

# Doprajte svojmu bábä

**Dotyk je jedným z najprirodzenejších prejavov, ktoré môže rodič poskytnúť svojmu bábätku už od narodenia. Ak chcete, aby z vášho dieťaťa vyrástla pokojnejšia a vyrovnanejšia osobnosť, týchto pár riadkov sa vám určite oplatí prečítať...**

**B**ábätká milujú dotyky a pohladenia. Dávajú im pocit istoty, bezpečia a rodičovskej lásky. Okrem každodenných pohladení a príjemných dotykov však môžete vyskúšať aj špeciálne masáže určené pre novorodencov.

## Zázračné puto s dieťaťom

„S masážami bábätiek sa začína už od narodenia – pokiaľ má mamička možnosť, tak už v pôrodnici. Budúca mamička však môže svoje ešte nenarodené bábätko masírovať už mentálne (v predstavách)

v brušku počas tehotenstva. Po narodení tak bábätko prijíma masáž ako niečo, čo už pozná,“ vysvetľuje odborníčka na detské masáže Ing. Zuzana Mojžišová. Masáž je vynikajúcou príležitosťou na upevnenie putá medzi rodičom a dieťaťom, preto je veľmi dôležité, aby masáž nevykonával masér, ale rodič. „Malý človečik prijíma lásku a dotyky v jemu známom domácom prostredí od osôb jemu najbližších – rodičov, a to vtedy, keď má na masáž chuť, čo ešte viac umocňuje pozitívne účinky detských masáží,“ tvrdí odborníčka. Deti masáž prirodzene obľubujú.

## Čím masírovať?

Najvhodnejšou voľbou sú kvalitné, za studena lisované oleje, ktoré si pokojne môžete dať aj do šalátu. Zámerne upozorňujeme na to, že musia byť jedlé, v opačnom prípade by mohli vyvolať neželané alergické reakcie. Pre bábätká od prvých dní narodenia je najvhodnejšie použiť mandľový, makový, olivový či marhuľový olej, ktoré veľmi priaznivo pôsobia na pokožku bábätká. Zmierňujú podráždenie, svrbenie a popraskanie kože, vyživujú pokožku, pridávajú elasticitu a tiež veľmi priaznivo pôsobia na psychiku dieťaťa.

Z času na čas sa však stane, že vaše bábätko masáž odmietne. Je to úplne prirodzené. Podobne ako dospelí ľudia, aj novorodenci bývajú nie-

kedy náladoví a nemajú chuť na masáž v momente, keď majú rodičia čas. Masáž sa nesmie vykonávať, pokiaľ má dieťaťko vysokú horúčku, otvorené rany, zápalové, infekčné či onkologické ochorenia alebo zloženinu.

## Ako na to? Je to jednoduché!

Konkrétne zostavy masáží sa môžete naučiť z publikácií alebo sa poobzerajte po odborníkovi na detské masáže. Ten vás naučí správnu techniku masáží jednotlivých častí detského tela a tiež vám poradí, ako si z masírovania vytvoriť každodenný rituál. Masírovať môže ktorýkoľvek z rodičov a v poslednom čase sa podľa odborníkov tejto úlohy čoraz viac zhostili aj ockovia, za čo im patrí veľká chvála. Masáž môžete absolvovať v ktorúkoľvek dennú hodinu, nikdy však nie bezpro-



## Názor odborníčky

Ing. Zuzana Mojžišová

majiteľka masážneho salónu DAMARA vo Zvolene

„Každé dieťa intuitívne túži po láske, dotyku, porozumení, túži byť lúbené a akceptované. Láska prejavovaná jemným dotykom je to najlepšie, čo môže rodič svojmu dieťaťu dať. Dávno sú preč časy, keď odborníci radili rodičom, aby sa plačúcich detí dotýkali čo najmenej. Láskyplný dotyk sa dnes považuje za rovnako dôležitý ako jedlo, spánok či hygiena. A pohladenie mamy je liekom na všetky »bolačky« sveta.“

stredne po nájedení bábätká. Miestnosť by mala byť pokojná a dostatočne vyhriata. Vašu ratolesť si položte na posteľ alebo na zem, najlepšie na čistý uterák alebo deku, povyžliekanú iba do plienky. Zapáľte sviečku, pustíte si relaxačnú hudbu a nikam sa neponáhľajte. Bábätku sa pokojne prihovárajte alebo mu tichým hlasom spievajte. Dôležité sú jem-

né a pomalé pohyby vašich rúk. Nikdy drobčeka netlačte. Počas masáže sa čo najviac uvoľnite, táto chvíľka je iba vaša... **RŽ**

## Účinky detských masáží

- ✗ prehĺbenie väzby medzi rodičom a dieťaťom
- ✗ vynikajúce účinky na imunitu, tráviaci, lymfatický, hormonálny, vylučovací a nervový systém
- ✗ správny vývin svalov a kíbov
- ✗ zlepšenie stavu astmatikov, alergikov, exematikov
- ✗ nadviazanie neverbálnej komunikácie
- ✗ odstránenie popôrodného stresu bábätiek
- ✗ utlmenie hyperaktivity
- ✗ liečenie dyslexie, dysgrafie, autizmu, Downovho syndrómu
- ✗ pri pravidelnej masáži sa dieťa stáva pokojnejšou a vyrovnanejšou osobnosťou



# tku masáž



Od nosa cez líčne kosti prejdeme symetricky oboja palcami až k spánkom.



Palce oboch rúk ťaháme od stredú čela dostratena.



Krúživými pohybmi hladkáme bruško v smere hodinových ručičiek.



Oboja rukami prechádzame striedavými ťahmi od ramena k zápästiu.



Jemnými ťahmi palca hladkáme pätu dieťaťa smerom zdola nahor.

## Tipy pre najmenších

### Rocker dizajnérom cumlíkov

Tico Torres, bubeník rockovej skupiny Bon Jovi, je autorom nového dizajnerskeho nápadu. Keď si on a ostatní členovia kapely, vrátane speváka Jon Bon Joviho, založili rodinu, zistili strašnú vec. Detské výbavičky sa vyrábajú iba v jemných pastelových farbách! A nech sa rodičia nahodia akokoľvek štýlovo, deti vždy vyzerajú rovnako. O tejto poburujúcej skutočnosti sa v kapele často rozprávali, až dospeli k rozhodnutiu navrhnuť vlastnú kolekciu detských doplnkov. A tak svetlo sveta uzreli cumlíky a fľašky v rockerských farbách čiernej a bielej s odtieňmi sivej. S lebkou na fľaške z kolekcie Rock Star Baby bude aj vaše bábätko určite – iné.



### Pre vaše malé perpetuum mobile

Energia detí je nevyčerpatelná. Aby ste ju doplnili, a zároveň dodali drobcom tekutiny a urobili im aj radosť, ponúknite ich novinkou od Jupíka. Jupík Shake je lahodný a hustý nápoj s 30% podielom ovocnej zložky s vitamínom C. Má dve unikátne príchuťe – malina s príchuťou smotany a višňa s príchuťou čokolády. Nový Jupík je ideálny do školy aj na výlety, zmestí sa do tašky, ruksaku aj do lavice.



### Podporte imunitu svojho dieťaťa

V čase skorej jari je obranyschopnosť drobca veľmi krehká. Zvýšiť imunitu organizmu bábätko môžete aj účinnými probiotikami. Prirodzene sa nachádzajú v materskom mlieku, ktoré je najlepšou výživou pre bábätko. Ak sa však mamička rozhodne s dojčením skončiť, je potrebné nahradiť materské mlieko kvalitnou výživou. Prikrmujte dieťaťko dojčenskou výživou novej generácie Nestlé BEBA 2 Premium. V kritickom období odstavenia dieťaťa alebo v čase zavádzania nemliečnych príkrmov, keď je dieťa vystavené vyššiemu riziku vzniku hnačiek a infekcií je vhodná pre deti od 6. mesiaca, prípadne po porade s lekárom od ukončeného 4. mesiaca.



## RÝCHLE RIEŠENIE PRI ŤAŽKOSTIACH S MOČOVÝMI CESTAMI

Skúsenosť s infekciami močových ciest má takmer každá žena. Ťažkosti sa však nevyhýbajú ani mužom. Stačí vonku premoknúť alebo prechladnúť a už sa dostavia známe nepríjemné pocity začínajúcich ťažkostí.

Pri takom zistení je jasné, že ak nenájdeme včas rýchle riešenie, budú nasledujúce dni, ako sa hovorí, nanič. Prehliadnuté varovanie nášho tela môže priniesť ďalšie vážne komplikácie. Ťažkosti sa môžu rozšíriť ďalej do obličiek a taký stav sa nezaobíde bez odbornej pomoci. Z toho dôvodu by mal byť každý, kto spomenuťými ťažkosťami niekedy trpí, dobre pripravený. Nič sa nevyrovná tomu, ak máme včas poruke účinnú a súčasne šetrnú pomoc, ktorá zasiahne priamo v ohnisku ťažkostí. Odborníkmi odporúčaná je kombinácia brusnice s monosacharidom D-manóza. Extrakt brusnice obsahuje prírodné látky (bioflavonoidy), ktoré priaznivo pôsobia na činnosť močového mechúra. D-manóza potom dokáže úplne prirodzenou cestou účinne zabráňovať rozvoju bakteriálnych ťažkostí v močových cestách.

Uvedená unikátna kompozícia účinných látok sa nachádza vo výživovom doplnku UROVAL® manosa, ktorý sa právom teší vysokej a dlhodobej obľube zákazníkov. Dôvodom je skutočnosť, že UROVAL® manosa prináša úľavu od nepríjemných stavov zvyčajne už v priebehu 24 hodín.\* Celková účinnosť prípravku potom presahuje 90% prípadov\* a pôsobí aj pri opakujúcich sa ťažkosťoch s močovými cestami. Výživový doplnok UROVAL® manosa je možné zakúpiť v každej lekární, je vhodný aj pre tehotné a dojčiacie ženy a pre deti od troch rokov. Bližšie informácie získate na bezplatnej infolinke 0800 17 16 17 alebo na [www.uroval.sk](http://www.uroval.sk).

\*1.Močí, Klinická štúdia Uroval manosa, 2005

## Zabudnite na ťažkosti s močovými cestami!



- rýchly nástup účinku – už v priebehu 24 hodín
- pomáha zabráňovať výskytu nežiaducich baktérií v močových cestách
- vhodný doplnok pri a po užívaní antibiotík na močové ťažkosti

Ziadajte v každej lekární!

Pre viac informácií volajte zdarma: 0800 17 16 17 . [www.uroval.sk](http://www.uroval.sk)

\*Všetk 1. Fodhán D-manosa (UROVAL manosa) pri skúšaní esacerbaciaciaci kľúč: ich infekcií drahých močových ciest, 2005