

# Baby masáže

Baby masáž je **kombinace tradiční indické masáže a švédské reflexní techniky**. Působí jak na celkový svalový, tak i na oběhový a lymfatický systém. **Masáže působí preventivně a léčebně**, zároveň ovlivňují rovnováhu životní energie.

## K čemu pomáhají baby masáže

Baby masáže jsou **věkově omezené** (0-2 roky).

Mají mnoho funkcí:

- podporují celkový vývoj dítěte,
- snižují stres mezi rodičem a dítětem,
- aktivují jeho vlastní hojivé schopnosti,
- napomáhají vytvořit pevný vztah mezi rodičem a dítětem,
- mnoho dalších.



Baby masáže

## Přínos masáže pro dítě

Dítěti baby masáže **přinášejí potěšení, radost, klidný spánek** nebo také **uvolnění napětí, stresu a zklidnění hyperaktivity**. Masáže rozvíjejí motoriku, zlepšují trávení, dýchání a krevní oběh. **Zvyšují také obranyschopnost imunitního systému** a mohou odstranit i poporodní traumata. Snižují hladinu stresového hormonu a zároveň učí relaxovat a soustředit se.

## Jak masírovat

Je nutné podotknout, že než začne rodič s masáží, je doporučeno proškolení odborníkem prostřednictvím masážního kurzu, aby dítěti neublížil a masáž byla v tom případě prospěšná a účinná. Ideální doba na masáž je večer, kdy jsou děti více uvolněné a dobře poté usínají. Masáž příjemní i relaxační hudba nebo tichý a klidný hlas rodiče. **V místnosti**, kde probíhá masáž **musí být teplo**, aby dítě neprochladlo. Masáž trvá zpravidla **15 minut**, ale může být i **delší**. Masíruje se celé tělo miminka a to směrem od hlavy k patě a zároveň od středu těla směrem ven. Masáž je prováděna formou lehkých doteků, prováděných nejprve bříšky prstů, později i celými prsty a dlaněmi, postupně dotyk zesilujeme podle toho, jaká intenzita dítěti vyhovuje. Častokrát je zapotřebí čas, než rodič spolu s dítětem nalezne ten správný rytmus masáže. Masáž **lze zahájit již v porodnici**.

## Odkazy

### Související články

- Klasifikace novorozenců
- Porod
- Novorozenec

### Zdroje

- BABY MASÁŽE,. *Baby masáže* [online]. Knajfl, Iva, ©2012. Poslední revize 2012, [cit. 2020-08-20]. <<http://baby-masaze.cz>>.
- CHYTRÁ ŽENA,. *Baby masáž* [online]. TOP media, ©2010. Poslední revize 2010, [cit. 2020-08-20]. <<http://www.chytrazena.cz/baby-masaz-11282.html>>.