



# 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 dieťaťka sami. V príručke Vám ponúkame niekoľko rád, ako to všetko zvládnuť.

Ak každý deň obdaríte svoje dieťaťko 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 Topolčany
- » 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](http://www.lekar.sk), [www.modrykonik.sk](http://www.modrykonik.sk), [www.rodinka.sk](http://www.rodinka.sk).

[www.mojapordnica.sk](http://www.mojapordnica.sk)

[facebook.com/NemocniceSvetzdravia](https://facebook.com/NemocniceSvetzdravia)

 SVET ZDRAVIA