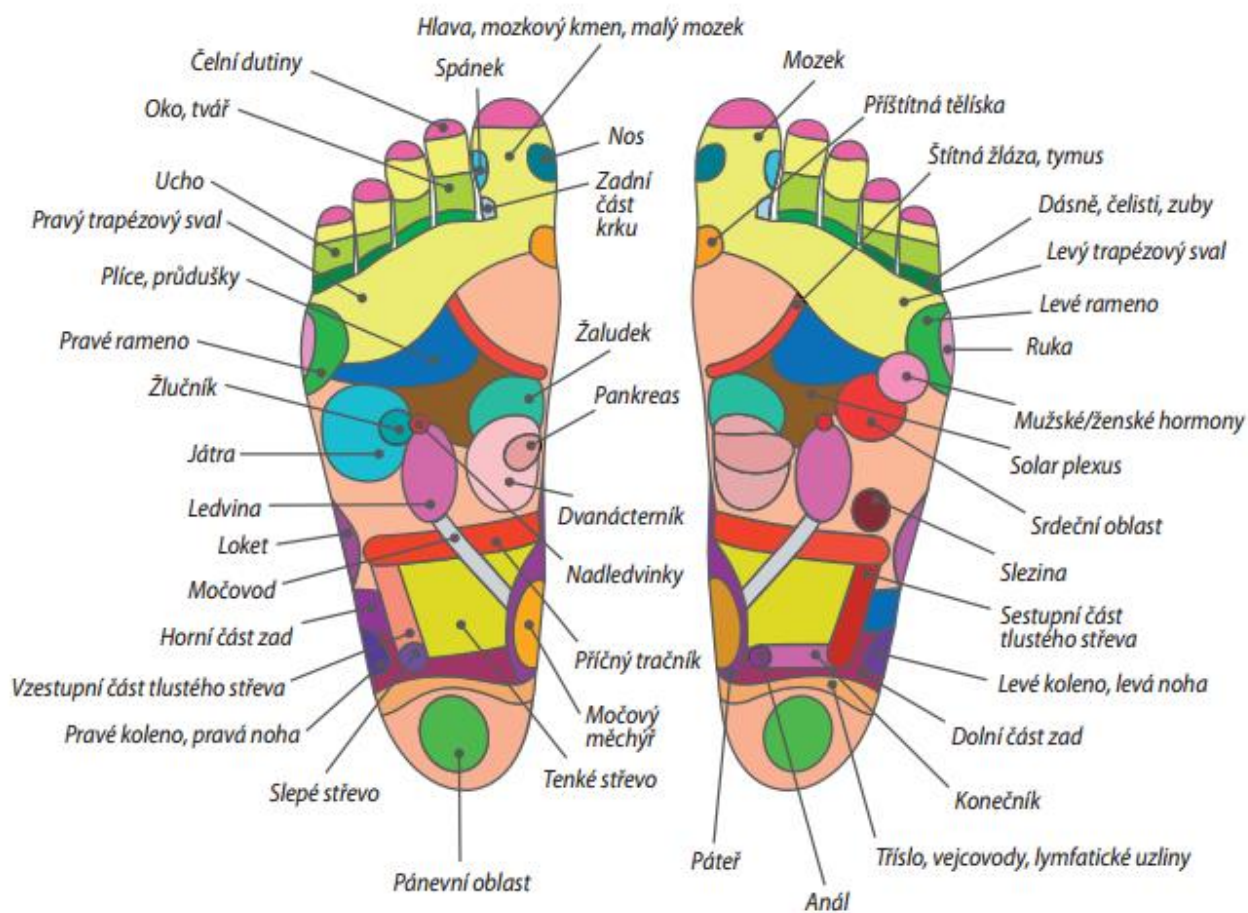
**WANG, Chuangui.** *D tská akupresura: tradi ní ínské masáže d tí.* 1. eské vyd. P eklad Vladimír Ando. Hradec Králové: Svítání, 1992, 170 s. ISBN 80-900-2388-6.

## **SEZNAM P ÍLOH**

- P íloha A - P ehled reflexních bod plosek nohou
- P íloha B - Vzor informovaného souhlasu

# P ÍLOHA A 6 P EHLED REFLEXNÍCH BOD PLOSEK NOHOU

## MAPA REFLEXNÍCH ZÓN



Zdroj: <http://www.drplaster.cz/informace-o-detoxikaci/co-je-to-reflexologie>

# P ÍLOHA B - VZOR INFORMOVANÉHO SOUHLASU

## INFORMOVANÝ SOUHLAS

NÁZEV BAKALÁ SKÉ PRÁCE: BABY MASÁŤE

### STUDENT

Michaela Sýkorová

Katedra o-et ovatelství a porodní asistence

Fakulta zdravotnických studií Z U

e-mail: misula.sykorova@gmail.com

### VEDOUcí BP

Mgr. Kateřina Ratislavová, Ph.D

Katedra o-et ovatelství a porodní asistence

Fakulta zdravotnických studií Z U

e-mail: ratislav@kos.zcu.cz

### CÍL STUDIE

Cílem studie je analyzovat p ínosy baby masáŤí

S Va-ím svolením bude proveden rozhovor s Vámi, který bude zaznamenán na diktafon. Dále s Va-ím svolením bude po ízen videozáznam z praktické ukázky. Po ízené záznamy nebudou sdíleny nikým jiným neŤ studentem a vedoucím bakalá ské práce. Záznamy budou ihned po kompletaci studie vymazány. Úryvky z rozhovoru a videozáznamu mohou být pouŤity p í prezentaci studie, ale citace budou vŤdy anonymní. Bude zachována Va-e anonymita, Va-e osoba bude v záznamech vystupovat pod pseudonymem.

Nemusíte odpovídat na Ťádné specifické otázky, pokud nebudete sama chtít, a m fete také kdykoliv odstoupit od rozhovoru nebo studie.

### SOUHLAS S VÝZKUMEM

Já .....

souhlasím s ú astí ve výzkumné studii. Souhlasím se záznamem rozhovoru na diktafon a po ízením videozáznamu z praktické ukázky. Rozumím, Ťe mohu kdykoliv od rozhovoru nebo studie odstoupit a Ťe citace rozhovoru budou pouŤity anonymn , nebudu ve studii identifikována.

Podpis ú astníka výzkumu:.....Datum:

Podpis studenta:.....Datum: