

Eva
Kopasová

Motýlí masáže
pro novorozeňátka



MAITREA

Motýlí masáže
pro novorozeňátka

Motýlí masáže

pro novorozeňátka

Eva Kopasová



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Kopasová, Eva

Motýlí masáže pro novorozeňátka / Eva Kopasová. -- První vydání v českém jazyce. --

Praha : Maitrea, 2016. -- 173 stran

ISBN 978-80-7500-231-0

615.85:159.935 * 615.85 * 612.648 * 613.952/953

– dotyková terapie

– aromaterapie

– novorozenci

– raná péče o dítě

– motýlí masáže

– příručky

613 – Hygiena. Lidské zdraví [14]

Eva Kopasová

Motýlí masáže pro novorozeňátka

Copyright © Eva Kopasová, 2016

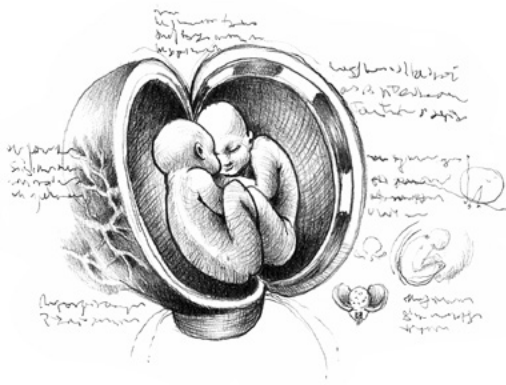
Illustration © Kateřina Hamplová, Markéta Kotková, Michal Novák
a Jaroslav Lešťanský, 2011

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2016

ISBN 978-80-7500-231-0

Rozhovor Dvojčátek v lůně Maminky

(neznámý autor)



Dvojčátka vnášejí nové světlo na otázku:

„Existuje život po smrti?“

„Myslím, že tam něco je, a možná je to jinak, než je to zde.“

V bříšku těhotné ženy jsou dvě miminka. První se ptá druhého:

Věříš v život po porodu?

Určitě. Něco po porodu musí být. Možná jsme tu právě proto, abychom se připravili na to, co bude pak.

Blbost, žádný život po porodu není. Jak by vůbec mohl vypadat?

To přesně nevím, ale určitě tam bude více světla než tady. Třeba budeme běhat po svých a jíst pusou.

...No to je přece nesmysl! Běhat se nedá a jíst pusou, to je úplně směšné! Živí nás přeci pupeční šňůra. Něco ti řeknu. Život po porodu je vyloučený – pupeční šňůra je už teď moc krátká.

Ba ne, určitě něco bude. Jen asi bude všechno trochu jinak, než jsme tady zvyklí. Tunel, na jeho konci světlo...

Ale nikdo se přece odtamtud po porodu nevrátil. Porodem prostě život končí – a vůbec, život není nic jiného než vleklá stísněnost v temnotě.

No, já přesně nevím, jak to tam bude po porodu vypadat, ale každopádně uvidíme mámu a ta se o nás postará.

Mámu? Ty věříš na mámu? A kde má podle tebe být?

No přece všude kolem nás! V ní a díky ní žijeme. Bez ní bychom nebyli.

Tomu nevěřím. Žádnou mámu jsme nikdy neviděli, takže je jasné, že žádná není.

Ale někdy, když jsme potichu, můžeme zaslechnout, jak zpívá, nebo cítit, jak hladí náš svět. Víš, já si fakt myslím, že opravdový život nás čeká až potom...

Obsah



Úvodní slovo	xv
--------------------	----



Předmluvy	xxi
-----------------	-----



I. Svět doteků a hlazení miminek

1. Jemné doteky se srdcem na dlani.....	3
Emoční sycení vzájemného pouta	3
Něha přináší miminku pocit jistoty a úplného přijetí.....	6
Důležitá místa pro stimulaci a masáž	7
Novorozeňátka milují polohu „do klubíčka“ i dlaně, které promlouvají	8
Svět doteků a jejich význam	9
„Biochemie“ doteků.....	10
Děťátko přesně cítí naladění svojí maminky	11
Naše dlaně jsou naším darem	13
Jemná bioenergetická masáž.....	14
Přirozenou touhou dítěte je být emočně syceno	15

2. Vnitřní sladění se s miminkem a voňavé léčivé dlaně.....	17
Voňavá květová esence Strom Života.....	17
Miminko cítí vůně a emoce už v bříšku, nejen po porodu....	17
Voňavá květová esence Hlazení Duše Miminka.....	19
3. Hudba léčí tělo a hladí duši.....	21
Blahodárné rezonance hudby a energie slov	21
Jak moc je hudba pro miminka důležitá před i po narození	22
Jemné zvonění rolničky na bříšku maminky	25
Hudba z lůna těhotné maminky	25
Zvuky moře a hlasy delfínů.....	26
4. Novorozeňátka po porodu	27
První „zlatá hodina přivítání“ a první týden života.....	27
Jemné hlazení novorozeňátek už od prvních dnů v porodnici ...	28
Po příchodu novorozeňátka z porodnice domů	33
5. Motýlí masáže pro novorozeňátka	35
Miminko se po porodu se sebou teprve jen „seznamuje“	35
Motýlí masáže zavedla rakouská lékařka Eva Reichová	35
Přirozená dovednost léčení a hledání cesty k děťátku.....	36
Jemná dětská pokožka a masážní olej	38
6. Reflexologie a „kytičková akupunktura“ pro nejmenší ..	41
Miminka a děti reagují na stimulaci mnohem snadněji a rychleji.....	41
Ploska nohy miminka	41
Dlaň miminka	42
Mapa ouška	43

7. Tělesná blízkost v prvním roce života.....	45
Klokánkování a nošení miminka v šátku.....	45
Objetí, jako kdysi u maminky v bříšku	47
Přírodní materiály vhodné pro kontakt s jemnou pokožkou	49



II. Léčivé esence

1. Květové esence, vůně a emoce.....	55
Květové esence jsou jako kapky ranní rosy při východu slunce.....	55
Léčivý dotek jemné vůně a květových esencí	61
Dr. David Servan-Schreiber a „emoční mozek“	62
Jak emoce ovlivňují jednotlivé části lidského těla	63
Emoce a tělesné orgány v tradiční čínské medicíně	64
Léčivý potenciál voňavých květových esencí.....	65
2. 2. Působení květových esencí na centrální endokrinní systém	69
Mezibuněčná komunikace a endokrinní systém	69
Hierarchie endokrinního systému představuje celkem tři úrovně:.....	70
Žlázy s vnitřní sekrecí, jejich hormony a energetická centra v těle.....	70
Vitální energie a její úroveň kondice	72
Endokrinní systém v těhotenství, při porodu a v šestinedělí	74
Endokrinní systém a působení květových esencí na něj	76

3. Tanec symbolu „nekonečno časů“ ve vodě	77
Ita Wegmanová a její symbol „∞“	77
Tanec symbolu „nekonečno časů“ ve vodě a voňavé květové esence	77
4. Voňavé květové esence pro budoucí maminku	79
Voňavá květová esence Růžové osvěžení vnáší emoční kouzlo do života	79
Květová esence Svítání pro emočně-energetickou podporu	80
Voňavá květová esence Strom Života pro naše zklidnění a naladění se na miminko	82



III. *Příprava maminky na masáž a „strom života“*

Blahodárné účinky jemných doteků a hlazení, voňavých květových esencí	87
Přínos novorozeneckých masáží pro maminku a tatínka.....	88
Kdy není vhodné masáž miminku provádět	89
Jak dlouze miminko masírujeme.....	90
Vytvoření příjemného prostředí pro masáž	91
Příprava maminky na masáž se srdcem na dlani	92
Meditace „strom života“	96



IV. „Růžové objetí“ pro novorozeňátka

První jemné doteky po narození a vůně	103
Pelíškování.....	104
Něžný dotek na přivítanou	104
Stříškování.....	105
Hlazení duše miminka	106
Konejšivé doteky	107
Hlazení pěti srdcí.....	115
Sebeobjetí, radostné tancování a hravé „spojení dvou světů“	117
Hedvábné hlazení	119
Něžný dotek na rozloučenou	120
Maminčina Bublínka lásky	121



V. Motýlí masáže pro novorozeňátka 125



Úvodní slovo

Laskavý dotek

NA ZAČÁTKU v hloubce matčina těla, hrou náhody je stvořena nová lidská bytost. Jedna oplozená lidská buňka má obrovský potenciál vývoje, plán diferenciacie, růstu, zrání a projevu. V jedné buňce je řečí genů zapsáno vše, kým jsme a budeme. Tato buňka se bude dál vyvíjet v člověka neopakovatelných vlastností, kombinací vloh a dovedností (bude-li přijata a bude-li mít „šťěstí“ a dobré podmínky vývoje).

Od prvních desítek hodin běží dialog mezi stvořeným malým člověkem a jeho matkou. Tento dialog má mnoho úrovní a komunikačních kanálů – jsou jimi fyziologické děje ztvárněné do řeči hormonálních poselství, mnohotvárných dokonalých regulací růstu, výživy a smyslových podnětů.

Rostoucí plod (doufejme plod laskavého odevzdání se rodičů) je formován časem, daným programem a řádem zrání až k porodu. Dávno je pryč doba představ o plodu jako pasivní loutce, která je pak protlačena a vyňata z těla rodičí matky. Zrající človíček je velmi citlivou a aktivní bytostí. Důležité události nitroděložního života (přijetí v lásce nebo vliv dobré či horší výživy, škodlivin, drog a stresu) i události porodu jsou ukryty v hloubi paměti těla a prožívání. Zkušenosti a vliv života v lůně matky do velké míry určují směr vývoje v dětství a celý životní příběh. Vnější podmínky vývoje pak mohou pozměnit genetický plán, směr vývoje. Epigenetika prokazuje, že tyto změny se pak mohou předávat dalším generacím.

Několik desetiletí je rostoucí plod nazýván prenatalním dítětem. Nový život má být respektován od samého počátku a dítě má být považováno za partnera matky v dialogu lásky. Psychologie prenatalního období popisuje projevy bytosti, které patří ochrana a úcta. Prenatální dítě vstupuje v hloubce těhotenství do komunikace s matkou a velmi těsnou formou spolubytí dožívá k porodu. Pak jde dál cestou kojení a blízkosti. Skrz mléko matky, její náruč a blízkost dostává malý kojeneček poselství komunikace „spolubytí“ nebo odmítnutí.

Dítě potřebuje svou matku, aby přežilo. Život dítěte a jeho schopnost navazovat vztahy s ostatními začíná vztahem k matce a staví na biologických a psychologických základech připoutání. To je bezpečná základna pro učení a pro budoucí objevování. Maminka má být bezpečím a adekvátním zdrojem informací pro vývoj mozku. Díky mateřské péči si dítě postupně uvědomuje vlastní existenci, a kráčí po cestě svého jedinečného já, aby mohlo žít s ostatními. Tak se utváří mnohovrstevná, jedinečná osobnost člověka. Kvalita péče v nejranějším období ovlivňuje jeho schopnost milovat, respektovat a vnímat druhé a navazovat kvalitní vztahy v dalším životě.

Nejranější formy vnímání během prenatalního období jsou úzce spojené s pohybem plodu, doteky, vnímáním vibrací a změnou polohy těla. Jsou ukryté v hloubce paměti těla a utvářejí primárně u člověka pocit jistoty, bezpečí a přijetí. Smyslové zkušenosti získané v raném lůně matky dávají dítěti informace o sobě samém, o hranici vlastního těla. Jsou zásadně důležité pro budování tělesného schématu v dalším zrání, pro vývoj sání, polykání, dýchání a jejich koordinaci. Tyto dovednosti a jejich soulad bývaly kdysi zásadní pro přežití novorozence.

Existuje daná vývojová časová osa, kolem níž se zkušenosti jednotlivých období nitroděložního vývoje na sebe vrství, podmiňují

se vzájemně a předávají celému tělu dítěte komplexní zkušenost. Ta podmiňuje další vývoj, k němuž se pak přidává předivo vlivů náruče rodičů a celého psychosociálního prostředí.

Vývoj běží v daných mantinelech a je sledem období, během nichž je maximální vliv dané zkušenosti na mozek a vnímání dítěte. Jde o období, ve kterém i relativně malá změna v načasování, typu, nebo množství prenatální či časné postnatální smyslové zkušenosti může mít významný vliv na další vnímání a sociální preference dítěte. Informace by se měly zabudovat do neuronálních okruhů normální cestou adaptace a mozek by měl dostávat informace přiměřené vývojovému období. Neadekvátní informace v čase a jejich nepřiměřená kvalita či intenzita může trvale změnit neuronální okruhy, směr vývoje a tím dlouhodobou (celoživotní) výkonnost. To bývá situace dětí s porodní tísní a situace dětí, které se rodí předčasně, nemocné nebo jsou od maminky oddělené. Těsný kontakt s maminkou je u nemocného novorozence cestou laskavé ošetrovatelské péče, tlumením bolesti a stabilizací životně důležitých funkcí a „známou“ jistotou. Medicína umí zachraňovat, umí poskytnout podporu přístrojů, ale proto, aby zachránila, působí často bolest a odloučení. Dotek a těsný kontakt s dítětem je posilující pro pečující maminku, vrací jí sebedůvěru, snižuje obavy a vrací pocit sounáležitosti s dítětem.

Malá lidská bytost potřebuje kontakt z podstaty vývojového programu. I matka potřebuje těsný kontakt s dítětem. Pupeční šňůra je sice přerušena, ale oba jsou celou péčí svázáni dál.

Maminka je průběhem těhotenství na kontakt s dítětem nastavená, připravená a bytostně jej potřebuje. V procesu připoutání se matka postupně stává vnímavější a citlivější na signály dítěte a umí na ně postupně správně zareagovat tak, aby se naplnily potřeby miminka. Komunikace v dyádě „máma-dítě“ se odehrává v určitém

čase, prostředí a kontextu osobnosti. Dítě s matkou komunikuje. „Řeč“ novorozence probíhá pohledem, pohyby, spektrem mimických výrazů, pláčem v různých frekvencích, svalovým napětím a škálou pohybů, ale také prostřednictvím vůně a doteku.

Dotek je jeden z nejzákladnějších druhů kontaktu se zevním světem, je to informační komplex, který se ukládá dítěti do paměti a formuje ho. Má vliv na celkový tělesný vývoj, na regulace a plasticitu nervového systému, umí hojit zranění, tišit bolest, dodávat energii, zjemňovat emoce, zintenzivnit vzájemné poznání a setkání dvou lidských bytostí. Dotek doprovází jemnost nebo prudkost, rytmus, intenzita pohybů, tón hlasu, výraz obličeje, vůně a postoj v hloubi duše člověka.

Dotek, kterému se věnuje kniha, kterou držíte v rukách, je základním komunikačním prostředkem mezi maminkou a dítětem. Informuje dítě o přítomnosti „jeho člověka“, je klíčem k prožití lásky, pocitu bezpečí a jistoty. Dotek je vždy výrazem vztahu, je výrazem něhy mezilidského soužití, může hladit i zraňovat. Dotek je řečí těla i postoj srdce.

Dotek, masáž a hlazení doprovázené vůní a ochotou otevřít se je jednou z cest, kterou může maminka poznat víc sebe i více chápat dítě. Je cestou možné změny z obav a nejistoty do postupného budování sebedůvěry mámy.

Milí rodiče, nebojte se hladit své děti. Nebojte se blízkosti a tepla kontaktu.

Milí zdravotníci, nebojte se jemnosti věnované ošetřovaným (malým i velkým) lidem. Krátkou cestu doprovázíte svěřené křehké nemocné dítě, ale může to být úsek cesty, který navždy změní jeho životní příběh.

Není až tak podstatné porozumění veškeré fyziologii, chemii a principu fungování. Na to má věda západu i východu odlišný náhled. Není podstatné detailní pochopení vývojových period a bezchybné naplnění všech materiálních předpokladů a techniky masáže. Podstatná je otevřenost a čistota srdce, ochota vnímat a respektovat druhého (malého i velkého). Důležitá je ochota k sebe darování a k otevřenosti k laskavému souznění.

*MUDr. Magdaléna Chvilová Weberová
primářka novorozeneckého oddělení v Havlíčkově Brodu
a laktiční poradkyně*

