

## Masáže nastávajících maminek a miminek

Caty Guzmán

Computer Press, a. s., 2009. Vydání první.

Překlad: Romana Čadová

Jazyková korektura: Martina Kotulová

Ilustrace: Carles Baró, Minuca Sostres

Fotografie: Montanés & Gebbia fotografie  
(studios@studiosmg.com), archiv nakladatelství Océano

Sazba: Daniel Janošec

Technický redaktor: Karel Hána

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Ze španělského originálu MASAJE PARA TI Y TU BEBÉ

© 1999 Catalina Guzmán

© 2002 EDITORIAL OCÉANO S.L. Barcelona (Spain)

Computer Press, a. s.

Holandská 8, 639 00 Brno

Objednávky knih:

[www.knihy.cpress.cz](http://www.knihy.cpress.cz)

[distribuce@cpress.cz](mailto:distribuce@cpress.cz)

Dotazy ke zdravotně literatuře:

[ivana.auingerova@cpress.cz](mailto:ivana.auingerova@cpress.cz)

ISBN 978-80-251-2471-0

Prodejní kód: KZ0076

Vydalo nakladatelství Computer Press jako svou 3329. publikaci.

© Computer Press, a. s., 2009. Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být publikována a šířena  
žádným způsobem a v žádné podobě bez výslovného svolení  
vydavatele.

## Obsah

Magická síla doteků	5
Pro koho je tato kniha?	5
Metoda vedoucí k rovnováze	5
Bezpečné relaxační doteky	6
Masáž	9
Co je to masáž?	9
K čemu je masáž dobrá?	9
Léčivé účinky masáže na budoucí maminky	10
Léčivé účinky masáže na miminka	11
Postup při masáži	14
Přípravy na masáž	19
Příprava místa	19
Jak masírovat	21
Oleje	26



Masáže nastávajících maminek krok za krokem	37	<b>Jak léčit nejčastější zdravotní problémy</b>	<b>81</b>
V těhotenství	37	Masáž tui na	92
Kdy se masáží vyhnout	37	Masáž podle věku	95
Masážní techniky	38	Masáž hrou	95
Při porodu	44	Pozitivní účinky v každém věku	96
Po porodu	47	Novorozenež	96
Těhotenská jóga	48	Mezi třetím týdnem a třetím měsícem	99
		Po prvních třech měsících	99
<b>Masáž miminka</b>	<b>51</b>	První krůčky	100
Masáž miminka krok za krokem	53	Použitá literatura	101
Kdy začít	53	Rejstřík	102
		Další zajímavé knihy	103





# Magická síla doteků

*Svět nevnímáme podle toho, kolik vidíme, ale podle toho, kolik pohládíme.*

Tibetské přísloví

Ačkoli masáž patří k pradávným dovednostem lidstva, na Západě se děti masírují teprve posledních třicet let. Už jsme si odvykli dotýkat se miminek a pozorovat, jak na dotek reagují. Na jejich křehké a ještě ne zcela vyvinuté tělo se díváme s respektem a s určitou obavou z toho, že bychom jim mohli ublížit. Ženy v Africe, Asii a Americe masírují své děti už po staletí, aby si s nimi udržely úzký vztah a spojení, a také aby zmírnily pláč dítěte nebo jeho drobné obtíže.

Podle současných výzkumů jsou masáže dětí velmi prospěšné. Dokonce i předčasně narozené děti se vyvíjejí lépe, pokud je rodiče objímají a hladí. Pomocí magické síly doteků navážete bližší kontakt se svým děťátkem a již od prvních týdnů budete moci ovlivnit také jeho vývoj, citlivost a sebevědomí.

## Pro koho je tato kniha?

Tato kniha je pro všechny rodiče, kteří by rádi začali s masáží svých dětí, ale také pro všechny, kteří jsou v kontaktu s těmi nejmenšími a chtěli by se dozvědět více o jejich potřebách a péči. Tato publikace vám čtivě a srozumitelně poskytne užitečné, praktické a důležité informace o dětské masáži.

Na stránkách této knihy vám představíme nejhodnější techniky dětské masáže, doplněné fotografiemi popisujícími postup krok za krokem, a seznámíme vás také s účinky masáží různých částí těla.

V neposlední řadě vám nabídneme pár rad, jak upravit okolí, aby se v něm děťátko cítilo pří-

jemně, a doporučíme vám triky na rozptýlení miminka při masáži.

Nechceme však zapomenout ani na nastávající maminky, proto se v jedné z kapitol zaměříme na nejhodnější a neúčinnější masáže, které mohou provádět v těhotenství, při porodu i po něm. Masáž vhodnými esenciálními oleji uvolní tělo a usnadní průběh těhotenství.

Tato kniha může pomoci i otcům, neboť díky masáži budou schopni navázat bližší kontakt s dítětem, jenž je u matek běžný, který však otcové jen zřídka poznají.

Rodiče se postupně seznámí s rytmy a reakcemi svých dětí a budou se s nimi moci lépe dorozumívat beze slov.

## Metoda vedoucí k rovnováze

Masáž se tak může stát pravidelným cvičením, které bude rozvíjet velmi pozitivní vztah mezi rodiči a dítětem, ale i mezi rodiči samotnými.

Masírování vám dá možnost těšit se ze sledování a poznávání reakcí dětí a správně je opětvat, a tak dětem umožnit, aby získaly lepší představy o vlastním těle a větší sebedůvěru.

Pozitivní účinky, které se takto na novorozeně přenesou, budou důležité pro jeho další fyzický i emocionální vývoj.

Masáž během těhotenství a porodu rovněž matce uleví při bolestech a lehčích zdravotních potížích, zároveň jí poskytne hlubokou relaxaci a posílí láskyplný vztah s partnerem. Mnoho nastávajících maminek si často instinktivně masí-

ruje břicho, a to nejen proto, že je to příjemné. Hlazení jim také dovoluje navázat důvěrný kontakt s dítětkem v bříšku.

Také bychom neměli zapomínat na to, že přes kůži se můžeme dostat k lidské duši, jak věřily některé starověké národy.

## Bezpečné relaxační doteky

Jelikož miminka jsou stvoření velmi křehká, zaměříme se zde především na techniku masáží a doplníme ji výčtem částí těla a hmatů, kterým bychom se při masáži měli vyhnout.



Současně se seznámíme s vlastnostmi a účinky olejů, které chceme k masírování použít. Představíme si nejvhodnější esenciální oleje pro matku, doporučené oleje pro miminko a také esence, kterých bychom se měli v těhotenství vyvarovat. Rovněž si připomeneme, jaká

opatření je nutné při používání esenciálních olejů dodržovat.

Společně s děťátkem se tak budeme moci těšit z bezpečných doteků, které zároveň posílí jeho zdraví. Díky našim rukám se bude cítit milováno a v bezpečí.

