



rodina pro rodiny

Masáž dětí a miminek

Poradna pro maminky s dětmi v rámci projektu
Rodina pro rodiny

Místo: Rodinný klub Ulitka na Pražačce, Praha 3

Termín: Listopad 2018

Vlasta Švejnová

e-mail: sv.vlasta@gmail.com



rodina pro rodiny

Základní pravidla masáže dítěte

- ❖ Zklidněná mysl
- ❖ Připravené prostředí – nachystaná podložka, olej, plena
- ❖ Teplo, hudba
- ❖ Vymezený čas (doba masáže 5-20 minut, podle věku dítěte)





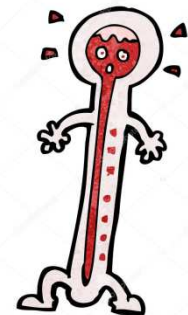
rodina pro rodiny

Kontraindikace – kdy NE

A) NEMOC

- ❖ Horečka, zánět
- ❖ Infekční onemocnění
- ❖ Kožní defekt či poraněná kůže (opatrně u atopiků)
- ❖ Nezahojený pupík
- ❖ Po očkování týden pauza

B) Velká únava



Oleje a jejich účinek

❖ Rostlinné oleje = nosné (panenské bez konzervantů)
- slunečnicový, olivový, mandlový, jojobový, sójový, sezamový, pupalkový, lněný, z broskvových jader, atd.

❖ Esenciální oleje = regulátory, stimulátory, sedativa
(aromaterapie)

a) Citrusy (citron, pomeranč, mandarinka, bergamot)

b) Silice na dýchací ústrojí (borovice, eukalyptus, máta)

c) Různý účinek (anýz, Tea-tree, heřmánek, levandule,..)

Dávkujeme obvykle na 1 lžičku nosného oleje 1 kapka esence- v závislosti na věku dítěte a účinku esence!

❖ Uchováváme vždy v chladu a temnu





rodina pro rodiny

Základní postup masáže

Dítě leží na zádech

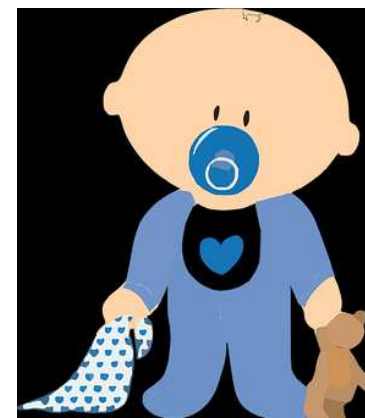
- ❖ Hlava & Obličej
- ❖ Hrudník
- ❖ Břicho
- ❖ Paže a ruce
- ❖ Dolní končetiny a chodidla

Hlazení od hlavy až k patě

Dítě leží na břiše

- ❖ Hlava
- ❖ Záda
- ❖ Dolní končetiny

Hlazení od hlavy k patě



Postup masáže zepředu

Každý tah opakujeme 2 – 3x

Kroužky prsty nebo dlaněmi

- ✓ Hlava – začínáme na temeni & od středu čela ke spánkům
- ✓ Spánková oblast – konečky prstů
- ✓ Ouška – kroužky vidličkou
- ✓ Obličej – čelo, tváře – konečky prstů

- ✓ Horní trapéz - dlaněmi směrem k ramenům
- ✓ Hrudník – od středu do stran jemné kroužky prsty naplocho
- ✓ Břicho – vždy ve směru hodinových ručiček, dlaní, kolem pupíku špetkou



Postup masáže zepředu DK

- ✓ Stehna hlazení dlaněmi přes koleno po holeně („dojení“)
- ✓ Dotečky prsty – píd'alka
- ✓ Kotníky – prsty oběma směry
- ✓ Nárty – špetkou kroužky
- ✓ Chodidlo – obě strany palci, prstíky
- ✓ Hlazení celé dolní končetiny



Postup masáže zepředu HK

- ✓ Ramena – dlaněmi kroužky
- ✓ Paže & předloktí – jemný stisk
- ✓ Pohlazení celé HK od zápěstí (trubka)
- ✓ Zápěstí palce a ukazovákem
- ✓ Dlaň a hřbet ruky – špetkou a palci
- ✓ Prstíky
- ✓ Hlazení celé horní končetiny



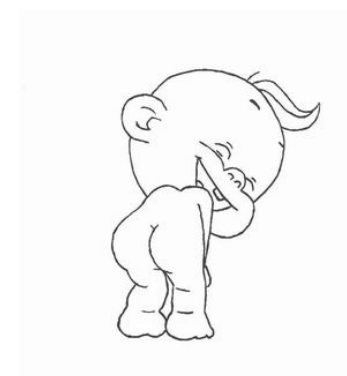
Postup masáže zezadu

- ✓ Týlní část hlavy – kroužky prsty nebo dlaněmi

- ✓ Trapéz celý- dlaněmi
- ✓ Záda – dlaněmi střídavě
- ✓ Zadeček – hlazení a lehké poklepávání dlaní

- ✓ Stehno dlaněmi
- ✓ Podkolenní jamka- palci
- ✓ Lýtka dlaněmi & píd'alka až na záda
- ✓ Kotníky všemi směry – prsty naplocho
- ✓ Achilovka – vidličkou
- ✓ Chodidlo - dlaní a špetkou
- ✓ Pata a prstíky

- ✓ Celkové hlazení



Pomoc při obtížích

Střevní koliky – masáž břicha

Růst zoubků – masáž dásní (čelisti)

Zvětšená nosní mandle – masáž horního patra

Zahlenění průdušek – poklepávání zad „mističkou“ vsedě, u hrudníku zepředu vynechat oblast srdce + chvění směrem nahoru

Míčkování – Míčkujeme pro zdraví, Zdena Jebavá





rodina pro rodiny

Zdroje a literatura:

- ❖ Masáže dětí a miminek – Masérská škola Stanislava Flandery
- ❖ Masáže dětí a kojenců – Jana Hašplová
- ❖ Masáž děťátka – R. R. Schwepppeová a S. Graboshová

Přeji Vám hodně štěstí a lásky 😊



Prezentace byla vytvořena v rámci projektu Rodina pro rodiny



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Tento projekt je spolufinancován EU

Reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.016-031/0000215 Rodina pro rodiny

Realizátorem projektu je My.Aktivita o.p.s.

www.rodinaprorodiny.cz

www.rkulitka.cz

www.myaktivita.cz