

Sila dotyku

Mamička, otecko... dotýkajte sa ma!

Rodičia, ovládajte komunikáciu bez slov? Takú, pri ktorej vedie dialóg srdce so srdcom. Komunikáciu, pri ktorej váš pohľad a ruky hľadajú váš pohľad, ale aj láskyplne a s úctou „objímajú dušu“ vášho potomka...

Matky už od nepamäti, najmä v domorodých kultúrach, považovali dotyk za veľmi dôležitý pre vývoj svojho dieťaťa, ktoré nosili v šatke na svojom tele. Dnes žijeme akosi prirýchlo, často v strese, zabúdame, čo je pre naše detičky dôležité. Ak chcete budovať a harmonizovať vzťah s dieťaťom od narodenia, neexistuje lepší spôsob, ako je dotyk. Vaše dieťa po ňom intuitívne túži už v brušku. Je prejavom vašej lásky a priazne, fyzickým i psychickým relaxom zároveň. Doprajte mu túlenie a jemné pohladenia, nebojte sa, že ho rozmaznáte! Koľko povzbudení sa takto v rannom detstve dostane vášmu dieťaťu, toľko bude vedieť v dospelosti dávať. Naučí sa byť vnímavý, deliť sa o svoje pocity, dôverovať sebe aj iným. Preto zastavte na chvíľu čas a vychutnajte si chvíle vzájomnosti pri jedinečnom rituále dotykom - detských masážach. „Nech sú pre vás a vaše deti masáže darom zážitkov, na ktoré sa budete vždy tešiť a jedného dňa radi spomínať...“

Nie je dotyk ako dotyk

Detská pokožka je jemná a viac ako pokožka dospelého citlivá na tlak, teplotu a bolesť. Ak nechcete svojej ratolesť ublížiť, je potrebné naučiť sa správnu techniku masáže. Na špeciálnych kurzoch kojeneckých a detských masáží vás školení inštruktori naučia na cvičných bábikách nenáročne ťažiť pre jednotlivé časti telička, ktoré sú kombináciou tradičnej indickej masáže, švédskych masáží, reflexológie, jógy, muzikoterapie a aromaterapie. Pre zaujímavosť napríklad indickej masáže končatín smeruje od pliec a bedier k prstom, čo zbavuje dieťaťko napätia a stresu. Švédske ťažby sú vedené opačne. Podporujú krvný obeh smerom k srdcu. Stimuláciu reflexných bodov praktizujeme pri masírovaní chodidla, kde dokážeme obsiahnuť všetky orgány. Masáž detí prispieva k harmonizácii celého detského organizmu, ovplyvňuje svalstvo, a tým správne držanie tela, podporuje tok krvi a lymfy, stimuluje pokožku a jednotlivé nervové zakončenia, napomáha prúdeniu energie v tele, zvyšuje obranyschopnosť organizmu. Odborníci tvrdia, že u novorodencov jemnou masážou

Aj keď niektoré deti odmietajú dotyky, neznamená to, že ich nepotrebujú, práve naopak. Takýmto drobcom sa treba venovať zvlášť citlivo. Niekedy trvá aj celé mesiace, kým ich zbavíme problému - bloku, ktorý ich trápi.



telička, ktorá sa skôr podobá nežnému hladeniu ako dotykom, odstránime popôrodnú traumu (vyplavuje sa stresový hormón). Masážou upokojíme svoje hyperaktívne ratolesť, pomôžeme im s poruchami učenia, spánku, dokonca môžeme vylepšiť aj stavy detí so svalovou dysfunkciou či Downovým syndrómom.

Tajomstvo detských masáží

Dôležité je, aby boli rodič aj dieťa v pokoji, cítili sa pohodlne a uvoľnene. Samotnej masáži predchádza vytvorenie príjemnej atmosféry v domácom prostredí, ktorú pomôže navodiť relaxačná hudba a svetlo sviečok. Ticho v miestnosti neruší, nerozptyľuje a aktívne dieťa jemne utlmí. A pokiaľ bábätko ticho v miestnosti predsa len odmieta, spokojne sa len tak rozprávajte, vymýšľajte básničky, alebo pesničky o masírovaní a vôňach. Dívajte sa však pri tom navzájom do očí. Dôležité je vnímať priame reakcie dieťaťa, ono samo vám dá signál, kedy mu je masáž príjemná a kedy má už dosť. 20 - 30 minút masírovania zvyčajne stačí. Ako často mu masáž doprajete, záleží len od vás. Väčšinou sa rodi-

čia snažia bábätko masírovať denne, najmenej pol hodinu po jedení, pred alebo aj po kúpeli. Každé dieťa je individuálne. Niektoré uprednostnia masáž ráno, iné večer. Pri masírovaní sa využívajú masážne oleje v bio a natural kvalite, starším deťom sa môže pridať pár kvapiek esenciálneho oleja podľa odporúčania maséra alebo aromaterapeuta. Nezabudnite, pre istotu, asi 24 hodín pred masážou urobiť „test znášanlivosti“. Nanesiete kúsok masážneho olejčeka na predlaktie a ak za ten čas nespôsobí žiadnu negatívnu reakciu na pokožke ani v správnom dieťatku, vybrali ste správne. Ozaj, ešte čosi: Predstavte si - aj nastávajúce maminky môžu mentálne

Pozitívne účinky masáží bábätiek a detí:

- relax, ukludnenie
- prevencia chorôb, imunitné povzbudenie
- spôsobom hydratovania pokožky
- liek proti nespavosti
- podpora zdravého vývinu kĺbov a svalov
- priaznivý vplyv na trávenie/zlepšuje peristaltiku čriev
- pomocník pri ostránení popôrodného stresu
- doplnková liečba dyslexie, dysgrafie, LMD, autizmu, Downovho syndrómu, astmy, alergie, ekzému

„masírovať“ svoje dieťaťko už v brušku! Čo to znamená? Priložte si ruky na bruško, zavriete oči a pomaly, pomaličky, si vytvoríte v duchu obrázok jeho telička, ktoré budete v mysli hľadiť. Je to nád-

herný pocit a mnohým mamičkám sa dieťaťko vybaví tak živo, že budú vidieť jeho úsmev, či reakcie. (pozn. red. Určite by bolo v takejto chvíli veľmi zaujímavé, keby ktosi vedel reálne konfrontovať pomocou 4D ultrazvuku obraz reálny s obrazom vytvoreným mentálne mamičkou, ale možno raz bude i toto možné...)

Koniec koncov, na bábätko sa preniesie príjemná pohoda a intenzívny pocit mamičkinej lásky. Samozrejme nielen mamičkinej, pri masážach detí sa môžu pokojne striedať obaja rodičia. Platí to aj v čase tehotenstva, kedy môže budúci otecko veľmi opatrne, najmä v oblasti bruška, jemne vtierať rastlinný olej partnerke do pokožky.

Ak sa chcete dozvedieť viac o masážach detí a kojeneckých masážach navštívte náš Maternity club Complicity, alebo stránky www.buducamamicka.sk.

Olej na masírovanie dieťaťa a hrádze



EuroVital, s.r.o.
Horná Potôň č. 278
tel.: 0904 590 001
www.motherlove.eu

Kozmetika Nobilis Tilia



Obchod pre zdravie a krásu, predaj aromaterapeutické kozmetiky a probiotik
29. augusta 1, 960 01 Zvolen
tel.: 0903 737 036
www.relina.sk

BIO KARITÉ DETSKÝ BALZAM DETSKÝ UVOĽŇUJÚCI OLEJ



Kozmetika SALOOS M+H SLOVAKIA
Ku Bratiske 1, 93405 Levice
tel.: 0905 313 966
www.mhslovakia.sk

Rada nad zlato

Bojíte sa, že vaša ratolesť bude v novom prostredí materskej škôlky stratená a uplakaná? Netrápte sa! Detičky majú dobre vyvinutý čuch, a ak ho pravidelne doma masírujete, dôverne pozná vôňu silice, ktorá ho pri tom upokojuje. Skúste mu nakvapkať jeho obľúbený olejček na šaty alebo na papučky, ktoré bude používať v škôlke. Bude cítiť domov a upokojí sa.

