



PRVÁ MASÁŽ BÁBÄTKA

UŽITOČNÉ INFORMÁCIE
PRE MAMIČKY
NOVONARODENÝCH DETÍ



MILÉ MAMIČKY,

pred niekoľkými dňami ste sa stali čerstvou mamičkou. Do Vašej rodiny pribudol nový človečik. Aby bol spokojný, je dôležité čo najviac sa mu venovať.

U novorodencov je hmat jedným z najvyvinutejších zmyslov, a teda aj veľmi dôležitou formou komunikácie. Masáž je jeden zo spôsobov, ako vyjadriť svoju lásku a starostlivosť Vášmu dieťaťu, a je veľmi nápomocná aj pri odstránení popôrodného stresu. Počas svojho pobytu v maternici bolo totiž bábätko v teplom, vlhkom a tmavom prostredí. No po príchode na svet je zrazu vystavené svetlu, nižšej teplote a manipulácii s ním.

Túto traumatizujúcu skúsenosť pre naše bábätká sa masážou snažíme odstrániť. K tomu, aby ste sa nebáli a vedeli správne masírovať, Vám chceme trochu pomôcť.

Táto príručka je vypracovaná práve pre Vás, aby ste po príchode domov zvládli masáž Vášho dieťaťa sami. V príručke Vám ponúkame niekoľko rád, ako to všetko zvládnuť.

Ak každý deň obdaríte svoje dieťaťo masážou, bude Vám za to vďačné a Vy urobíte veľa pre jeho celkové zdravie.

ÚČINKY MASÁŽE U DETÍ

- » odstraňuje popôrodnú traumú
- » zlepšuje spánkový rytmus
- » napomáha pri naberaní váhy
- » znižuje stres
- » zlepšuje interakciu dieťaťa s okolím
- » priaznivo ovplyvňuje krvný obeh, a tým činnosť orgánov
- » rozvíja motoriku

MASÁŽ VÁŠHO DIEŤATKA

A: DOLNÁ KONČATINA – POLOHA NA CHRBTĚ

Začíname vždy ľavou stranou od chodidla a pohyby vykonávame smerom k srdcu (zdola smerom hore).

1. pozdĺžne vytieranie chodidla



2. bočné vytieranie členka



3. vytieranie predkolenia



4. krúživé vytieranie kolena



5. vytieranie stehna



6. vytieranie celej dolnej končatiny



B: BRUCHO A HRUDNÍK

1. krúživé vytieranie v smere hodinových ručičiek



2. vytieranie hrudníka s krúžením na plieckach



C: HORNÁ KONČATINA – POLOHA NA CHRBTĚ

1. vytieranie dlane



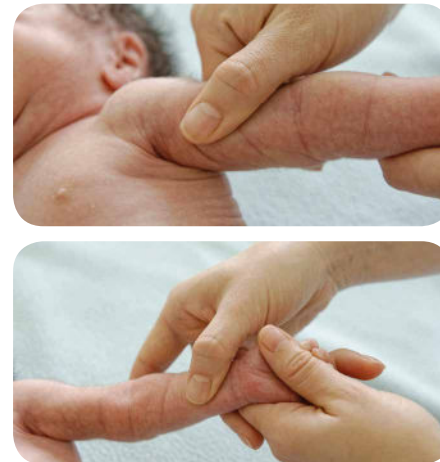
2. vytieranie predlaktia



3. krúživé vytieranie lakťovej jamky



4. vytieranie ramena / 5. celej hornej končatiny



D: VYTIERANIE CELEJ DOLNEJ KONČATINY – POLOHA NA BRUCHU

1. krúživé vytieranie päty



2. krúživé vytieranie lýtky



3. krúživé vytieranie zákolennej jamky



4. vytieranie stehna



E: DOLNÁ KONČATINA A SEDACIA OBLASŤ – POLOHA NA BRUCHU

1. pozdĺžne vytieranie



2. striedavé rozotieranie / 3. krúživé rozotieranie



F: CHRBTÁ

1. rozotieranie celými plochami rúk



2. vytieranie medzistavcových priestorov



3. krúživé vytieranie chrbtice



4. striedavé pozdĺžne vytieranie



5. chvenie štipkou



6. chvenie celou plochou ruky



„Byť dotýkané, hladkané a byť masírované je potravou pre dojčatá. Potravou rovnako dôležitou ako živiny, vitamíny a proteíny.“

Dr. Frederick Leboyer



PÔRODNICE SVET ZDRAVIA

- » Pôrodnica Dunajská Streda
- » Pôrodnica Galanta
- » Pôrodnica Humenné
- » Pôrodnica Michalovce
- » Pôrodnica Partizánske
- » Pôrodnica Rimavská Sobota
- » Pôrodnica Rožňava
- » Pôrodnica Topoľčany
- » Pôrodnica Trebišov
- » Pôrodnica Spišská Nová Ves
- » Pôrodnica Svidník
- » Pôrodnica Vranov nad Topľou
- » Pôrodnica Žiar nad Hronom

Spätňá väzba nás posúva ďalej. Vyjadrite prosím, svoj názor na spokojnosť so zdravotnou starostlivosťou v našej pôrodnici na: www.lekar.sk, www.modrykonik.sk, www.rodinka.sk.

www.mojapородnica.sk

facebook.com/NemocniceSvetzdravia

 SVET ZDRAVIA