

Význam a využití masáže v porodní asistenci

Hana Janoušková

Bakalářská práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav porodní asistence

akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Hana JANOUŠKOVÁ**
Osobní číslo: **H10563**
Studijní program: **B5349 Porodní asistence**
Studijní obor: **Porodní asistentka**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Význam a využití masáže v porodní asistenci**

Zásady pro vypracování:

Rešerše informačních zdrojů.

Studium odborné literatury a příprava teoretické části bakalářské práce.

Metodologie výzkumu praktické části bakalářské práce.

Realizace výzkumného šetření formou dotazníkového šetření.

Analýza a vyhodnocení dotazníku.

Interpretace získaných dat, diskuse a závěr bakalářské práce.

Doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

YATES, S., 2009. Zdravé těhotenství a přirozený porod. Vyd. 1. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-2475-8.

GUZMÁN, C., 2009. Masáže nastávajících maminek a miminek. Vyd. 1. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-2471-0.

HAŠPLOVÁ, J., 2009. Masáž dětí a kojenců. Vyd. 4. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-652-0.

REHM-SCHWEPPEOVÁ, R. a kol., 2010. Masáž děťátka. Vyd. 1. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-1369-8.


WALTER, B., 2010. Masáž kojenců. Vyd. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2739-4.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Ludmila Reslerová, Ph.D.**
Ústav porodní asistence

Datum zadání bakalářské práce: **15. února 2013**

Termín odevzdání bakalářské práce: **24. května 2013**

Ve Zlíně dne 15. února 2013


doc. Ing. Aněžka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Ludmila Reslerová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 4. 3. 2013

.....
Jana Václavová

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užívat či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédá k výši výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Název mé bakalářské práce je Význam a využití masáže v porodní asistenci. V teoretické části je popisována historie masáží, masáž v těhotenství, masáž při porodu a baby masáž. V praktické části jsou vyhodnoceny výsledky dotazníkového šetření. Hlavním cílem je zjistit informovanost žen v reprodukčním věku o masáži během těhotenství, při porodu a baby masáži. Výsledky průzkumu jsou zpracovány v tabulkách a grafech.

Klíčová slova: Masáž, těhotenství, porod, aromaterapie, masáž v těhotenství, baby masáž, masáž perinea, indikace, kontraindikace

ABSTRACT

The title of my bachelor thesis is “Significance and Applying of Massage in Midwifery“. In the theoretical part, there are described history of massages, massage during pregnancy, massage during childbirth, and baby massage. In the practical part, there are analysed results of questionnaire survey. The main goal is to find out awareness of women in reproductive age about massages during pregnancy, during childbirth, and baby massages. The results of this research are processed in the charts and graphs.

Keywords: Massage, pregnancy, childbirth, aromatherapy, pregnancy massage, baby massage, perineum massage, indications, contraindications

PODĚKOVÁNÍ:

Na tomto místě bych chtěla poděkovat paní Mgr. Ludmile Reslerové, Ph.D. za možnost psát bakalářskou práci na tak krásné a mě blízké téma, za odborné vedení, cenné rady, náměty a připomínky. Dále bych chtěla poděkovat Nekky Baby Clubu Zlín, paní doktorce Nečasové a paní doktorce Plškové, za umožnění výzkumu v jejich ordinacích. V neposlední řadě bych ráda poděkovala maminkám, které byly ochotné vyplnit mé dotazníkové šetření.

PROHLÁŠENÍ:

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité zdroje jsem uvedla v seznamu použité literatury.

Ve Zlíně dne:

.....

OBSAH

ÚVOD.....	10
1 TEORETICKÁ ČÁST	11
1 HISTORIE MASÁŽÍ	12
2 MASÁŽ PRO TĚHOTNÉ	14
2.1 DRUHY DOPORUČENÝCH MASÁŽÍ	14
2.1.1 Aromaterapeutická masáž	14
2.1.2 Manuální lymfatická drenáž.....	15
2.1.3 Bodová myofasciální technika podle T. Bowena.....	15
2.2 KONTRAINDIKACE V TĚHOTENSTVÍ.....	16
2.3 PRAKTICKÁ PŘÍPRAVA, POZICE A MASÁŽNÍ OLEJE	16
2.4 SPRÁVNÁ TECHNIKA MASÁŽE PRO TĚHOTNÉ.....	18
2.5 ÚČINKY MASÁŽE PRO TĚHOTNÉ	20
3 MASÁŽ BĚHEM PORODU	21
3.1 FYZIOLOGIE BOLESTI BĚHEM PORODU.....	21
3.2 DRUHY DOPORUČENÝCH MASÁŽÍ A ALTERNATIVNÍCH METOD.....	21
3.2.1 Akupresura	21
3.2.2 Masáž Shiatsu.....	22
3.2.3 Míčkování (dle POMAD).....	24
3.2.4 Masáž perinea.....	24
3.3 SPRÁVNÁ TECHNIKA MASÁŽE BĚHEM PORODU	25
3.4 AROMATERAPIE.....	26
3.5 ÚČINKY MASÁŽE BĚHEM PORODU.....	27
4 BABY MASÁŽ	28
4.1 PŘÍKLADY BABY MASÁŽE Z JINÝCH KULTUR.....	28
4.2 DRUHY DOPORUČENÝCH MASÁŽÍ	29
4.2.1 Reflexologie kojenců.....	29
4.2.2 Masáž Shiatsu pro novorozence a kojence.....	30
4.2.3 Masáž Tui na	30
4.3 KONTRAINDIKACE U BABY MASÁŽE.....	31
4.4 PRAKTICKÁ PŘÍPRAVA, POZICE A MASÁŽNÍ OLEJE	31
4.5 SPRÁVNÁ TECHNIKA BABY MASÁŽE	33
4.6 ÚČINKY BABY MASÁŽE PRO NOVOROZENCE, KOJENCE	34
4.6.1 Fyziologické účinky	34
4.6.2 Emocionální účinky.....	35
4.7 ÚČINKY BABY MASÁŽE PRO RODIČE	35
4.8 NEJČASTĚJŠÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY NOVOROZENCŮ A KOJENCŮ.....	36
4.8.1 Kolika.....	36

4.8.2	Ucpaný nos	36
4.8.3	Obstipace	36
4.8.4	Astma	37
4.8.5	Prořezávání zubů	37
4.8.6	Katar	38
II	PRAKTICKÁ ČÁST	39
5	METODOLOGIE VÝZKUMU	40
5.1	ZPŮSOB SBĚRU DAT	40
5.2	CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU	40
5.3	CÍLE PRÁCE	40
5.3.1	Dílčí cíle	40
6	ANALÝZA A VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU	41
6.1	GRAFICKÉ ZNÁZORNĚNÍ VÝSLEDKŮ	41
7	DISKUZE	68
8	DOPORUČENÍ PRO PRAXI	70
	ZÁVĚR	71
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	73
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	75
	SEZNAM TABULEK	76
	SEZNAM GRAFŮ	77
	SEZNAM PŘÍLOH	78

ÚVOD

Kde rozséváme lásku, vyrůstá radost.

William Shakespeare

Masáž je vyjádřením lásky, pečujícím láskyplným dotykem.

Amelia D. Auckettová

Sytit dítě svými doteky, to je stejně důležité jako starat se o jeho žaludek.

Dr. Frédéric Laboyer

Žádné mazlení pro dítě v počáteční době jeho života není dost. Pocit bezpečí, které dítěti dává, zůstává mu pro celý život. Děti takto mazlené v prvním roce zachovávají si pocit bezpečí v dalším životě a podnikavost se smělostí je u nich nápadná ve srovnání s těmi, jimž se této citové podpory nedostalo.

Prof. MUDr. Josef Švejcar, DrSc.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 HISTORIE MASÁŽÍ

Masáže patří k nejstarším terapeutickým technikám na světě. Dotyk je instinktivní záležitost od něhož je již pouhý krůček k rozvinutí přirozené schopnosti léčitelského umění. Existují důkazy pro tvrzení, že každá kultura používala masáže v různých podobách. V každém jazyce existuje pro masáž nějaký výraz (Stuart, 2008, s. 10).

Nejstarší písemné zmínky o masáži sahají do Číny a Egypta. Z Egypta pochází takzvaný Ebersův papyrus – dvacet metrů dlouhý a třicet centimetrů široký svitek, jehož stáří se odhaduje minimálně na 1600 let př. n. l. Ve 108 sloupcích jsou tu údaje a vědomosti o staroegyptském lékařství a masáž je uváděna jako jeden s možných léčebných prostředků. V 6. století fungovala v Číně vysoká lékařská škola, na níž se vedle mnoha jiných oborů přednášela a prakticky vyučovala i masáž. (Lidell, 1996)

Masáž byla známá i lékařům starověkých kultur mezi Eufratem a Tigridem (Sumer, Babylónie či Asýrie). Při archeologických vykopávkách v Ninive byla nalezena alabastrová váza, na níž je zachycena masáž, a starověcí Židé masáž dokonce ritualizovali až do formy obřadu (Lidell, 1996).

Také indické ajurvédské spisy z doby 4000 př. n. l. obsahují doporučení dotýkání se těla k léčbě a prevenci nemocí. Od této doby je masáž nedílnou součástí indické kultury. V Indii je běžné, že nevěstě a ženichovi je před dnem svatby poskytnuta masáž. Většina indických matek se učí, jak masírovat novorozeňata a malé děti (Stuart, 2008, s. 10).

Ve starověkém Řecku byly masáže doporučovány k odstranění únavy a při léčbě nemocí a zranění způsobených při válkách a sportovních hrách. Hippokratés „zakladatel moderního lékařství“, uvedl v 5 st. př. n. l., že dobrý lékař musí být obeznámen s uměním „dotýkat se“ pacientova těla, také doporučoval vonnou lázeň, po níž následuje každodenní masáž s použitím olejů, jako cesta k dobré fyzické kondici a celkovému zdraví (Stuart, 2008, s. 10).

Nejslavnější římský lékař Claudius Galénus (130-201 n. l.) napsal celou řadu knih o masážích a tělesných cvičeních. Používal masáže při léčbě mnoha nemocí (Stuart, 2008, s. 11).

Na díla Hippokratova, Galénova navázali arabští lékaři, například Avicenna. V té době zatím v Evropě vzrostla moc církve, která spojovala masáže s hříšnými praktikami. Tyto lékařské vědomosti byly odsouzeny do oblasti folklóru. Byly předávány po ženské linii porodními bá-

bami spolu se znalostmi léčivých bylin a dalších léčebných prostředků (Stuart, 2008, s. 11).

Renesanční lékařství znovu objevuje antická díla svých předchůdců a s některými poznatky se seznamují i prostřednictvím arabských učenců. Medicína se postupně zbavuje předsudků, díky prvním pitvám se rozvíjí anatomie, dochází k renesanci tělesné kultury, zlepšují se i hygienické poměry. Symforius Chambie píše knihy o tělesném pohybu, klidu a masáži a po dlouhé odmlce se masáž stává jedním z léčebných prostředků. Reformátor chirurgie, válečný lékař Ambroise Paré (1510-1590) doporučuje jako účinnou léčbu kloubních onemocnění masáž, stejně jako kdysi Hippokratés. I když byla masáž „znovuobjevena“ a byli ji přiznány léčebné účinky, nedosáhla po praktické stránce takové úrovně jako ve starověkém Řecku (Lidell, 1996).

Nová vlna zájmu v Evropě o terapeutickou masáž vzrostla až koncem 19. století zásluhou švédského gymnasty Pera Henrika Linga. Vyléčil sám sebe z revmatismu a rozvinul systém tělesných cvičení, jehož součástí byly i masáže. Za jeho práci byl oceněn královskou rodinou. V roce 1894 byla založena společnost odborných masérů. Lingovy metody se staly základem moderní fyzioterapie. O několik let později bylo v londýnské Nemocnici sv. Jiří otevřeno oddělení masáží. „Švédská“ masážní terapie se zanedlouho stala součástí běžné lékařské praxe (Stuart, 2008, s. 11).

První pojednání o masáži v Čechách vydal v roce 1906 ortoped Vítězslav Chlumský. Ve třicátých letech zavedl u nás masáž podle Zabłudowského školy profesor balneologie Edvard Cmunt a začal pro ni používat název klasická masáž. Z ní se postupem času diferencovaly i ostatní druhy masáže, které se mezi sebou výrazně liší pojetím i technikou provádění. Masérská živnost byla v Československé republice povolena až v roce 1934 (Lidell, 1996).

2 MASÁŽ PRO TĚHOTNÉ

Nárůst hmotnosti v těhotenství (v průměru o 15 kg) má za následek řadu těhotenských změn. Břišní dutina se zvětšuje, to působí oslabení břišního svalstva, často dochází k rozestupu přímých svalů břišních. Mění se také sklon pánve, poloha těžiště těla. Zvětšený objem dutiny břišní žena vyrovnává větším prohnutím v bederní páteři, a to způsobuje přetěžování zádového svalstva. Větší objem dutiny břišní také zatěžuje svaly pánevního dna a omezuje rozsah pohybu hlavního dýchacího svalu (bránice). Zvýšením tělesné hmotnosti dochází ke značnému zatížení dolních končetin a k poklesu klenby nožní. Zvětšování objemu dělohy omezuje průtok krve do dolních končetin. Při lehu na zádech může zvětšená děloha tlačit na velké žíly, které zajišťují návrat žilní krve do srdce a tím krátkodobě omezit dodávku krve do dělohy a také zásobení plodu kyslíkem. Leh na zádech může také u některých těhotných způsobit dočasný pokles krevního tlaku (ortostatická hypotenze), který vede při přechodu do stoje k závratí (Fenwick, 1991).

Během těhotenství pomáhají masáže budoucím maminkám cítit se lépe, protože zmírňují únavu a stres, aktivují krevní a lymfatický oběh a uvolňují tlak v zádech způsobený přibývajícím vahou a dalšími změnami v těhotenství. Působením doteků na žlázy s vnitřní sekrecí se při masáži snižuje vylučování stresových hormonů jako ACTH a katecholaminů, zároveň se uvolňují endorfiny, které mají uklidňující účinek. Dále se uvolňuje hormon oxytocin, který usnadňuje průběh porodu a hormon prolaktin, který podporuje tvorbu mléka. Masáž v období gravidity zklidňuje, připravuje ženu na lehčí porod a umožňuje dotýkání a mazlení se s miminkem. Tělesný kontakt má vliv také na psychickou stránku ženy, protože pomocí doteků si postupně zvyká na nové tvary svého těla (Guzmán, 2009, s. 10).

2.1 Druhy doporučených masáží

V těhotenství se může provádět klasická masáž, tlaková myofasciální technika podle T. Bowena, manuální lymfatická drenáž, aromaterapeutická masáž. Masáž, která v těhotenství není doporučována, je reflexní masáž. Silným ovlivněním reflexních bodů se může vyvolat předčasný porod nebo potrat (Schützová, 2005, s. 8).

2.1.1 Aromaterapeutická masáž

Aromaterapeutická masáž využívá vonných a aromaterapeutických olejů. Vhodně zvolené oleje mohou pomoci ženě vyrovnat se s fyzickou i psychickou stránkou těhotenství, porodu

i období po něm. Změny v těhotenství způsobuje zvýšená produkce hormonů, ty pak ovlivňují svalstvo dělohy, močového měchýře, žil a střev. Souvisejí s tím potíže, jako je obstipace, křečové žíly nebo zadržování tekutin v těle. Během těhotenství se spouští řada emocí (úzkost, strach, obrovská radost, nadšení). Správné a přiměřené užití esenciálních olejů při masáži poskytuje ženám úlevu a podporu. Musí být dodržena přesná pravidla aromaterapie a použití jen vhodných a přesně dávkovaných olejů. S pomocí esenciálních olejů se může ovlivnit bolesti v kříži, ranní nevolnosti, pálení žáhy, vznik křečových žil, zácpu, poruchy spánku, vznik strií, vznik otoků, deprese a stres (Schützová, 2005, s. 9).

2.1.2 Manuální lymfatická drenáž

Manuální lymfatická drenáž je speciální hmatová technika, zaměřená na lymfatický systém kůže a podkoží - tzv. povrchový mízní systém. Posiluje vstřebávací a transportní funkci mízního systému podporou lymfomotoriky, kontrakčních schopností lymfatických cév a vnitřních pulzních mechanismů lymfatického systému. Provádí se bez použití masážních prostředků mírnými, pomalými, kruhovými tahy. Působí také na nervový systém, na přičně pruhované svaly, na imunitní systém a detoxikaci. Tuto techniku smí provádět pouze vyškolený masér nebo fyzioterapeut. Manuální lymfatická drenáž zvyšuje imunitu a obranyschopnost organismu, upravuje metabolismus a žilní nedostatečnost, působí jako prevence otoků a vzniku křečových žil, působí proti křečím v lýtkách, při dechových obtížích, při migrénách a bolestech hlavy. Tato technika se doporučuje před otěhotněním jako celková detoxikace organismu. V průběhu těhotenství se může provádět lymfatická drenáž krku, obličeje, zad a šíje, rukou a nohou (Schützová, 2005, s. 9).

2.1.3 Bodová myofasciální technika podle T. Bowena

Bodová myofasciální technika podle T. Bowena je holistická technika, která vnímá tělo jako celek. Je to velmi šetrná, neinvazivní technika. Tuto techniku vymyslel osteopat Tomas Bowen. Rozšířila se až po jeho smrti a u nás je zatím málo známá. Provádí se velmi šetrná a jemná manipulace s měkkými tkáněmi (svaly, šlachy). Skládá se z jednotlivých pohybů přes dané body na lidském těle. Důležitý je Bowenův pohyb, který terapeut provede svými prsty nebo palci přes sval nebo šlachu. Pak vyvine velmi jemný tlak, počká 2-3 sekundy a stejným tlakem sklouzne s kůží zpět. Jednotlivé pohyby se řadí do schémat. Mezi jednotlivými sériemi pohybů následují krátké pauzy. Ty poskytují tělu čas na zpracování informace a jejímu následnému využití. Tato technika působí na úrovni fyzické, chemické, psychické a emocionál-

ní. Body, na které terapeut působí, jsou často křižovatkou krevních a lymfatických cév s nervovými vlákny a meridiány. Zlepšuje se místní prokrvení, lymfatický systém, uvolňují se energetické bloky. Vyladěním vnitřního prostředí jsou uplatněny vlastní hojivé procesy. Bodová myofasciální technika podle T. Bowena propojuje jednotlivé části těla s mozem drážděním specifických receptorů. Výhodou této techniky je široký záběr indikací a velmi málo kontraindikací. Proto ji lze výborně využít v období gravidity až do porodu. Nesmí se provádět pouze dva hmaty: ošetření kostrče a pohyb přes holenní nerv. Výborně působí při bolestech zad, hrudníku, šíje a hlavy. V akutních případech bolestí zad, kloubů, končetin stačí většinou jen 1–2 ošetření s týdenním odstupem. Preventivně se doporučuje docházet alespoň jednou za 2–3 týdny. Těhotná je pak po fyzické stránce velmi dobře připravena na porod. Cítí se uvolněná a zároveň i po psychické stránce vyrovnaná, proto se doporučuje ošetření ještě těsně před termínem porodu. Tato příprava má vliv i na samotný průběh porodu (Schützová, 2005, s. 9; Schützová, 2007, s. 2).

2.2 Kontraindikace v těhotenství

Masáž v průběhu gravidity je u většiny žen bezpečná. Důležité je pomatovat, že se masáž neprovádí v I. trimestru gravidity! Není, však dobré nechat se masírovat trpíte-li některým z níže uvedených stavů: velká ztráta vody nebo krve, diabetes mellitus, chřipka a silné nachlazení, horečnaté onemocnění, všechny druhy vnitřních i vnějších infekcí, zvracení, jakákoliv neobvyklá bolest, hypertenze, nevolnost, bolest břicha, bodová bolest v zádech vystřelující do paží a nohou, průjem, bezprostředně po jídle. Masáž by se nikdy neměla provádět na částech těla, kde jsou: vyrážky na kůži, otevřené rány a pohmožděny, zanícené oblasti, křečové žíly a lokální infekce (Guzmán, 2009, s. 37-38).

2.3 Praktická příprava, pozice a masážní oleje

Místnost, ve které se bude masáž provádět, by měla být tlumeně osvětlena. Teplota místnosti by měla být mezi 22-24°C, abyste se vyhnuli pocitu chladu nebo tepla, které by mohly negativně působit na svaly a vytvářet napětí. Nejvhodnější doba k masáži se shoduje s okamžiky, kdy klesá fyzická výkonnost organismu (Guzmán, 2009, s. 19).

Masáž se provádí: v polosedě, v lehu na boku, vsedě na masážní židli, na židli s oporou hlavy. Ve správné pozici se bude žena cítit pohodlně a uvolněně. Vhodné je ženu v každé poloze

vypodložit polštáři, například v poloze v lehu na bohu žena pokrčí horní nohu a tu vypodložíme polštářem. Tato poloha také zabraňuje stlačení dělohy (Guzmán, 2009, s. 39).

Masážní oleje neoddělitelně patří k masáži. Pomáhají snadnějšímu klouzání rukou po kůži, předchází poškrábání a masírování s nimi je plynulejší než s masážními krémy. Oleje by se neměly používat ve velkém množství (běžně 10-20ml oleje). Masážní oleje můžeme rozdělit do dvou skupin: základní a esenciální. Základní oleje používáme rostlinného původu, které jsou lisované za studena, nerafinované, bez příměsí, v biokvalitě. Mezi základní oleje vhodné k použití v těhotenství patří: mandlový olej, olej z dužiny meruňky a olej z dužiny broskve. Esenciální oleje se vždy přidávají do základních olejů (kombinuje se jeden nebo více esenciálních olejů s jedním základním olejem). Esenciální oleje pronikají do kůže, přes kterou se jejich účinky dostávají do krve a lymfy a tím se násobí pozitivní účinky masáže. Druhy esenciálních olejů vhodných k užití v těhotenství: bergamot, citron, neroli, levandule, růže, mandarinka, grapefruit, heřmánek římský, kadidlo, myrta, zázvor, santal, pomeranč atd. (Guzmán, 2009, s. 26-29).

Na potíže a problémy, které se často vyskytují v těhotenství, oleje se řadí v následujících poměrech. Důležité je, že se vždy přidávají kapky esenciálních olejů do určitého množství doporučeného základního oleje (Guzmán, 2009, s. 32).

Bolesti zad: záda se masírují 2 kapkami heřmánku, 2 kapkami gerania přidanými do 10ml základního oleje (Guzmán, 2009, s. 32).

Obstipace: břicho se masíruje 2 kapkami heřmánku, 2 kapkami levandule přidanými do 10ml základního oleje (Guzmán, 2009, s. 32).

Křeče: nohy se masírují 3 kapkami cypřišového oleje, 2 kapkami levandule, 2 kapkami gerania přidanými do 10ml základního oleje (Guzmán, 2009, s. 33).

Zadržování tekutin v těle: nohy se masírují 2 kapkami gerania, 2 kapkami cypřišového oleje přidanými do 10ml základního oleje (Guzmán, 2009, s. 33).

Pálení žáhy: břicho se masíruje 2 kapkami mandarinky, 2 kapkami santalu a 3 kapkami bergamotu přidanými do 10ml základního oleje (Guzmán, 2009, s. 33).

Změny nálady a deprese: obličej se masíruje 3 kapkami růžového oleje, 2 kapkami gerania, 2 kapkami neroli přidanými do 10ml základního oleje (Guzmán, 2009, s. 33).

Proti tvorbě strií: břicho se masíruje 2 kapkami kadidla, 2 kapkami mandarinky, 2 kapkami levandule a 1 kapkou neroli přidanými do 20ml základního oleje.

Masáž prsou: 2 kapky neroli, 2 kapky gerania přidané do 10ml základního oleje (Guzmán, 2009, s. 33-34).

Na křečové žíly: 1 kapka cypřiše, 1 kapka citronu, 1 kapka gerania přidané do 10ml základního oleje (Guzmán, 2009, s. 33).

2.4 Správná technika masáže pro těhotné

Masáž obličeje: masáž obličeje dokáže ženu zbavit únavy a bolestí hlavy. Může ji provádět terapeut, masér nebo partner těhotné ženy. Je to rychlá a jednoduchá masáž, která se může praktikovat kdykoliv. Masáž zároveň slouží jako relaxační technika (Guzmán, 2009, s. 40).

Dlaně se na několik minut položí na tváře, aby se místo, které se bude masírovat, uvolnilo. Pak se dlaně sunou až k uším, táhnou dozadu, jako bychom chtěli kůži co nejvíce vypnout. Když se poté tlak uvolní, tváře budou uvolněné. Ruce se jemně přesunou a to tak, že dlaň pravé ruky se posune na čelo, zatímco levá ruka pomalu klesá k bradě. Poté se ruce vymění. Pravá ruka sjíždí po tváři dolů, zatímco levá ruka se bude držet na své straně a postupuje od brady k čelu. Pak bříšky prstů krouživými pohyby jemně masírují spánky a poté pokožku hlavy (Guzmán, 2009, s. 40).

Masáž zad: těhotná žena je vystavena největšímu tlaku v zádech právě v období gravidity. Bolestmi zad trpí 85 % těhotných žen, protože držení těla matky se s postupujícím těhotenstvím mění. V bederní oblasti se zvyšuje zakřivení páteře dopředu, což způsobí větší propadnutí zad, které je hlavní příčinou bolestí v křížové oblasti. Větším zakřivením v hrudní oblasti se horní část páteře vychýlí dozadu, hlava a brada se posune dopředu a ramena klesají. Všechny tyto změny způsobí větší tlak v oblasti krku a ramen. Tento napjatý a náročný postoj je z dlouhodobého hlediska velmi vyčerpávající. Ke vzniku těchto bolestí přispívá přírůstek váhy v těhotenství, jak již bylo zmíněno, větší námaha svalů a povolené vazy. Masáž je výborným pomocníkem k překonání těchto změn (Guzmán, 2009, s. 41).

Nejvhodnější pozice pro masáž v těhotenství je masáž vsedě, kdy se masírující postaví za vás. Masáž by vždy měla začít naladěním (3 hluboké nádechy a výdechy). Masáž začneme jemnými hmaty v křížové oblasti zad a pomalu se postupuje výš až bederní části páteře a ramenům. Krouživými pohyby od ramen se promasírují záda v opačném směru zpět

k výchozímu bodu. Opakuje se podle potřeby, dokud svaly nejsou uvolněné. Palce se vloží do prohlubní podél obou stran páteře a ostatními prsty se krouživě masírují záda. Provádí se malé dostředivé kroužky. Postupuje se od křížové části zad, směrem ke krční páteři. Tlak by neměl být příliš intenzivní. Dále se položí jedna ruka na levé rameno a palec druhé ruky mezi páteř a levou lopatku. Tře se oběma rukama kolem hrany lopatky. To samé se provede i u pravé lopatky. Stiskne se rameno a zakrouží se rameními svaly. Provádí se u obou ramen zároveň. V této pozici se může těhotné ženě namasírovat i pokožka hlavy. Používají se špičky prstů a jemný tlak (např. šamponování). Masáž se zakončí 3 hlubokými nádechy a výdechy spolu s masírovanou ženou (Guzmán, 2009, s. 41).

Masáž břicha: nejvhodnějším obdobím pro masáž břicha je těhotenství. Důležité je však vědět, že se nesmí masírovat v prvním trimestru gravidity. Masáž břicha má následující terapeutické účinky: zmírňuje ranní nevolnost, zmírňuje zácpu a průjem, zmírňuje pálení žáhy a poruchy trávení, napomáhá proti vzniku strií, posiluje břišní svaly, přispívá k vytvoření silného pouta mezi budoucí maminku a miminkem. Kontraindikace masáže břicha: potrat v minulém těhotenství, nynější rizikové těhotenství. Odborníci masáž břicha u fyziologického těhotenství vřele doporučují. Pokud si žena není jistá, je vždy dobré poradit se s lékařem (Guzmán, 2009, s. 42).

Masáž může provádět žena sama nebo její partner. Žena se posadí na paty nebo se opře zády o podložku. Může si břicho podložit polštářem pro větší pohodlí. Začne se jemným hlazením břicha. Je možné, že se při masáži nahmatá plod. Břicho se hladí po směru hodinových ručiček. Pokud masáž provádí partner, posadí se za ženu, aby dosáhl na břicho ženy, které jemně hladí dlaněmi. Jsou doporučené jemné doteky a hlazení (Guzmán, 2009, s. 42).

Masáž nohou a chodidel: masáž nohou v těhotenství zlepšuje krevní oběh a pomáhá při zadržování tekutin, tvorbě křečových žil, křečích a bolestech, které v těhotenství postihují mnoho žen (Guzmán, 2009, s. 43).

Začne se jemnou masáží chodidla a prstů na noze. Palci kroužky dostředivé a dlaní nebo hřbetem ruky se chodidlo vytře. Krouživými pohyby se promasíruje kotník ve směru hodinových ručiček. Jemnými hmaty se masíruje směrem vzhůru od kotníků přes koleno až k tříslům a potom směrem dolů. Tlak by neměl být příliš intenzivní. Několikrát se opakuje, dokud nebude svalstvo uvolněné. Na stehenní svaly se použije hnětení a kroucení. Tyto hmaty se provádí oběma rukama s mírným tlakem, nejdříve na jedné, pak na druhé noze. Nesmí se zapomenout na oblast kolene a postranních vazů (Guzmán, 2009, s. 43).

2.5 Účinky masáže pro těhotné

Působení masáže na lidský organismus je mnohostranné. Masérské hmaty působí na kůži, mohou podráždit nebo tlumit kožní i hluboké receptory. Přesně se pak ovlivňuje centrální nervová soustava, ta pak zpětně může mít vliv na ostatní orgány těla. To vysvětluje reflexní účinek masáže. Masáže také způsobují uvolňování histaminových látek, které ovlivňují rozšíření kapilár. Zlepšuje se prokrvení masírované oblasti, projeví se to zčervenáním, zvýšením teploty v místě působení. Účinek je biochemický. K dalším účinkům patří účinek mechanický. Během masáže dochází k urychlení krevního a mízního oběhu, tím se lépe odstraňují zplodiny látkové výměny. Zlepšuje se také vstřebávání různých výpotků, krevních výronů, zmírní se případná bolest. Všechny účinky působí komplexně a dají se ovlivnit použitím jednotlivých hmatů, intenzitou, rychlostí. Svou roli také hraje prostředí, kde se masáž provádí a momentální stav maséra i masírovaného (Schützová, 2005, s. 8).

Masáž má tedy pro těhotnou ženu následující přínos: přináší pocit uvolnění, zklidnění a pohody. Upravuje spánkový režim. Snižuje únavu a zvyšuje energii. Zlepšuje držení těla. Zmírňuje bolesti nohou. Pozitivně působí proti křečím. Upravuje metabolismus. Zmírňuje bolesti hlavy. Tlumí bolesti zad. Stimuluje krevní a lymfatický oběh. Snižuje retenci tekutin v organismu. Redukuje tvorbu křečových žil a strií. Snižuje riziko předčasného porodu. Podporuje vznik silného pouta mezi budoucí matkou a plodem (Guzmán, 2009, s. 10; Biotech Week, 2004, s. 335).

3 MASÁŽ BĚHEM PORODU

3.1 Fyziologie bolesti během porodu

Porod se realizuje prostřednictvím stahů svalstva děložního. Nejprve se objevují doloros praesagientes, pak nastoupí děložní kontrakce, jejichž síla roste a vede k postupnému rozšiřování děložního hrdla. Při porodu tento typ kontrakcí vyplňuje první dobu porodní. Porodní bolest má několik příčin: dochází k rozvinutí děložního hrdla a děloha je nedostatečně prokrvená. Na počátku rozvinování hrdla v tzv. děložní branku se porodní bolesti promítají do krajiny křížové. Pokud se křížové bolesti vyskytují trvale, jsou známkou špatné koordinace děložní mezi děložním tělem a děložním hrdlem. Namísto toho, aby se hrdlo děložní roztahovalo, se stahuje a porod pak nepostupuje. Většinou se pak porodní bolesti objevují v oblasti podbřišku v pásech. Bolesti předchází děložní stah. Rodička pociťuje nejprve neurčité tuhnutí, které postupně zesiluje. Děložní branka se začne roztahovat a potom nastoupí porodní bolest spojená s kontrakcí. Na konci I. doby porodní se charakter pocitů mění, nastupují bolesti otřásající se. Hlavička sestupuje do malé pánve, tlačí na nervové pleteně, objevuje se mravenčení dolních končetin. Ve II. době porodní dochází k zániku branky a plod postupuje tvrdými i měkkými porodními cestami. Ve II. době porodní intenzita děložních kontrakcí vrcholí (Janečková, 2007, s. 111-112; Roztočil, 2008, s. 132).

3.2 Druhy doporučených masáží a alternativních metod

3.2.1 Akupresura

Akupresura je starověká čínská metoda. Název akupresura je nesprávný, protože „akus“ znamená jehlu a „presura“ tlak. Tedy přeloženo doslovně tlak jehlou. Jehly se však při akupresuře vůbec nevyužívají. Léčivý tlak prsu se vyvinul v Číně. Výchozí metodou pro akupresuru byla čínská bodová a segmentální masáž. Akupunktura upravuje tok životní síly v organismu, stlačováním daných bodů na těle. Při porodu využijeme akupresury v I. době porodní (Kopřivová, 2005, s. 44; Exel, a kol., 1996, s. 10).

Při bolestivých kontrakcích můžeme využít akupresury podle těchto tří návodů: 1. Jeden z bodů leží na hřbetu ruku, v místě, kde se stýkají záprstní kůstky ukazováčku a palce. Bod se na 7-8 sekund stlačí a poté se udělá krátká přestávka. Toto celé se třikrát zopakuje. 2. Další bod se nachází na holeni, na vnitřní straně. Palce se tlačí zezadu proti kosti po dobu 1 minuty

nebo 3x po dobu 15 sekund. Tento postup se může libovolně opakovat. 3. V křížové oblasti u páteře se najde trojice bodů. První dva body jsou v oblasti SI skloubení. Tam se zatlačí palcem a ukazovákem. Pak se palcem zatlačí do třetího bodu rovnoramenného trojúhelníku v oblasti kostrče. Stlačí se na 1 minutu a po 20 sekundách se zopakuje nebo 15 sekund a zopakuje se s krátkou přestávkou. Dále se může akupresury využít mezi kontrakcemi k uvolnění břišní stěny, k relaxaci a ke zklidnění bolestí v podbříšku. Jsou dva návody: 1. Hlazení až jemná masáž plochy ke střední čáře břicha, v okolí pupku a pod pupkem, až k symfýze. 2. Jemný tlak oběma dlaněmi a hlazení ploch po stranách břicha. Tuto metodu může provádět porodní asistentka na porodním sále nebo partner či doprovod rodičky (Kopřivová, 2005, s. 44-45).

3.2.2 Masáž Shiatsu

Masáž Shiatsu je masáž, která má v sobě zejména prvky držení a techniky upřednostňující tlak. Masáž Shiatsu pracuje s akupunkturou, meridiány, svaly i prouděním krve. Shiatsu masáž je neagresivní technika, která posílí samoléčící schopnosti těla a uleví od bolesti, sníží napětí a poskytne uvolnění. Zahrnuje práci rukou, prstů a palců, které stimulují klíčová místa na těle rodičky. Aplikování tlaku na některé z bodů může být nesmírně příjemné a může pomoci matce při porodu (Yates, 2009, s. 48-49).

Tlakové body jsou základní body, které jsou umístěny na meridiánech, kterými proudí energie. Stlačení nebo držení těchto bodů může stimulovat proud energie v celém meridiánu. Meridiány jsou dráhy v našem těle, které rozvádí energii ze základních orgánů po celém těle. Je dvádnáct hlavních meridiánů, které jsou spojeny s jednotlivými orgány a jejich elementy. Při zatlačení na správný bod se energie rozlije, tam kde tyto dráhy prochází. Tělem kromě meridiánů proudí dvě hlavní cévy: Hlavní céva, Céva plození. Obě tyto cévy regulují energii yin a yang a celkové proudění. Mají zvláštní spojení s dělohou a dokážou regulovat těhotenství a porod (Yates, 2009, s. 49).

Masáž bodů podporujících porod:

1. Bod země (slezina): tento bod reguluje země a má silný vliv na harmonizaci svalů. Sbíhají se zde energie vody, dřeva a země, což jsou všechno síly důležité při porodu. Masáží se může docílit změny polohy dítěte a regulovat děložní krvácení. Také má kladný vliv na harmonizaci a stimulaci dělohy. Masáž se provádí tak, že se položí špička malíčku na vrchní část hlezenní

kosti, ostatní prsty směřují dopředu. Bod země leží pod druhým kloubem ukazováčku, pod holení a ve vzdálenostech tří prstů nad vrškem hlezenní kosti (Yates, 2009, s. 82).

2. Bod dřeva (játra): tento bod se pojí s emocí – se zlostí. Pokud dochází k potlačení emocí, dojde k zablokování tohoto bodu. Masáž tohoto bodu dokáže energii odblokovat. Zablokované emoce mohou způsobit problémy u porodu (např. protražovaný porod). Tento bod leží na vrchní straně chodidla mezi palcem a druhým prstem přibližně na šířku 1,5 až dvou prstů od okraje (Yates, 2009, s. 82).

3. Bod dřeva (žlučník): masáž tohoto bodu pomáhá otvírání porodních cest v I. době porodní. Ve III. době porodní masáž tohoto bodu pomůže ke snadnému porodu placenty. Bod je na vršku ramene v mírné prohlubni, přímo nad bradavkami. Je v nejvyšším místě trapézového svalu (Yates, 2009, s. 83).

4. Bod ohně a vody (močový měchýř): bod ohně (srdce) na meridiánu močového měchýře je užitečný při odvádění návalů horka a přebytečné energie především z hlavy. Bod dokáže aktivovat meridián po celé jeho délce. Tak uvolní napětí z hlavy, páteře i nohou. Podporuje a posiluje kontrakce, což oceníme v II. době porodní. Bod leží v důlku na vnější straně mezi výstupkem kosti hlezenní a na vnější straně Achillovy šlachy (Yates, 2009, s. 83).

Zásady použití masáže Shiatsu u porodu: tahy se mohou provádět rychle nebo pomalu, lehce nebo s větším tlakem a pevností. Směr tahů záleží na tom, na co se chce zaměřit. Pokud se chce podpořit cirkulaci krve, tak tahy od srdce uklidňují, kdežto tahy směrem k srdci stimulují. Pokud se bude masírovat podél proudů energie nebo meridiánů je dobré masírovat směrem dolů po zádech, po zadních částech nohou až k chodidlům. Na přední části těla se zaměřit na vnitřní stranu nohou. Síla tlaku může být různá, od silného tlaku, kdy tlačí téměř celým tělem, nebo lehkým tlakem jako pírko. Sklon tlaku by měl být 90°, čili pravý úhel těla masírovaného a masírující ruky. U Shiatsu masáže se může zůstat na bodech, jak dlouho to vyhovuje rodičce. Stimulování bodů je nejúčinnější ve chvíli, kdy probíhají kontrakce. V tomto okamžiku je důležité tlak zvýšit. Během kontrakcí se doporučuje hlazení nebo přitlaky s lehkým tlakem. Masíruje se spodní část zad a oblast křížové kosti. Také se může masírovat břicho, paže a ruce nebo nohy. Vše záleží na pocitech rodičky, co zrovna potřebuje a co se jí líbí. Samozřejmě také na průběhu porodu (Yates, 2009, s. 51-53).

3.2.3 Míčkování (dle POMAD)

Míčkování je osvědčenou technikou k uvolnění křížových bolestí. Vsedě rozkročmo na obrácené židli nebo na balónu se rodička v mírném předklonu opírá rukama o svá kolena. Porodní asistentka nebo partner vkleče za jejími zády jezdí míčkem (např. molitanový, tenisový atd.) podél páteře. Od hrudní páteře po kostrč. Směrem nahoru a dolů nebo krouživými pohyby valíme míček mezi dlaní a místem bolesti (Kopřivová, 2005, s. 43).

3.2.4 Masáž perinea

V současné době je jednou z možností, jak předcházet porodnímu poranění, masáž perinea. Perineum je oblast těsně pod pánevním dnem, mezi koncem vaginy a řitním otvorem. Cílem masáže perinea je zvýšení elasticity perinea. Tato procedura může být prováděna způsobem automasáže nebo za pomoci partnera. Nejsou známá žádná rizika pro těhotnou ženu či plod. Masáž nebolí a její provedení je jednoduché. Je důležitý nácvik pod dohledem zkušené, edukované osoby (Kališ a spol., 2007, s. 77-81; Behinová a spol., 2006, s. 71).

Postup masáže perinea během gravidity: začátek masáže je 6 týdnů před očekávaným datem porodu. Důležitá je hygiena a úprava nehtů před každou masáží. Najít pohodlnou polohu např. s podložením vrchní partie těla s dolními končetinami ohnutými v kolenou. Lubrikace oblasti perinea a palců obou rukou. Vhodným olejem k masáži perinea je olej s vitamínem E, mandlový olej, olej z pšeničných klíčků, měsíčekový olej či olivový olej. Umístění palců do pochvy do výšky asi 3-4 cm, vyvinutí tlaku na palci směrem dolů k análnímu otvoru a do stran až do pocitu mírného natažení až pálení. Udržení této pozice po dobu 1-2 minut. Dalším postupem je pomalá masáž palců dolní poloviny pochvy pohybem ve tvaru „U“. Uvolnění masírovaných svalů. V této době je vhodný nácvik pomalého hlubokého dýchání. Masáž perinea by měla trvat 10 minut. Menší dyskonfort po masáži by se měl objevit po 2 týdnech. Pokud provádí masáž partner, užívá místo palce ukazováček (Kališ a spol., 2007, s. 77-81).

Zavedení prenatální masáže perinea mezi obvyklé postupy v těhotenství by ženy více motivovalo, zvýšilo by jejich znalosti o episiotomii a následcích možného porodního poranění. Současně by se zvýšila i jejich spolupráce s porodní asistentkou či lékařem na konci porodu, která rovněž patří mezi důležité parametry možného poranění análního sfinkteru při porodu (Kališ a spol., 2007, s. 77-81).

Masáž perinea při porodu: poprvé byla tato procedura zmíněna Gaskinem. Jedná se o masáž perinea ve II. době porodní. Přínosem masáže perinea při porodu je zkrácení délky II. doby porodní a prevence ruptury perinea 3. stupně (Kališ a spol., 2007, s. 77-81).

3.3 Správná technika masáže během porodu

Během porodu dítě tlačí na spodní část zad, křížovou kost a kostrč. Vhodnou masáží lze docílit úlevy v I. i II. době porodní, a to pomalými, pevnými tahy. Porodní asistentka nebo partner může provádět klasickou masáž nebo akupresuru. Masáž během kontrakcí uvolní i celou pánev (Yates, 2009, s. 56).

Masáž při křížových bolestech (dle POMAD): masáž se neprovádí bodově (ne palcem, uzavřenou pěstí), ale celou dlaní s prsty u sebe. Dlaně po straně páteře se položí celou plochou nad pas a tlakem se sune směrem dolů, na konci páteře, poté se vrací zpět šikmo nahoru přes křížovou kost až na kyčelní klouby, přes boky a stehna sklouznou ruce dolů a vrátí se na výchozí bod (Kopřivová, 2005, s. 44).

Masáž ke zklidnění břišních bolestí (dle POMAD): rodička je vkleče v předklonu nebo vestoje opřená o ruce v mírném předklonu. Porodní asistentka nebo partner klečí nebo stojí za ní a ruce pokládá na spodek břicha, prsty k sobě. Nevytvoří tlak dlaní, jde spíše o hlazení. Tlak vede malíkovou hranou proti tříslym, přes boky ruce sklouznou na stehna. Poté se ruce vrátí do výchozího bodu (Kopřivová, 2005, s. 44).

Další možnosti, které pomáhají ulevit bolestem v zádech: 1. Tře se oblast křížové kosti: za použití dlaně se masíruje oblast křížové kosti a kostrče. Masíruje se do rytmu dýchání rodičky. 2. Vytvoří se krouživý tlak: přitlačí se prsty na kost křížovou a poté se jimi opatrně krouží. Prsty jsou opřené o boky rodičky. 3. Působí se hlubokým tlakem: prsty se stlačí střední část každé hýždě a drží po celou dobu kontrakce. Rodička by se měla soustředit na pravidelné hluboké dýchání, které jí pomůže být relaxovaná (Mikulandová, 2004, s. 90).

Masáž břicha: masírování břicha je velmi příjemné, zejména v I. době porodní, kdy ženu uklidní a ona se pak lépe soustředí na správné dýchání a relaxaci. Pokud je dítě zvyklé na dotyk již během těhotenství, je to uklidňující i pro něj. Masáž břicha je velmi individuální a nemusí vyhovovat každé rodičce (Yates, 2009, s. 67).

3.4 Aromaterapie

Při masáži jsou oleje vstřebávány pokožkou a současně působí prostřednictvím dýchacích orgánů. Ruce působí na energetické dráhy a uvolňují tak fyzické i duševní bloky. Během masáže je dost času s rodičkou komunikovat a sledovat, jak prožívá porodní bolesti. Pak se může daleko efektivněji pomoci k tomu, aby byl porod pro ni a pro její zatím nenarozené dítě pozitivní zkušeností a ne traumatický zážitek (Samková, 2011, s. 26).

Některé silicové oleje lze vhodně použít zvláště při porodu. V minulosti byly používány především oleje z levandule a šalvěje muškátové pro jejich relaxační a uklidňující účinky. Existují však taky oleje, které stimulují dělohu a mají analgetické účinky. Mezi tyto esenciální oleje patří hřebíček, anýz, muškátový oříšek a šalvěj. Tyto esenciální oleje se absolutně nesmí užívat v I. trimestru těhotenství a měly by být používány až poslední týden před předpokládaným termínem porodu. Při správné používání mohou tyto esenciální oleje pomoci usnadnit a urychlit porod, zvláště při porodu prvního dítěte (Stuart, 2008, s. 387).

Silné děložní kontrakce v I. době porodní: použije se jako základní olej jojobový olej, do něj se přimíchá levandule úzkolistá, heřmánek římský a citrón. Tato směs napomáhá k uvolnění, k úlevě od bolesti, napětí a stresu (Samková, 2011, s. 27).

Křížové bolesti v I. době porodní: použije se jako základní olej jojobový olej, do něj se přimíchá levandule úzkolistá a rozmarýn. Tato směs má analgetické účinky (Samková, 2011, s. 27).

Úzkostná rodička: použije se jako základní olej jojobový olej, do něj se přimíchá nerole a geranie. Tato směs podporuje uvolnění, eliminuje pocity zmatku a úzkosti (Samková, 2011, s. 27).

Slabé kontrakce: použije se jako základní olej jojobový olej, do něj se přimíchá levandule úzkolistá a jasmín. Jasmín je děložní tonikum. Dodává optimismus a sebedůvěru (Samková, 2011, s. 27).

Vyčerpaná rodička na konci I. doby porodní: použije se jako základní olej jojobový olej, do něj se přimíchá heřmánek římský, citrón, rozmarýn. Tato směs stimuluje rodičku. Má schopnost pročistit hlavu na fyzické i psychické úrovni (Samková, 2011, s. 27).

Podpora kontrakcí ve II. době porodní: použije se jako základní olej jojobový olej, do něj se přimíchá jasmín a šalvěj muškátovou. Šalvěj je děložní tonikum, které má antispazmatické účinky, napomáhá vnitřní vyrovnanosti a vnitřní síle (Samková, 2011, s. 28).

3.5 Účinky masáže během porodu

Masáž má pro rodičku u porodu následující přínos: masáž pomáhá zmírnit porodní bolesti, bolesti v oblasti kosti křížové a kostrče. Masáž zmírňuje únavu, stres a další nepříjemné stavy. Při masáži se méně vylučují stresové hormony, zároveň se uvolňují endorfiny, které mají uklidňující účinek a oxytocin, jež usnadňuje průběh porodu. Masáž navazuje u rodičky pocit jistoty a bezpečí. Rodička nachází oporu v osobě, která ji masíruje, což vede ke snadnější spolupráci během II. doby porodní. Kromě velmi pozitivního vlivu dotyku na bolestivá místa pomáhá rodičkám vnitřně se uvolnit, dodává energii a sebevědomí k podání vysokého výkonu během porodu. Masáž břicha má uklidňující účinek na rodičku i plod (Zdroj: „vlastní“).

4 BABY MASÁŽ

Intuitivní masáž kojenců se praktikovala téměř odjakživa. Formálnější podobu však dostala až po roce 1970, kdy mnozí terapeuti navštívili Indii a seznámili se s přínosem baby masáže. Začali ji propojovat s prvky švédské masáže, reflexní terapie a jógového protahování. V současné době se masáž kojenců a batolat považuje za natolik důležitý nástroj, že Lékařská fakulta Univerzity v Maimi v roce 1992 založila Ústav pro výzkum doteku. Jeho ředitelka Dr. Tiffany Fieldová vypracovala v této oblasti mnoho studií a nadále vede nejrůznější výzkumné programy na téma baby masáže a masáže kojenců a působení doteku (Kavanagh, 2008, s. 6).

Dr. Leboyer, badatel v oboru masáže kojenců se domníval, že „doteky, hlazení a mazlení jsou pro malé děti potravou“. Novorozenci si doteky užívají, touží po nich a potřebují je. Řeč doteků je pro ně tím nejlepším jazykem (Kavanagh, 2008, s. 6).

Baby masáž pomáhá dítěti, aby si vyvinulo zdravý tělesný cit, a úžasně upevňuje vztah mezi rodičem a dítětem. Baby masáž je určitá hra, ve které se střídá dávání a přijímání jemných emocí. Hravou formou upevňuje vztah mezi rodičem a dítětem a oběma stranám přináší obohacení a naplnění. Tělesný kontakt a láskyplné doteky jsou nejdůležitějšími stavebními kameny celkově zdravého vývoje na cestě ke šťastnému, vyrovnanému člověku (Walter, 2010, s. 10).

4.1 Příklady baby masáže z jiných kultur

V Nigérii matky běžně masírují svá novorozeňata od jejich narození až do jednoho roku. Je to velmi starý zvyk, který přechází z matky na dceru a stal se rutinní součástí péče o děti. Kojenec se obvykle koupe dvakrát denně a pak jej matka masíruje olivovým olejem. Během masáže si několikrát nahřívá ruce nad ohříváčem nebo nad ohněm z dřevěného uhlí. V Ugandě zůstává novorozenec stále s matkou, která ho od narození masíruje, mazlí se s ním a zpívá mu. Frédérick Leboyer popisuje ve své knize „Milující ruce“ tradiční umění indické masáže, které pochází z jižní Indie a předává se matky na dceru. Matky v Indii své děti pravidelně masírují od jednoho měsíce věku do půl roku věku. V zimě používají indické matky ředěný hořčičný olej, v létě olej kokosový. Dr. Leboyer tvrdí, že je to posvátné umění, protože je spojené s dětmi, a tedy s obnovou života. Balijsci věří, že novorozeně přichází na tento svět z božského království. Proto na novorozeňata pohlížejí jako na posvátné bytosti. Masáž novorozenců patří

k tradičním balijským lidovým zvykům. Na Fidži masírují matky své děti každý den po koupání kokosovým olejem. V noci masáží dítě utiší, aby neplakalo a dobře spalo. Na východním pobřeží Nového Zélandu pokrývali Maorové dítě jemným vláknem listů lnu. Ráno a večer matka vlákna odstranila, dítě vykoupala a namasírovala ho vlažným olejem. Maorové považovali masáž dítěte za důležitou a pokračovali v ní několik let. Dnešní maorské ženy udržují se svými dětmi úzký tělesný kontakt a často je hladí (Hašplová, 2009, s. 18-19).

4.2 Druhy doporučených masáží

4.2.1 Reflexologie kojenců

Podobně jako masáž se praktikuje již celá století také reflexologie kojenců a dětí, která je považována za formu přírodního léčení. Její původ je údajně v Číně, kde byla předchůdkyní akupunktury. Na léčivé účinky prohmatávání chodidel věřili již ve starověkém Egyptě. V hrobce jednoho lékaře, který žil asi 2 550 př. n. l., se o této praxi dochovaly obrazové dokumenty. Na počátku 20. Století objevil toto dávné spojení mezi tlakovými body chodidel a rukou a jejich schopností odstraňovat bolest americký lékař Dr. W. H. FitzGerald. Dr FitzGerald rozvinul na tomto základě techniku zvanou „terapie zón“. Eunice Ingham tuto techniku dále rozpracovala a podrobně zmapovala vztahy mezi orgány a tělesnými strukturami a jejich odrazem na chodidlech a dlaních. Metoda Inghamové je nejbližší reflexologii jak ji známe dnes. Tato oblíbená metoda se dá používat prakticky hned od narození dítěte a pomáhá tak vytvářet základní pouto mezi rodičem a dítětem. Masáž a reflexologie se vzájemně doplňují a jsou to dvě nejoblíbenější dotekové terapie (Kavanagh, 2008, s. 6).

Reflexikologie pracuje s deseti energetickými zónami, které tělo rozdělují podélně – od hlavy k prstům u nohou a přes paže k rukám. Pokud je novorozenec zdravý, proudí těmito zónami energie čchi. Tělesné orgány a systémy se na ploskách chodidel promítají do určitých reflexních bodů, které nám pomáhají nalézt místa, která jsou energeticky nevyvážená. Oblast energetické blokády najdeme pomocí housenkového nebo klouzavého hmatu palce. Při reflexikologii se používá buď pudr nebo olej. Mezi základní účinky v reflexikologii patří propojování energie, stlačování plexu solaris, kolébání, procházení zón, technika klouzání, housenkový krok, procházení zóny páteře, technika stlačování a technika krouživého tlaku. Mezi účinky reflexologie patří ovlivnění nervového systému pomocí reflexních bodů. Nervový systém

zklidňuje a obnovuje jeho celkovou rovnováhu. Ošetření nervového systému má za následek zklidnění vnitřních orgánů a svalových funkcí (Kavanagh, 2008, s. 24-25, 30-35).

4.2.2 Masáž Shiatsu pro novorozence a kojence

Masáž Shiatsu je technika, která vznikla počátkem 20. Století v Japonsku. Stejně jako akupresura pracuje i shiatsu s představou, že lidským tělem vedou energetické dráhy, tzv. meridiány. Učení o nich vychází z tradiční čínské medicíny. Nemoci a poruchy zdravotního stavu organismu považuje shiatsu za odpověď na rušení toku životní energie. Blokády na meridiánech jsou obrazem skutečných obtíží, neboť každý meridián zastupuje určitou oblast těla. Shiatsu pracuje se 14 hlavními meridiány a s energetickými body, jež na nich leží a které často odpovídají tlakovým bodům v akupresuře. Tok energie v meridiánech ovlivňuje jak zdraví fyzické i psychické. Shiatsu je proto vhodné pro děti neklidné, bázlivé či uplakané (Rehm-Schweppeová a spol., 2010, s. 88-89).

Kromě celkové podpory zdraví novorozence mají shiatsu masáže řadu dílčích účinků, které výrazně přispívají k vývoji novorozence a jeho dobré náladě. Shiatsu masáž si dokáže poradit s napětím a energetickými blokády, které mohou být příčinou pláče novorozence. Shiatsu masáž podporuje rozvoj vnímání novorozence, stimuluje jeho smysly a vývoj mozku. Shiatsu masáž harmonizuje hospodaření těla s energií, čímž přispívá ke zdravému růstu kostí, svalů i orgánů, napomáhá jejich prokrvení. Shiatsu masáž posiluje trávení (Rehm-Schweppeová a spol., 2010, s. 90).

Technika masáže shiatsu: Při masáži se používají dlaně a bříška palců. Jednotlivé tahy vedou podél meridiánů. U shiatsu masáže je důležité soustředit se na dech. Jemný tlak je spojen s výdechem, povolení tlaku s nádechem. Se shiatsu masáží se může začít po osmi týdnech po porodu. Shiatsu masáž se může kombinovat s jinými masážními technikami. Shiatsu masáž se u novorozenců provádí přímo na holé kůži, na rozdíl od dospělých kde tuto techniku aplikujeme přes oděv. Je to proto, že dětská pokožka reaguje citlivěji už na dráždění látkou. Při masáži shiatsu se nepoužívá žádný masážní prostředek (Rehm-Schweppeová a spol., 2010, s. 90-92).

4.2.3 Masáž Tui na

Masáž Tui na, je čínská terapeutická masáž. Je jednou z nejstarších známých terapeutických technik. Je dokonce starší než akupunktura. Stejně jako akupunktura i masáž tui na pracuje

s meridiány a stimuluje proudění zablokované energie. V čínských nemocnicích se v současnosti tato masáž používá na velké množství zdravotních problémů a na podporu fyzického a duševního zdraví. Tui na je léčebnou metodou, jež vyžaduje odborné znalosti z lékařství. Proto ji smí provádět lékař nebo specializovaný fyzioterapeut. U novorozence se může použít například u nachlazení nebo prořezávání zoubků (Guzmán, 2009, s. 92-93).

4.3 Kontraindikace u baby masáže

Také u baby masáže, jsou určité stavy, kdy by se neměli novorozenci a kojenci masírovat: neprovádí se masáž u dítěte, které ještě neprošlo kompletní lékařskou prohlídkou. Ta se běžně provádí ve věku 6 až 8 týdnů. Existuje zde pouze jedna výjimka – u předčasně narozených dětí. Dále se nemasíruje dítě, pokud je unavené či hladové. Neprovádí se masáž u novorozence či kojence, které v průběhu minulého týdne prodělalo očkování, nebo se u něj projevují důsledky očkování. Nemasíruje se děťátko, které má vyrážku, infekci nebo které užívá nějaké léky. Nemasíruje se dítě s kloubními problémy. Nemasíruje se kojeneček proti jeho vůli, nebo pokud spí (Kavanagh, 2008, s. 10).

4.4 Praktická příprava, pozice a masážní oleje

Než se s masáží začne, je potřeba ujistit se, že je vše po ruce, co se bude potřebovat: masážní olej, ručníky, přikrývky, masážní podložku, náhradní pleny, dudlík, kapesníky, čisté oblečení pro miminko. Místnost, ve které se bude masáž provádět by měla být příjemně teplá (24°C) s tlumením osvětlením. Nehty by měly být krátké a ruce bez šperků. Baby masáž by měla přibližně trvat 10-15 minut. Během masáže se může na novorozence mluvit, usmívat se na něj a zpívat mu. Novorozenec se bude cítit v bezpečí, zklidní se a uvolní (Guzmán, 2009, s. 1920).

Správná pozice při baby masáži je sed na podlaze, rovné záda a natažené nohy. Tak se může dítě masírovat v prohlubni nohou. Dítě se bude s námi v této poloze udržovat zrakový kontakt a bude se cítit v bezpečí. V této pozici vsedě je cítit pocit uvolnění. Záda si masírující může vypočítat měkkým polštářem a opřít se o stěnu (Walter, 2010, s. 21).

V bakalářské práci se uvádí pouze několik masážních olejů lisovaných za studena, které novorozenci a kojenci dobře snášejí. Může se přidat pro zjemnění či prohloubení zážitku z masáže pár kapek éterického oleje (Walter, 2010, s. 17).

Mezi základní oleje patří:

Olej ze sladkých mandlí: hýčká a vyživuje pokožku, vhodný pro jakýkoliv věk a typ pokožky (Walter, 2010, s. 17).

Jojobový olej: obsahuje velké množství živin, díky kterým kůži krásně zvláčňuje a zjemňuje. Má přirozený sluneční faktor proti slunečnímu záření. Je vhodný pro problémovou pokožku - záněty, ekzémy (Walter, 2010, s. 17).

Olivový olej: udržuje svalový tonus pokožky, vhodný pro zanícenou pokožku (Walter, 2010, s. 17).

Olej z aloe vera: olej bohatý na vitamíny, minerály, enzymy. Dodává hydrataci, váže vlhkost v pokožce a zlepšuje kožní metabolismus (Walter, 2010, s. 17).

Olej z pšeničných klíčků: obsahuje hodně vitamínu E a je obzvláště vhodný na suchou pokožku, protože ji intenzivně regeneruje a hydratuje (Walter, 2010, s. 17).

Avokádový olej: chrání kůži před vysoušením a dobře se nanáší. Obsahuje mnoho pečujících látek a pokožka je po něm krásně vláčná (Rehm-Schweppeová a spol., 2010, s. 30).

Olej z meruňkových jader: obsahuje nenasycené mastné kyseliny a proto je výborný pro dětskou pokožku. Má jemnou ovocnou vůni a obsahuje mnoho vitamínů (Rehm-Schweppeová a spol., 2010, s. 30).

Mezi esenciální oleje patří:

Levandule: uklidňuje, tiší křeče a podporuje uvolnění. Vhodná při masáži, kdy novorozenec špatně usíná (Rehm-Schweppeová a spol., 2010, s. 31).

Růže: harmonizuje, vylepšuje celkové naladění novorozence, vyrovnává a uklidňuje (Rehm-Schweppeová a spol., 2010, s. 31).

Fenykl: pomáhá při nadýmání a povzbuzuje trávení (Rehm-Schweppeová a spol., 2010, s. 31).

Heřmánek: pomáhá při usnutí, působí proti křečím a dokáže mírnit obtíže spojené s nadýmáním (Rehm-Schweppeová a spol., 2010, s. 31).

4.5 Správná technika baby masáže

Správná technika baby masáže se skládá z několika hmatů, které mají svůj přesný název a pořadí, jak by měly jít v baby masáži za sebou (Walter, 2010, s. 37-39).

Pozdrav „dotek motýlích křídel“: tento speciální hmat se provádí na začátku masáže 3-4krát. Při tomto hmatu něžně a se jemně přejíždí hranami obou rukou po pokožce dítěte od hrudní kosti směrem ven. Pomocí toho hmatu se naváže kontakt s dítětem a pro něj to bude signál, že začíná masáž (Walter, 2010, s. 40).

Srdeční hmat: masíruje se plochou dlaně od hrudní kosti přes hrudník směrem dolů. Tlak by u tohoto hmatu měl být silný a pohyb rytmický. Opakujeme 20krát (Walter, 2010, s. 40).

Andreasův hmat: masíruje se od ramen přes oblast kříže až k protilehlé kyčli. Opakuje se 8krát (Walter, 2010, s. 41).

Hmat Kopřiva: tento hmat se provádí na ručičkách a nožičkách. Dochází ke tření jedné ruky proti druhé v oblasti loketního/kolenního kloubu (Walter, 2010, s. 42).

Perlový hmat: palcem se masíruje celé chodidlo dítěte malými, krouživými pohyby, které se pokaždé provádí na jiném místě, aby se promasírovalo celé chodidlo. Prsty se jemně jeden po druhém promasírují (Walter, 2010, s. 43).

Pohyb „plesnutí, obrat a stáhnutí“: tento speciální hmat se provádí oběma rukama asi 4x na každé nožce. Jak už prozrazuje název, tento hmat se dělí na tři kroky. Nejprve se na nožku lehce pleská a přidává na intenzitě. Ruka se nechá ležet na chodidle, plynule se otočí, pak se rychle stáhne a začne od začátku. Obrátí se levá ruka 4x na pravou stranu a po výměně rukou pravou ruku stejně často na levou stranu na téže noze (Walter, 2010, s. 44).

Hmat Harfa: dítě se položí bříškem na podložku nebo na nohy masírujícího, aby jeho hlavička ležela na stehně masírujícího. S lehkým tlakem jednou rukou se pomalu masíruje od hlavy směrem dolů po celých zádech. Volnou rukou držíme dítě za kloub kotníku (Walter, 2010, s. 47).

Hmat Bříško: masíruje se kolem pupíku a spirálovitě po celém bříšku. Je nutné dodržet směr hodinových ručiček, protože tento směr odpovídá přirozenému průběhu střeva. Hmat má tři fáze: 1) masíruje se s jemným tlakem 2) masíruje se s intenzivnějším tlakem 3) masíruje se prsty oblast kolem pupíku – protlačení (Walter, 2010, s. 49).

Hmat Horké ruce: na závěr masáže břicha se položí na dolní část žeberního oblouku takzvané „horké ruce“ a nechá se tam chvíli volně spočívat (Walter, 2010, s. 50).

Hmaty na hlavě, obličej: špičky prstů lehce roztažených od sebe se položí na linii hlavy dítěte a táhne se s mírným tlakem po straně hlavy až k uchu (Walter, 2010, s. 50-51).

Obličej se masíruje jemně od čela po hranách směrem ven. Průběh masáže pod očima se směřuje dolů. Od špičky brady se masíruje s jemným tlakem podél dolní čelisti směrem k uším. Ucho se může také namasírovat. Začne se za ušním lalůčkem a masíruje se okraj ucha směrem nahoru jemným hnětením. Při tomto hmatu musí jeden prst ležet na okraji ucha, druhý za uchem. Stejnou technikou se může na závěr masírovat ještě ušní lalůček. Je třeba namasírovat obě uši (Walter, 2010, s. 51).

4.6 Účinky baby masáže pro novorozence, kojence

V mnoha výzkumných projektech bylo dokázáno, že masírování dětí v rané fázi života nepodporuje pouze jejich fyzický a psychický vývoj, ale pomáhá také navázat láskyplný vztah mezi dětmi a rodiči. Skrze doteky novorozenec pociťuje přítomnost, lásku a energii rodičů. Hmat je první ze smyslů, který se vyvíjí. Také embryo v plodové vodě cítí matčiny pohyby a doteky. Na konci těhotenství, kdy je plod tlačěn k porodnímu kanálu, podstupuje stimulační masáž, která ho připravuje na vstup do nového světa. Masáž by měla být součástí každodenního života novorozence, a to před narozením i po něm. Také je známo, že u masírovaného novorozence a kojence se vyskytuje méně zdravotních problémů. Z mnoha sociologických výzkumů vyplývá, že děti, které jsou chovány v náručí, kolébány, kojeny a pravidelně masírovány, se v dospělosti chovají méně agresivně a vznětlivě, více spolupracují, jsou sebevědomější a především šťastnější (Guzmán, 2009, s. 11).

Masáž je také velice důležitá pro předčasně narozené děti, které potřebují zvláštní péči. Tvoří rovněž významnou součást péče o novorozence narozené císařským řezem. Tito novorozenci jsou ochuzeni o stimulační masáž a je vhodné tento nedostatek nahradit baby masáží (Guzmán, 2009, s. 11).

4.6.1 Fyziologické účinky

Baby masáž stimuluje krevní oběh a tím dochází k lepšímu okysličování krve a ke zrychlenému transportu živin v těle. Masáž je tedy velmi užitečná pro předčasně narozené děti, které ještě nemají plně vyvinutý krevní oběh a mívají proto studené ruce a nožky. Baby masáž sti-

muluje orgány trávicí soustavy a tím urychluje průchod potravy a zlepšuje vylučování. Masáž je proto velmi účinná při kolikách, plynatosti a zácpě novorozence. Stimulace hlavního nervu trávicí soustavy – nervus vagus – navíc zvyšuje vylučování trávicích enzymů a hormonů. Patří zde například glukagon a inzulín, které řídí hladinu krevního cukru. Výzkumy ukazují, že předčasně narozené děti, kterým je dopřávána pravidelná baby masáž, přibývají na váze rychleji a lépe zpracovávají potravu. Baby masáž podporuje produkci růstových hormonů hypofýzy. Baby masáž stimuluje proudění lymfy v lymfatickém systému, který je hlavní obrannou těla proti infekcím. Dochází tak k posílení imunitního systému novorozence. Baby masáž zlepšuje svalovou koordinaci a zároveň novorozencům a kojencům pomáhá při protahování a napínání končetin, čímž se zlepšuje pružnost kloubů. Baby masáž stimuluje centrální nervovou soustavu, která je nesmírně důležitá pro správný neurologický a motorický vývoj. Baby masáž zlepšuje stav kůže novorozence, neboť pomáhá regeneraci buněk a vylučování podkožního tuku, který zlepšuje elasticitu a pevnost kůže. Baby masáž pomáhá při zotavování ze specifických dětských nemocí, například astma, katar, trávicí a kožní problémy. Baby masáž ulevuje při prořezávání zoubků a při bolestech uší (Kavanagh, 2008, s. 8).

4.6.2 Emocionální účinky

Baby masáž stimuluje uvolňování endorfinů, které navozují pocity pohody a rovněž pomáhají odstraňovat bolest. Fyzický kontakt při masáži stimuluje smyslovou vnímavost novorozence. Baby masáž podporuje sebejistotu, emoční bezpečí a důvěru. Baby masáž omezuje produkci kortizolu a tím snižuje pocity úzkosti a strachu. Je to zvláště vhodné u dětí, které prodělaly obtížný porod. Baby masáž podporuje klid a uvolnění a také navozuje spánek – což je velmi důležité, například při prořezávání zoubků (Kavanagh, 2008, s. 9).

4.7 Účinky baby masáže pro rodiče

Baby masáž posiluje pouto mezi rodičem a dítětem, které je při formování těchto prvních vztahů důležité. Pro otce představuje baby masáž skvělou příležitost, jak být se svým dítětem více v kontaktu (Kavanagh, 2008, s. 9).

Baby masáž není dobrá jen pro novorozence ale i pro matku. Vazba matky na dítě nevzniká náhle a jednoduše, jak by se mohlo zdát. Mnoho žen i přes veškerou mateřskou lásku musí své novorozeně, jež jim po celou dobu těhotenství přece bylo tak blízké, jako by znovu poznávat

a objevovat. Stejně tak vyčerpání, bolesti, poporodní blues či starost o zdraví novorozeněte mohou zpomalit pozitivní naladění matky na dítě (Rehm-Schweppeová a spol., 2010, s. 19).

Masáž posiluje vazbu mezi matkou a novorozencem. Rovněž bylo doloženo, že matky trpící poporodní depresí se s ní dokázaly díky pravidelným masážím rychleji vyrovnat a navázaly s dítětem lepší interakci. Pravidelné masáže posilují sebedůvěru matky se o dítě postarat. Od počátku se tak cvičí v péči o uspokojování potřeb dítěte, rychleji se naučí poznat, co se novorozenci líbí. Lépe tedy vnímají potřeby jejich dítěte (Rehm-Schweppeová a spol., 2010, s. 19).

4.8 Nejčastější zdravotní problémy novorozenců a kojenců

Baby masáž dokáže jednoduchým, hravým způsobem odstranit nejčastější zdravotní problémy a obtíže, které trápí novorozené děti a kojence (Guzmán, 2009, s. 81).

4.8.1 Kolika

Krouživé pohyby na bříšku ve směru hodinových ručiček. Hmaty na stimulaci střev. Jemný tlak prsty zleva doprava, jako by se jimi pochodovalo po bříšku novorozence (Guzmán, 2009, s. 82).

4.8.2 Ucpaný nos

Provádí se krouživé pohyby na hrudníku. Ruce se položí na tváře novorozence, palci se jemně tlačí na kořen nosu. Stlačuje se jemně dovnitř, jako by se chtělo nos „otevřít“. Palci se postupuje níž až k lícním kostem novorozence, jemně se tlačí. Zakončí se masáží uší (Guzmán, 2009, s. 82).

4.8.3 Obstipace

Baby masáž u břicha výborně pomáhá při zácpě, protože jí umí účinně předcházet. Dbá se rovněž na správnou stravu a ujistit se, že novorozenec nebo kojeneček má dostatek tekutin. Masáž se provádí podle následujících kroků: palcem nebo ukazováčkem a prostředníčkem se provádí kolem pupíku malé kroužky ve směru hodinových ručiček. Kojenci se uvolní nožky a pokrčí se tak, aby zatlačily na svaly bříška. Dítě se pozoruje, pokud je klidné, vydrží se v této pozici několik sekund. Pak se nožky znovu uvolní a opakuje se 3-4 krát. Uvolní se nožky a pak se ohýbají a natahují střídavě jednu a druhou nožku jako při jízdě na kole. Opakuje se 3-4 krát, pak se nožky uvolní (Guzmán, 2009, s. 86).

4.8.4 Astma

Masáží se může symptomy astmatu zmírnit, ale při akutním záchvatu by se používat neměla. Pomůže však zmírnit stavy úzkosti po odeznění akutní fáze. Masáž by se měla provádět, jen pokud je to dítěti příjemné. Následující postup je určen k otevření hrudníku a může se provádět i přes oblečení (Kavanagh, 2008, s. 84).

1. Dítě se položí na stehna čelem k sobě a nohy se mu zapřou lehce o tělo masírujícího. Kojenec se uchopí za zápěstí a jemně se mu protáhne paže do stran. Při zpátečním pohybu se zkříží na hrudníku. Zkusit z tohoto protahovacího cvičení udělat hru. Opakuje se 3-4 krát.
2. Dlaně se položí po obou stranách hrudní kosti kojence. Udělají se z dlaní mističky a jemně se jimi stlačuje střídavě pravou a levou ruku, tak aby se vytvořilo rytmické proudění. Středem hrudníku se propracovávat k jeho stranám. Tato technika se provádí asi 30 sekund.
3. Ve stejné poloze se otočí kojeneček na břicho. Rukama prohnutýma do mističek mu proťukávat celá záda i strany trupu. Při silnějším úderu, může tento hmat vyvolat zvracení, ale není třeba se tím znepokojovat. Stlačováním průdušek se pomáhá vyloučit přebytečný hlen, což kojenci usnadní dýchání (Kavanagh, 2008, s. 84-85).

4.8.5 Prořezávání zubů

Nepříjemné pocity spojené s růstem zubů pomůže odstranit jemná masáž tváří podél dásní. Většina dětí má však raději hlazení po těle, které jim pomáhá zlepšit náladu a stimuluje produkci endorfinů (Kavanagh, 2008, s. 102).

1. Kojence se položí na klín nebo na stehna, položí se mu palce nad horní ret a jemně mu krouživým pohybem masírovat linii dásní směrem ven k tváři. Dále dolů, podél spodní linie úst až ke středu brady. Opakuje se 3-4 krát.
2. Uchopí se jedna ruka kojence mezi palec a prsty a jemně se promačkává a hladí. Postupuje se od zápěstí k prstům. Opakuje se také na druhé ruce.
3. Přejde se k chodidlům, kde se palcem a ostatními prsty promačkává a hladí špičky chodidel i celá jejich ploska. Použije se pevný, ale jemný hmat, aby se dítě nelechtalo. Opakuje se také na druhé noze (Kavanagh, 2008, 102-103).

4.8.6 Katar

Baby masáž je velmi účinným prostředkem k uvolnění hlenů, a pokud se používá s běžnými lékařskými postupy, pomáhá nahromaděný hlen v dýchacích cestách, účinně vylučovat. Nejlepší pozice pro tuto baby masáž je položit si kojence na zvednutá kolena čelem k sobě tak, aby mohlo dobře dýchat (Kavanagh, 2008, s. 88).

1. Bříška ukazováků se položí po obou stranách nosních dírek. Bez přerušení kontaktu nosní dírky se jemně stlačují a zase povolují. Opakuje se 3-4 krát. 2. Ukazováky se jede směrem dolů po spodní straně kosti kolem nosních dutin. Snahou je kopírovat přirozenou linii obličeje. Poté se zvednou prsty a vrátí se do výchozí pozice. Opakuje se 3-4 krát. 3. Přejde se k hrudníku kojence a položí se bříška palců po obou stranách hrudní kosti. Malými krouživými pohyby se propracovává přes horní část hrudníku až k vrcholku paží. Opakuje se 3-4 krát. 4. Dlaněmi se aplikujeme pohyb efloráže a s použitím jemného tlaku se postupuje od středu hrudi směrem ven a zase zpět. Tento hmat se opakuje o trochu níže a takto nepřetržitě se provádí na celém hrudníku. Každý pohyb by měl lehce překrývat pohyb předchozí. Opakuje se 3-4 krát (Kavanagh, 2008, s. 88-89).

Tyto hmaty uvolňují svaly hrudníku a přinášejí tak úlevu při zahlenění a při obtížném dýchání. U starších miminek se může použít i profesionálně namíchaný olej se směsí éterických olejů, například eukalyptus či levandule, které působí při kataru velmi účinně (Kavanagh, 2008, s. 89).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODOLOGIE VÝZKUMU

5.1 Způsob sběru dat

V praktické části bakalářské práce byla využita jedna z nejběžnějších a nejpoužívanějších metod směru dat – anonymní dotazník. Dotazník obsahoval 16 uzavřených otázek a 2 otevřené otázky. Otázky v dotazníku byly vytvořeny podle předem stanovených cílů praktické části bakalářské práce.

5.2 Charakteristika zkoumaného vzorku

Dotazník byl určen pro matky s dítětem/děťmi od 6 týdnů do 1 roku věku ve Zlínském kraji. Výzkum byl prováděn na těchto místech: Centrum Baby Nekky Club Zlín, Privátní ordinace praktického lékaře pro děti a dorost Vizovice, Privátní gynekologická ambulance Zlín, Online dotazník na serveru www.vyplnto.cz. Výzkum probíhal v březnu a dubnu 2013. Celkem bylo rozdáno 100 dotazníků a návratnost činila 70,00 %.

5.3 Cíle práce

Hlavní cíl praktické části bakalářské práce:

Zjistit informovanost matek s dítětem/děťmi od 6 týdnů do 1 roku věku o masáži během těhotenství, při porodu a baby masáži.

5.3.1 Dílčí cíle

- 1. Zmapovat druhy masáží v porodní asistenci.*
- 2. Zjistit, který druh masáže by respondentky preferovaly a proč.*
- 3. Zmapovat místa ve Zlínském kraji, kde se tyto masáže provádějí.*

6 ANALÝZA A VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU

Získaná data dotazníkovým šetřením byla zpracována pomocí programu Microsoft Office Excel 2007. Výsledky byly zpracovány do jednotlivých tabulek a grafů. Ke každému grafu byl vytvořen slovní komentář.

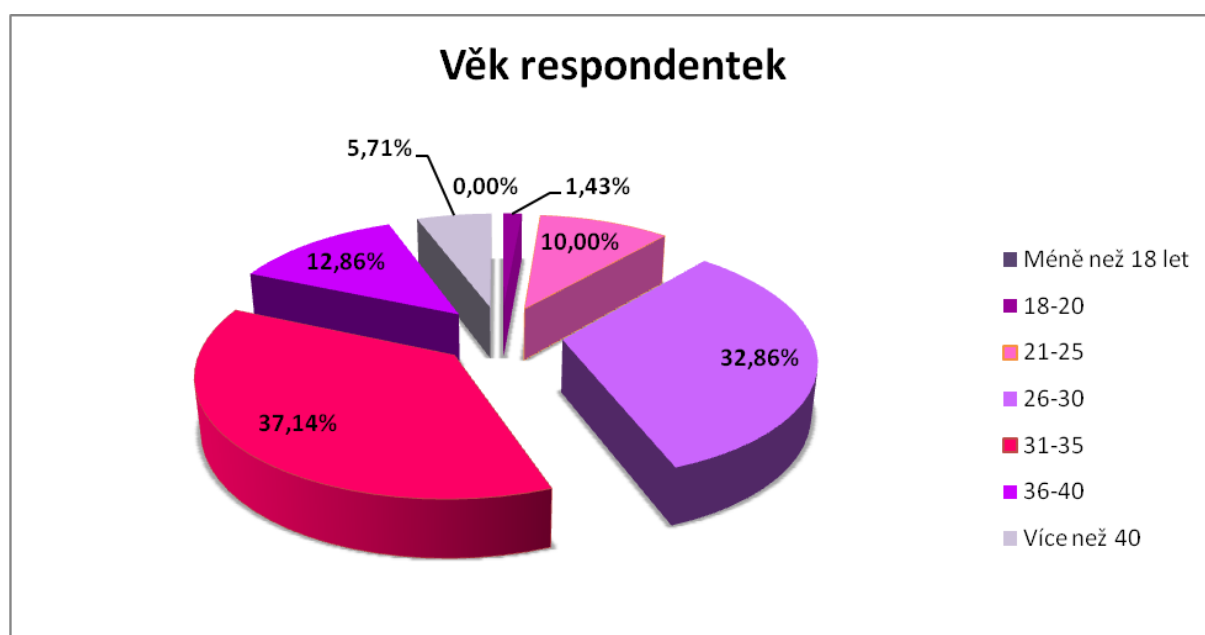
6.1 Grafické znázornění výsledků

Dotazníková položka 1: Kolik je vám let?

Tabulka 1: Věk respondentek

Věk	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Méně než 18 let	0	0,00 %
18-20	1	1,43 %
21-25	7	10,00 %
26-30	23	32,86 %
31-35	26	37,14 %
36-40	9	12,86 %
Více než 40	4	5,71 %
Celkem	70	100,00 %

Graf 1: Věk respondentek



Komentář:

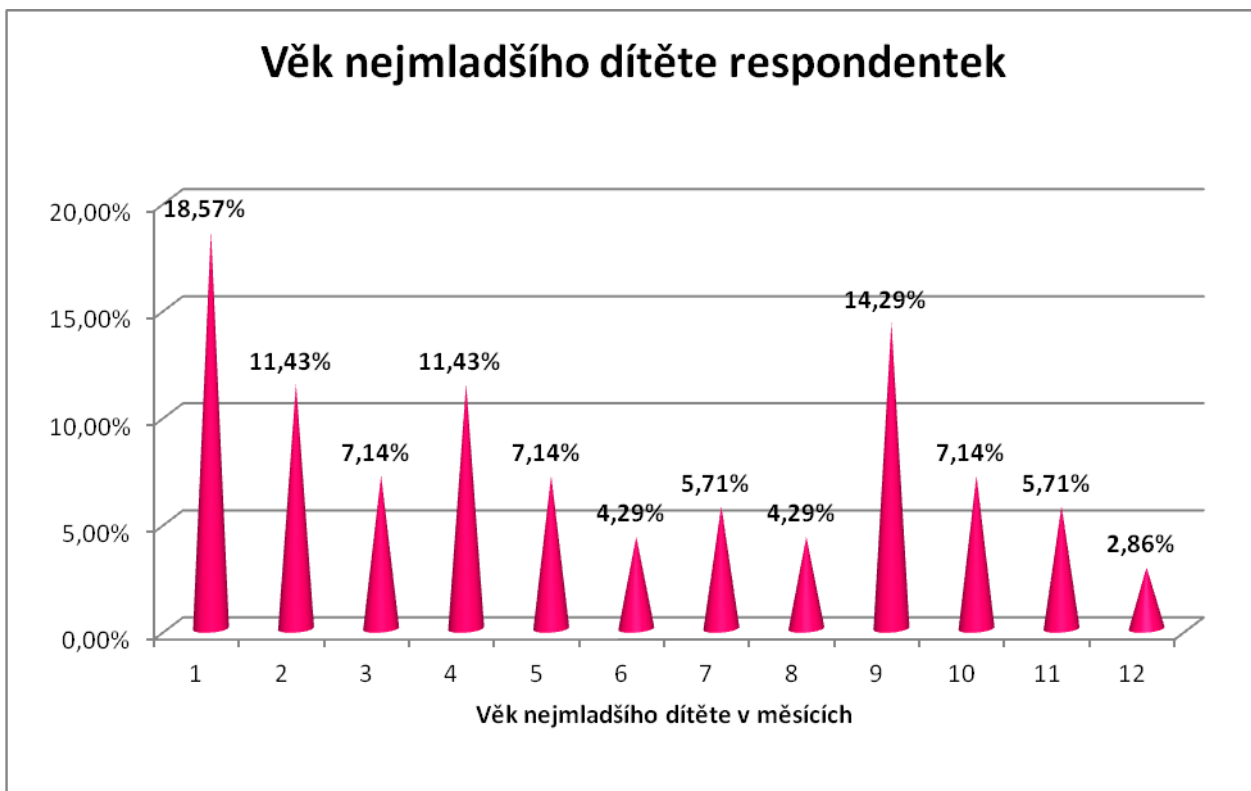
Celkový počet respondentek byl 70 (100,00 %). Věkové období do 18 let mělo nulové zastoupení, nejmenší skupinu zaujímaly matky ve věku od 18-20 let (1,43 %) a matky, kterým bylo více než 40 let (5,71 %). Matky ve věku 21-25 let byly zastoupeny (10,00 %) a matky ve věku 36-40 let zaujímaly (12,86 %). Největší zastoupení měly matky ve věku 26-30 let (32,86 %) a matky ve věku 31-35 let (37,14 %).

Dotazníková položka 2: Kolik měsíců má vaše nejmladší dítě? Uved'te.

Tabulka 2: Věk nejmladšího dítěte

Věk (měsíc)	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
1	13	18,57 %
2	8	11,43 %
3	5	7,14 %
4	8	11,43 %
5	5	7,14 %
6	3	4,29 %
7	4	5,71 %
8	3	4,29 %
9	10	14,29 %
10	5	7,14 %
11	4	5,71 %
12	2	2,86 %
Celkem	70	100,00 %

Graf 2: Věk nejmladšího dítěte

**Komentář:**

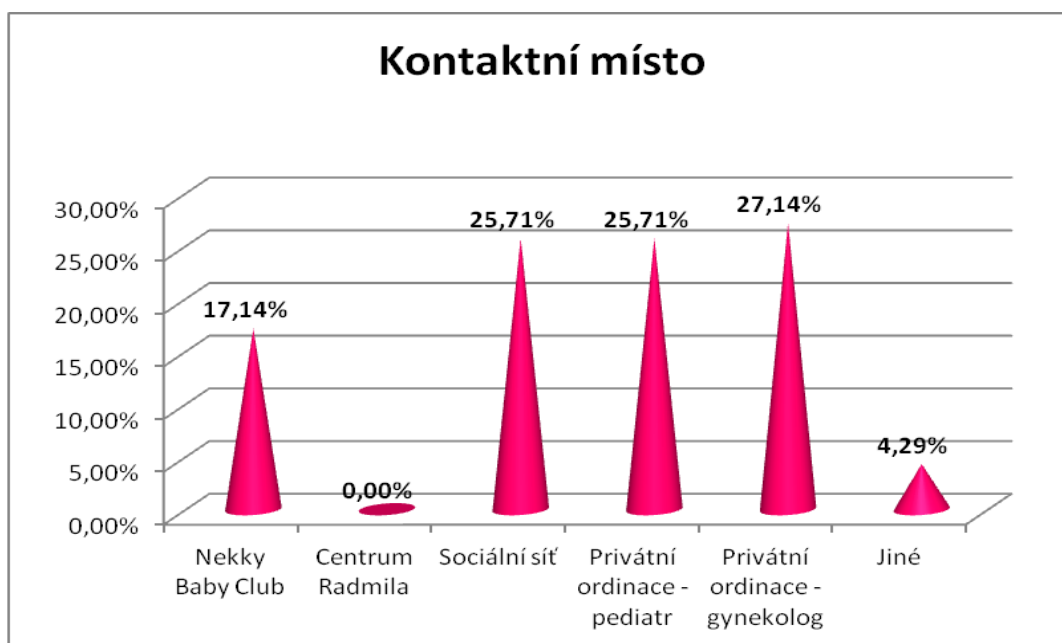
Celkový počet respondentek byl 70. Nejméně bylo dětí ve věku 12 měsíců (2,86 %) a 6 a 8 měsíců (4,29 %) a 7 a 11 měsíců (5,71 %). Ve zkoumaném vzorku se častěji objevovaly děti ve věku 5 a 10 měsíců (7,14 %) a 2 a 4 měsíců (11,43 %). Nejvíce dětí bylo ve věku 9 (14,29 %) a 1 měsíce (18,57 %).

Dotazníková položka 3: Uveďte kontaktní místo, kde jste se k dotazníku dostala?

Tabulka 3: Kontaktní místo

Kontaktní místo	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Nekky Baby Club	12	17,14 %
Centrum Radmila	0	0,00 %
Sociální síť	18	25,71 %
Privátní ordinace – pediatr	18	25,71 %
Privátní ordinace – gynekolog	19	27,14 %
Jiné	3	4,29 %
Celkem	70	100,00 %

Graf 3: Kontaktní místo



Komentář:

Celkový počet respondentek byl 70 (100,00 %). Nejméně respondentek vyplnilo dotazník v Centru Radmila (0,00 %) a v odpovědi Jiné (4,29 %). V Nekky Baby Clubu vyplnilo dotazník 17,14 % respondentek. Nejvíce respondentek vyplnilo dotazník v privátní ordinaci gynekologa (27,14 %), privátní ordinaci pediatra (25,71 %) a na serveru www.vyplnto.cz, kde byl umístěný online dotazník (25,71 %).

Dotazníková položka 4:

Absolvovala jste masáže pro těhotné? Pokud ano, uveďte kde.

Tabulka 4: Účast na těhotenské masáži

Účast na těhot. masáži	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Ano	11	15,71 %
Ne	59	84,29 %
Celkem	70	100,00 %

Graf 4: Účast na těhotenské masáži



Komentář:

Celkový počet respondentek byl 70 (100,00 %). V těhotenství absolvovalo masáž pro těhotné 15,71 % respondentek ze zkoumaného vzorku. Větší část respondentek masáž pro těhotné neabsolvovalo (84,29 %). Z menšího vzorku respondentek, které absolvovaly masáž pro těhotné, ji 45,45 % absolvovalo v Nekky Baby Clubu a 54,55 % v privátním masérském studiu.

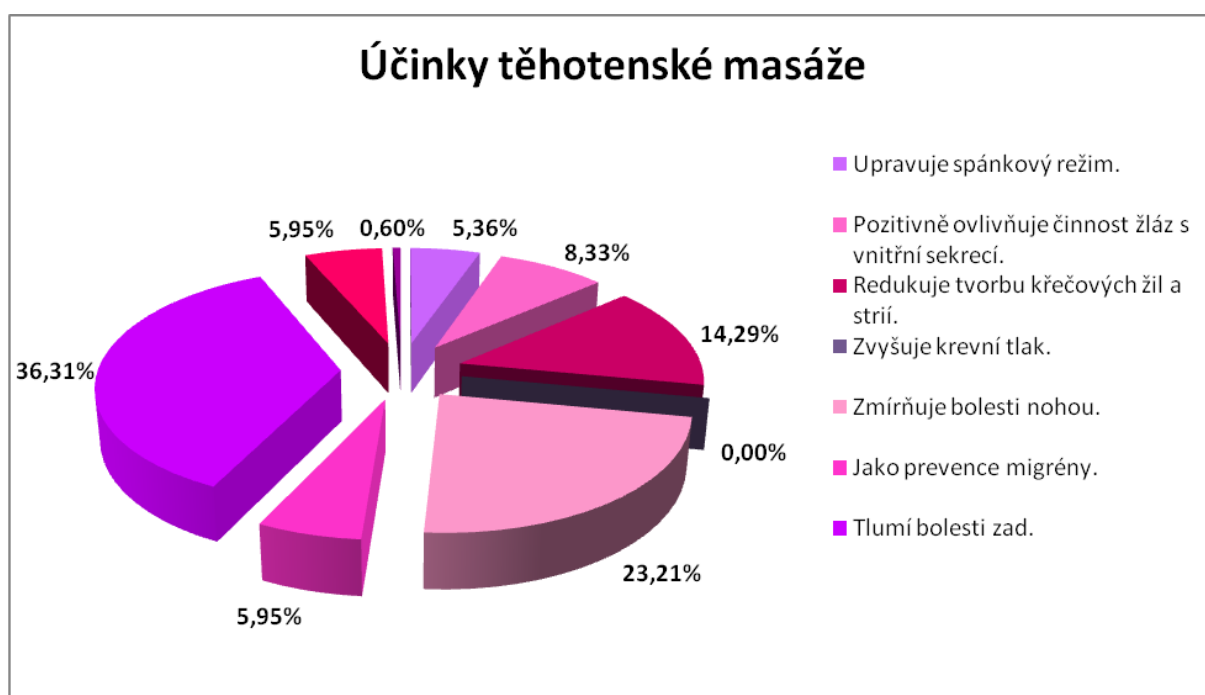
Dotazníková položka 5:

Na které z těchto účinků, si myslíte, že je masáž pro těhotné zaměřena?

Tabulka 5: Účinky těhotenské masáže

Účinky těhotenské masáže	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Upravuje spánkový režim.	9	5,36 %
Pozitivně ovlivňuje činnost žláz s vnitřní sekrecí.	14	8,33 %
Redukuje tvorbu křečových žil a strií.	24	14,29 %
Zvyšuje krevní tlak.	0	0,00 %
Zmírňuje bolesti nohou.	39	23,21 %
Jako prevence migrény.	10	5,95 %
Tlumí bolesti zad.	61	36,31 %
Pozitivně ovlivňuje rozvoj křečových žil na DKK.	10	5,95 %
Snižuje váhový přírůstek v průběhu gravidity.	1	0,60 %
Celkem	168	100,00 %

Graf 5: Účinky těhotenské masáže



Komentář:

Cílem této otázky bylo zjistit, jestli respondentky znají účinky masáže pro těhotné ženy. Celkový počet odpovědí byl 168 (100,00 %). Otázka obsahovala správné a nesprávné odpovědi. Všechny správné odpovědi vybralo pouze 4,28 % matek. Nejvíce respondentek (36,31 %) vybralo správnou odpověď „Tlumí bolesti zad“.

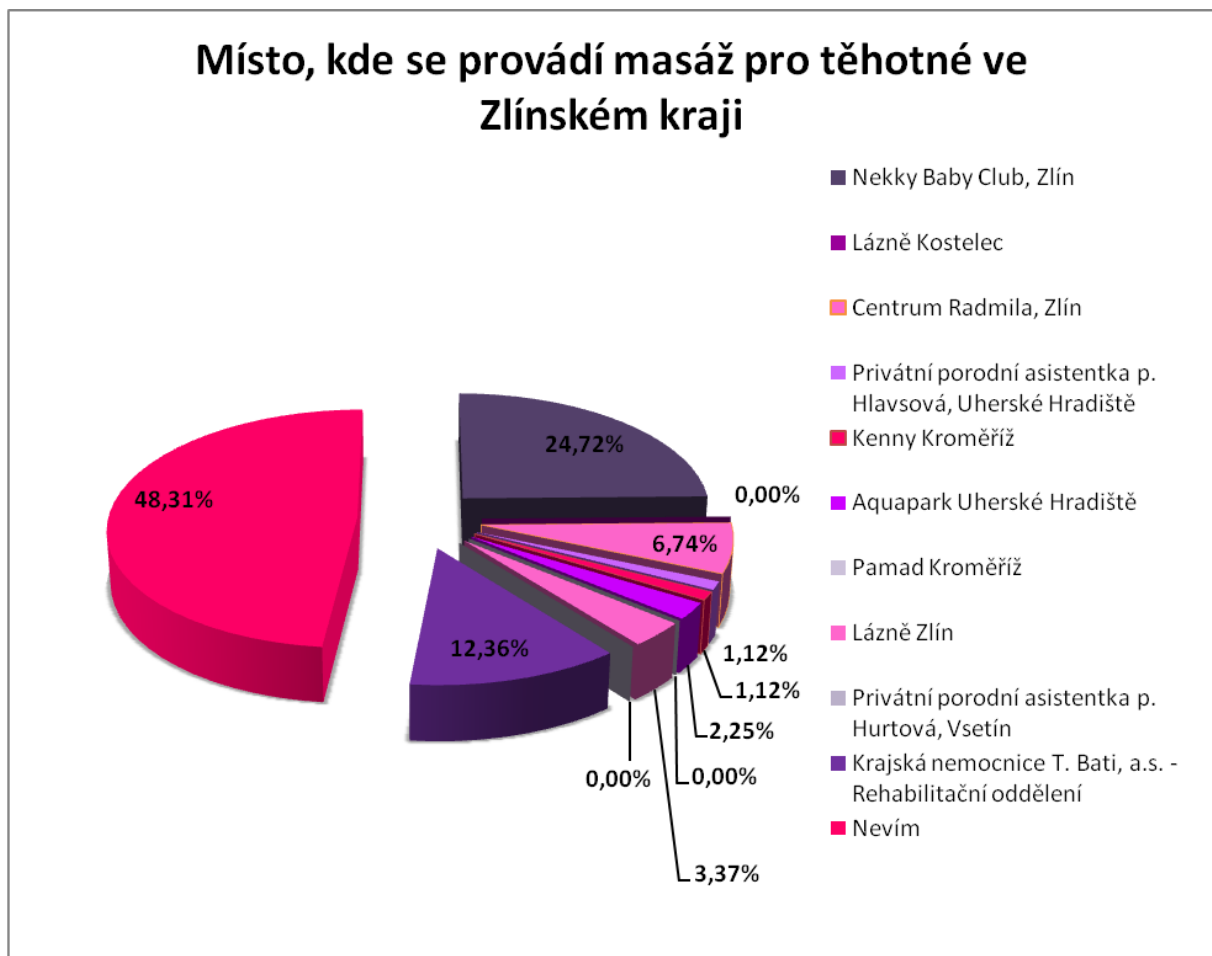
Dotazníková položka 6:

Zaškrtněte, kde víte, že se provádí masáž pro těhotné ve Zlínském kraji.

Tabulka 6: Místo, kde se provádí masáž pro těhotné

Místo, kde se provádí masáž pro těhotné	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Nekky Baby Club, Zlín	22	24,72 %
Lázně Kostelec	0	0,00 %
Centrum Radmila, Zlín	6	6,74 %
Privátní porodní asistentka p. Hlavsová, Uherské Hradiště	1	1,12 %
Kenny Kroměříž	1	1,12 %
Aquapark Uherské Hradiště	2	2,25 %
Pamad Kroměříž	0	0,00 %
Lázně Zlín	3	3,37 %
Privátní porodní asistentka p. Hurtová, Vsetín	0	0,00 %
Krajská nemocnice T. Bati, a.s. - Rehabilitační oddělení	11	12,36 %
Nevím	43	48,31 %
Celkem	89	100,00 %

Graf 6: Místo, kde se provádí masáž pro těhotné

**Komentář:**

Celkový počet odpovědí byl 89 (100,00 %). Otázka obsahuje správné i nesprávné odpovědi. Mezi správné odpovědi patří: Nekky Baby Club (24,72 %) a privátní porodní asistentka paní Hlavsová (1,12 %). Žádná z respondentek nevybrala všechny správné odpovědi.

Dotazníková položka 7:

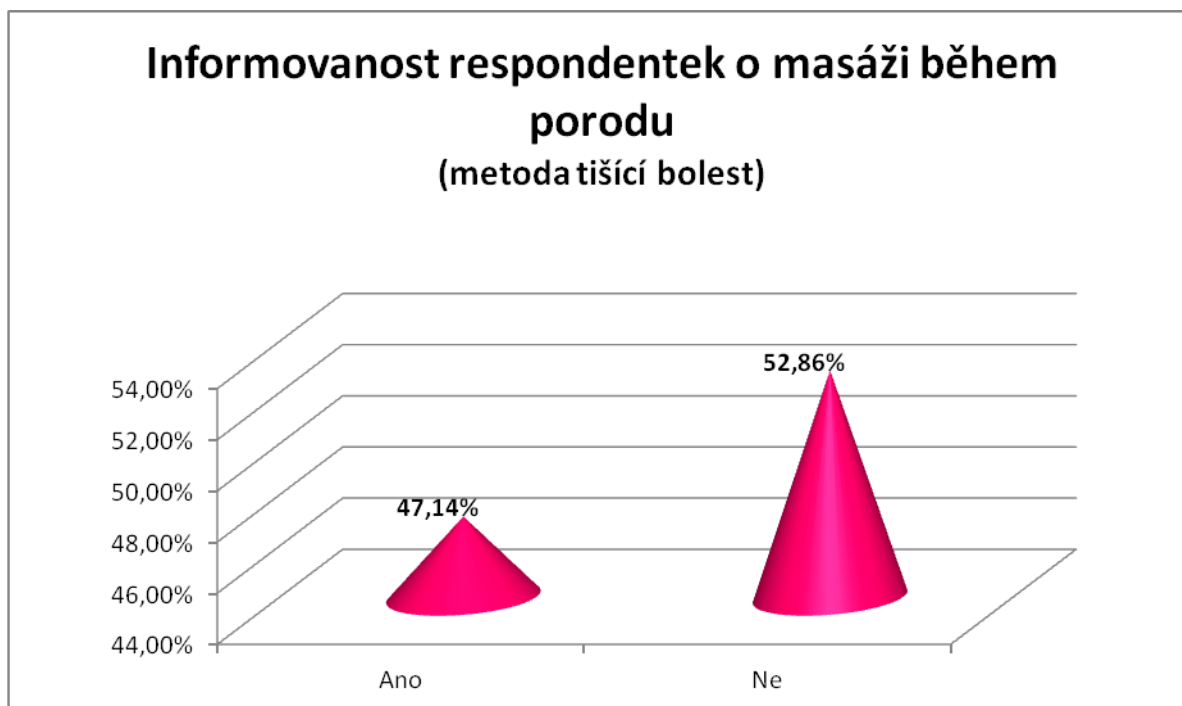
Slyšela jste o masáži během porodu, jako o metodě tišení porodnických bolestí?

Tabulka 7: Informovanost respondentek o masáži během porodu

(metoda tišení bolesti)

Odpověď	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Ano	33	47,14 %
Ne	37	52,86 %
Celkem	70	100,00 %

Graf 7: Informovanost respondentek o masáži během porodu (metoda tišení bolesti)



Komentář:

Na otázku, zda ženy slyšely o masáži během porodu, jako o metodě tišení bolesti, odpovědělo 47,14 % ano a 52,86 % žen ne.

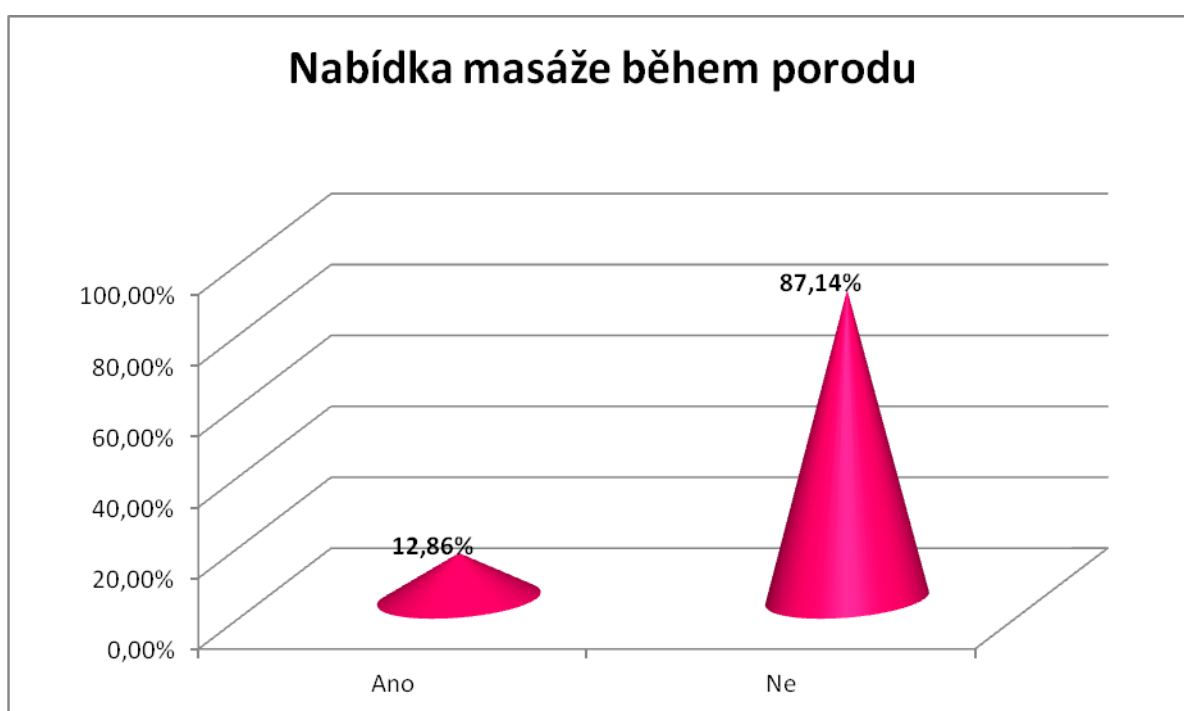
Dotazníková položka 8:

Byla vám nabídnuta masáž během porodu?

Tabulka 8: Nabídka masáže během porodu

Odpořď	Absolutní řetnost (N)	Relativní řetnost (%)
Ano	9	12,86 %
Ne	61	87,14 %
Celkem	70	100,00 %

Graf 8: Nabídka masáže během porodu



Komentář:

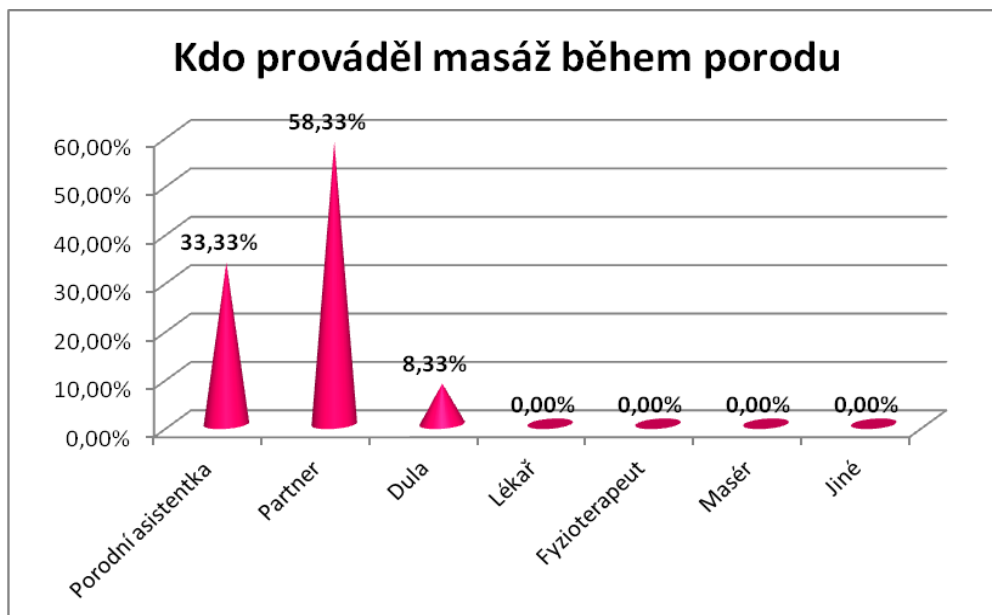
Z celkového počtu 70 (100,00 %) respondentek odpovědělo pouze 9 (12,86 %), že jim byla nabídnuta masáž během porodu na porodním sále. Většině žen (87,14 %) masáž nabídnuta nebyla.

Dotazníková položka 9: Kdo vám nabídl a prováděl masáž během porodu?

Tabulka 9: Kdo prováděl masáž během porodu

Kdo prováděl masáž během porodu	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Porodní asistentka	4	33,33 %
Partner	7	58,33 %
Dula	1	8,33 %
Lékař	0	0,00 %
Fyzioterapeut	0	0,00 %
Masér	0	0,00 %
Jiné	0	0,00 %
Celkem	12	100,00 %

Graf 9: Kdo prováděl masáž během porodu



Komentář:

Na otázku č. 9 odpovídaly pouze ženy, které v otázce č. 8 odpověděly ANO. Z této otázky vyplývá, že nejvíce masáží během porodu na porodním sále provádí partner rodičky (58,33 %).

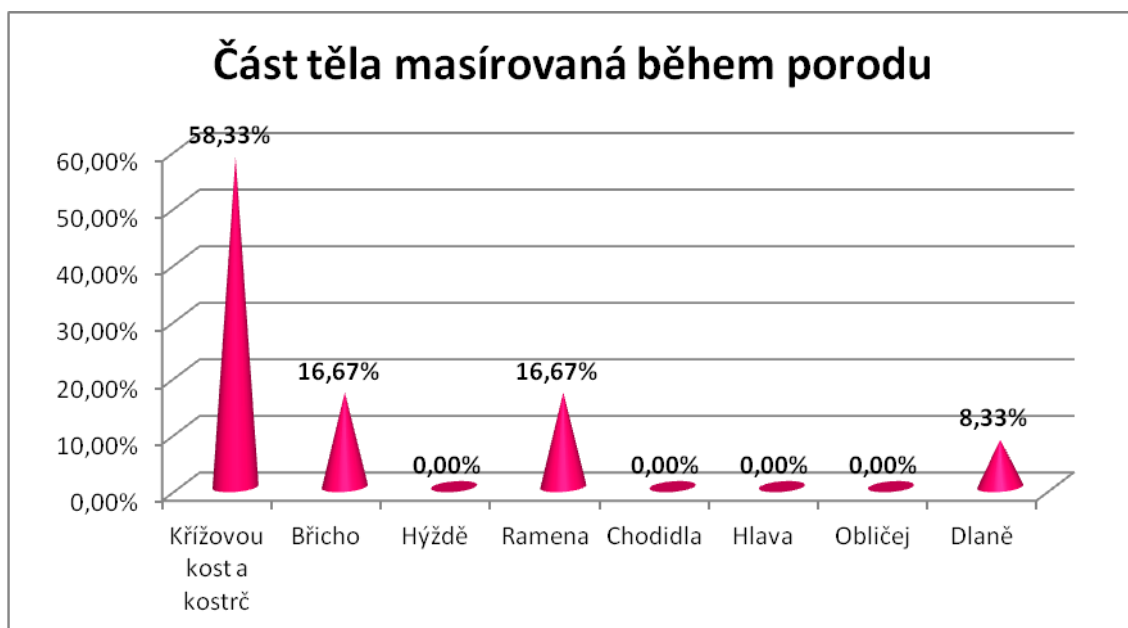
Dotazníková položka 10:

Kterou část těla vám masírující masíroval během porodu?

Tabulka 11: Část těla masírovaná během porodu

Část těla masírovaná během porodu	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Křížovou kost a kostrč	7	58,33 %
Břicho	2	16,67 %
Hýždě	0	0,00 %
Ramena	2	16,67 %
Chodidla	0	0,00 %
Hlava	0	0,00 %
Obličej	0	0,00 %
Dlaně	1	8,33 %
Celkem	12	100,00 %

Graf 10: Část těla masírovaná během porodu



Komentář:

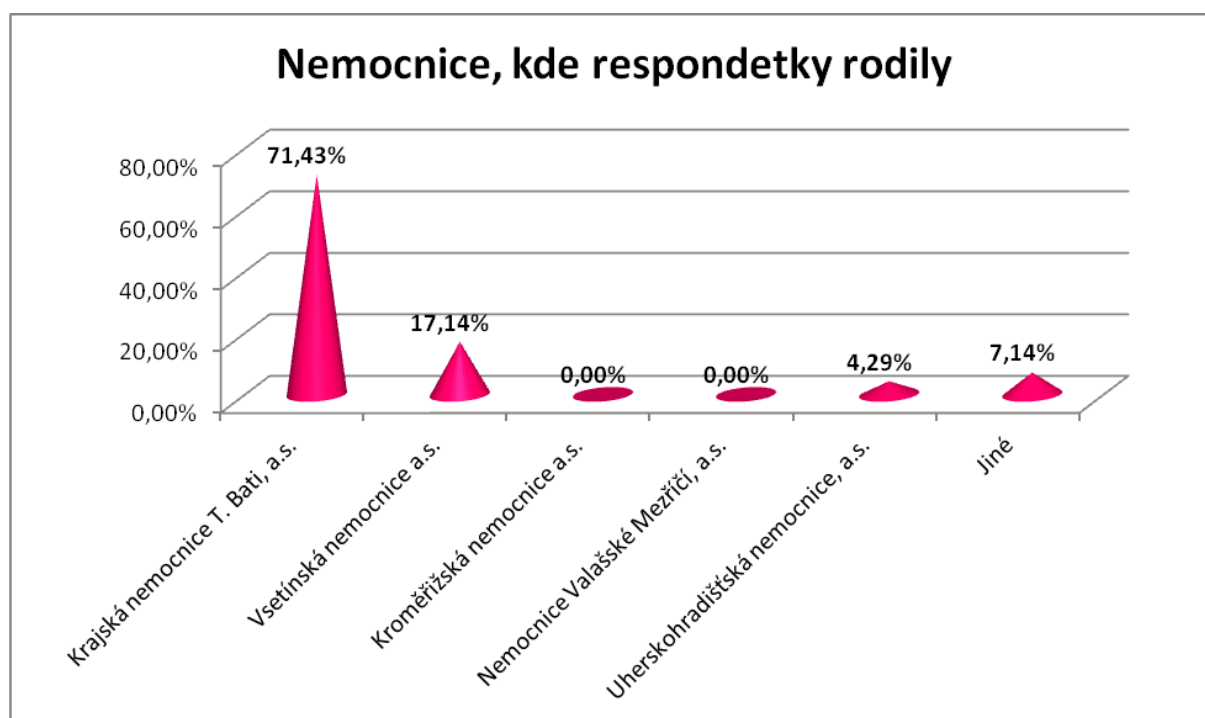
Na otázku č. 10 odpovídaly pouze ženy, které v otázce č. 8 odpověděly ANO. Z této otázky vyplývá, že nejvíce masírovanou oblastí během porodu je křížová kost a kostrč (58,33 %) a dále břicho a ramena (16,67 %).

Dotazníková položka 11: V které nemocnici jste rodila?

Tabulka 11: Nemocnice, kde respondentky rodily

Nemocnice, kde respondentky rodily	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Krajská nemocnice T. Bati, a.s.	50	71,43 %
Vsetínská nemocnice a.s.	12	17,14 %
Kroměřížská nemocnice a.s.	0	0,00 %
Nemocnice Valašské Meziříčí, a.s.	0	0,00 %
Uherskohradištská nemocnice, a.s.	3	4,29 %
Jiné	5	7,14 %
Celkem	70	100,00 %

Graf 11: Nemocnice, kde respondentky rodily



Komentář:

Z celkového počtu 70 žen, rodilo 71,43 % v Krajské nemocnici T. Bati, a.s. ve Zlíně.

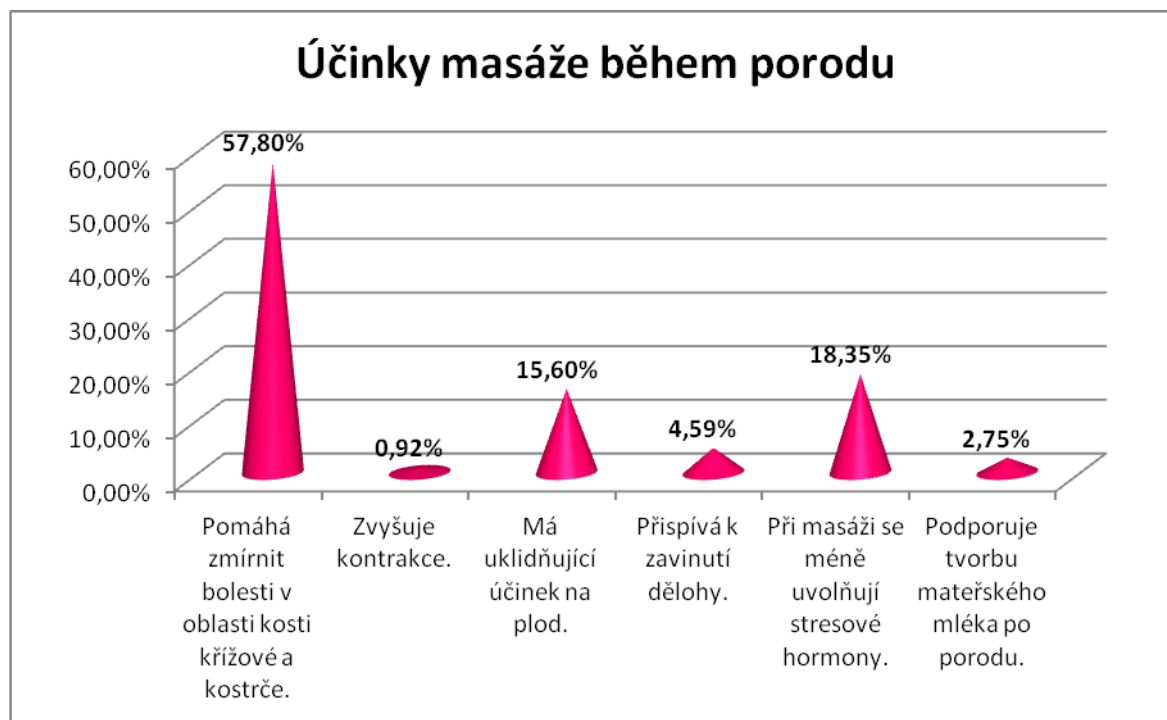
Dotazníková položka 12:

Na které, z těchto účinků, si myslíte, že je masáž během porodu zaměřena?

Tabulka 12: Účinky masáže během porodu

Účinky masáže během porodu	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Pomáhá zmírnit bolesti v oblasti kosti křížové a kostrče.	63	57,80 %
Zvyšuje kontrakce.	1	0,92 %
Má uklidňující účinek na plod.	17	15,60 %
Přispívá k zavinutí dělohy.	5	4,59 %
Při masáži se méně uvolňují stresové hormony.	20	18,35 %
Podporuje tvorbu mateřského mléka po porodu.	3	2,75 %
Celkem	109	100,00 %

Graf 12: Účinky masáže během porodu



Komentář:

Celkový počet odpovědí byl 109 (100,00 %). Otázka obsahovala správné a nesprávné odpovědi. Pouze 2,85 % respondentek zodpovědělo všechny odpovědi správně. Přesto se dá říci, že většina žen vybrala správné odpovědi: Pomáhá zmírnit bolesti v oblasti kosti křížové a kostrče (57,80 %), Má uklidňující účinek na plod (15,60 %), Při masáži se méně uvolňují stresové hormony (18,35 %).

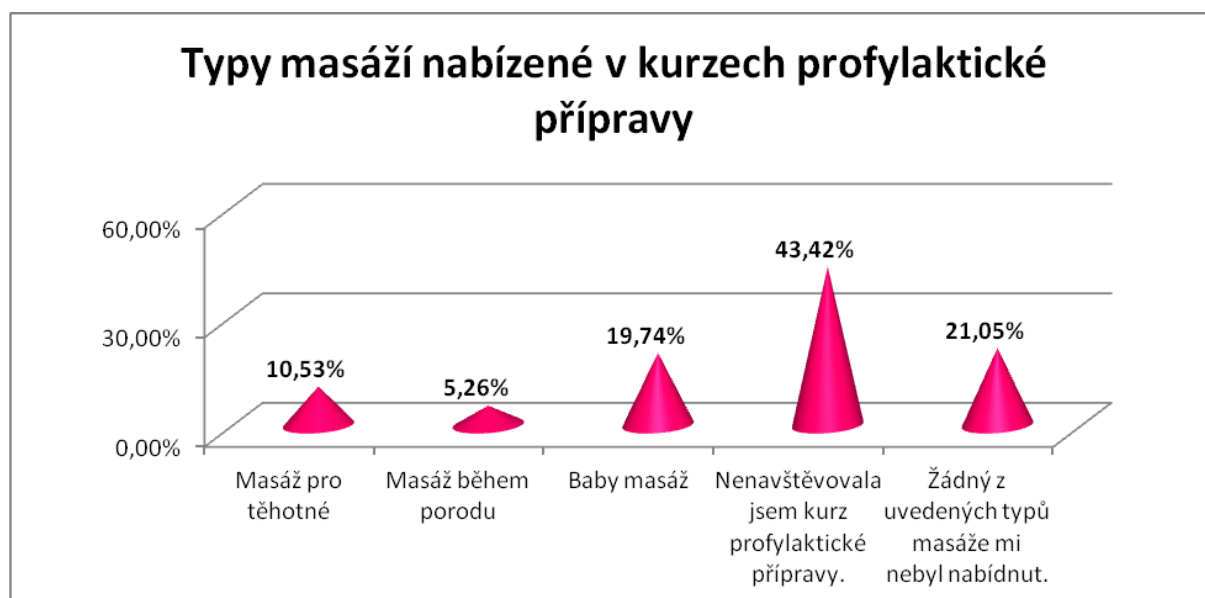
Dotazníková položka 13:

Pokud jste navštěvovala kurz profylaktické přípravy k porodu, který typ masáže vám byl nabídnut?

Tabulka 13: Typy masáží nabízené v kurzech profylaktické přípravy

Odpověď	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Masáž pro těhotné	8	10,53 %
Masáž během porodu	4	5,26 %
Baby masáž	15	19,74 %
Nenavštěvovala jsem kurz profylaktické přípravy.	33	43,42 %
Žádný z uvedených typů masáže mi nebyl nabídnut.	16	21,05 %
Celkem	76	100,00 %

Graf 13: Typy masáží nabízené v kurzech profylaktické přípravy



Komentář:

Celkový počet odpovědí byl 76 (100,00 %). Cílem této otázky bylo zjistit, zda jsou v kurzech profylaktické přípravy k porodu doporučovány masáže pro těhotné, masáže během porodu a baby masáže. Z výzkumu nám vyplývá, že většina těhotných žen nenavštěvuje kurz profy-

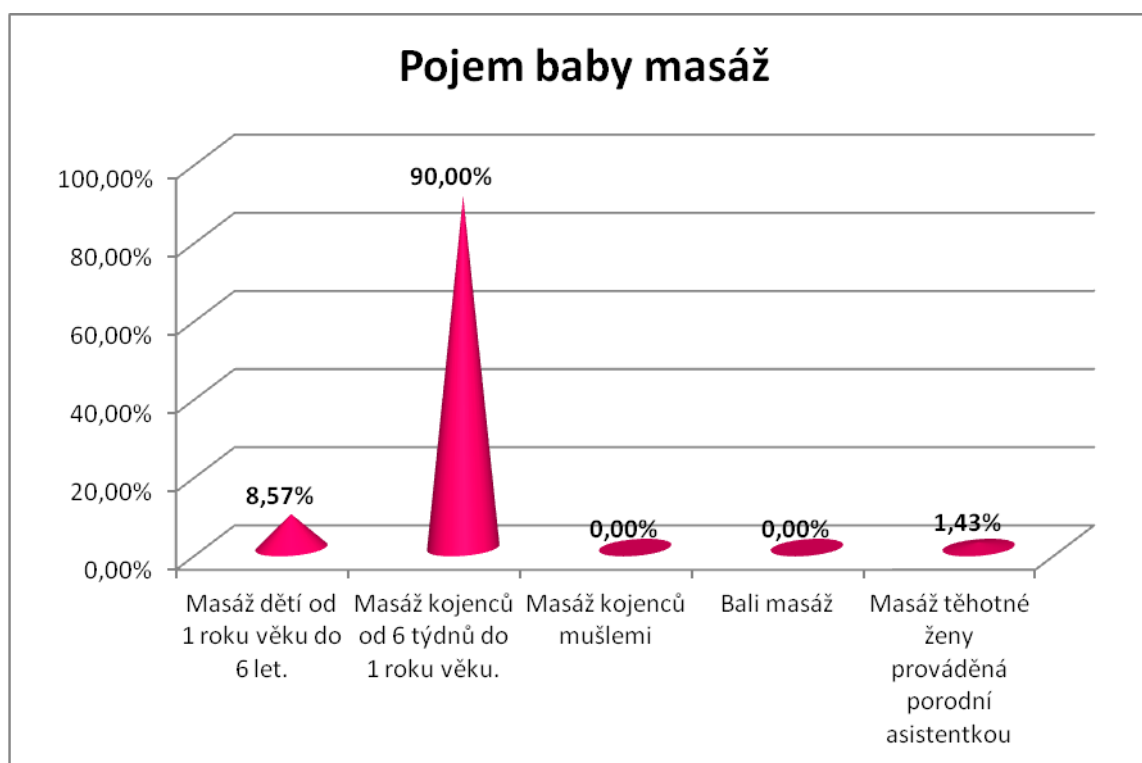
laktické přípravy k porodu (43,42 %). Ženy, které absolvovaly, profylaktický kurz přípravy k porodu se o těchto typech masáží nedozvěděly, a nebyly jim nabídnuty (21,05 %). V profylaktických kurzech se většina z nich dozvěděla o baby masáži (19,74 %). Nejméně informací získaly o masáži pro těhotné (10,53 %) a masáži během porodu (5,26 %).

Dotazníková položka 14: Pojem baby masáž znamená?

Tabulka 14: Pojem baby masáž

Pojem baby masáž	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Masáž dětí od 1 roku věku do 6 let.	6	8,57 %
Masáž kojenců od 6 týdnů do 1 roku věku.	63	90,00 %
Masáž kojenců mušlemi	0	0,00 %
Bali masáž	0	0,00 %
Masáž těhotné ženy prováděná porodní asistentkou	1	1,43 %
Celkem	70	100,00 %

Graf 14: Pojem baby masáž

**Komentář:**

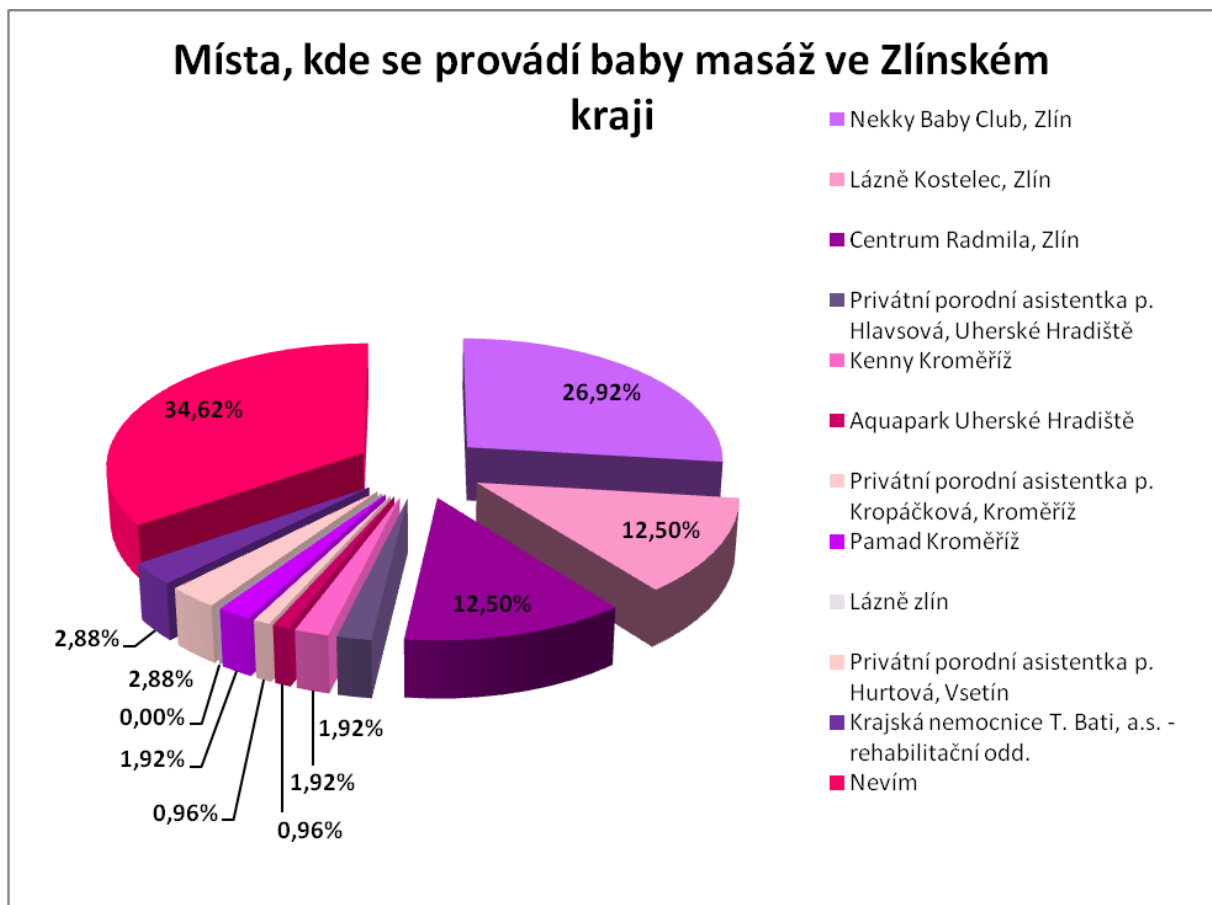
Celkový počet respondentek je 70 (100,00 %). Z této otázky vyplývá, že většina matek ví, co znamená pojem baby masáž (90,00 %).

Dotazníková položka 15: Zaškrtněte, kde se provádí baby masáž ve Zlínském kraji.

Tabulka 15: Místa, kde se provádí baby masáž ve Zlínském kraji

Odpověď	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Nekky Baby Club, Zlín	28	26,92 %
Lázně Kostelec, Zlín	13	12,50 %
Centrum Radmila, Zlín	13	12,50 %
Privátní porodní asistentka p. Hlavsová, Uherské Hradiště	2	1,92 %
Kenny Kroměříž	2	1,92 %
Aquapark Uherské Hradiště	1	0,96 %
Privátní porodní asistentka p. Kropáčková, Kroměříž	1	0,96 %
Pamad Kroměříž	2	1,92 %
Lázně Zlín	0	0,00 %
Privátní porodní asistentka p. Hurtová, Vsetín	3	2,88 %
Krajská nemocnice T. Bati, a.s. - rehabilitační odd.	3	2,88 %
Nevím	36	34,62 %
Celkem	104	100,00 %

Graf 15: Místa, kde se provádí baby masáž ve Zlínském kraji

**Komentář:**

Celkový počet odpovědí byl 104 (100,00 %). Otázka obsahovala správné i nesprávné odpovědi. Pouze 5,71 % respondentek zodpovědělo všechny odpovědi správně. Z této otázky vyplývá, že většina matek s dítětem do 1 roku věku neví, kde ve Zlínském kraji se provádí baby masáže (34,62 %). Mezi správné odpovědi patří: Nekky Baby Club Zlín, Centrum Radmila Zlín, Privátní porodní asistentka p. Hurtová Vsetín, Kenny Kroměříž, Pamad Kroměříž, Privátní porodní asistentka p. Hlavsová Uherské Hradiště.

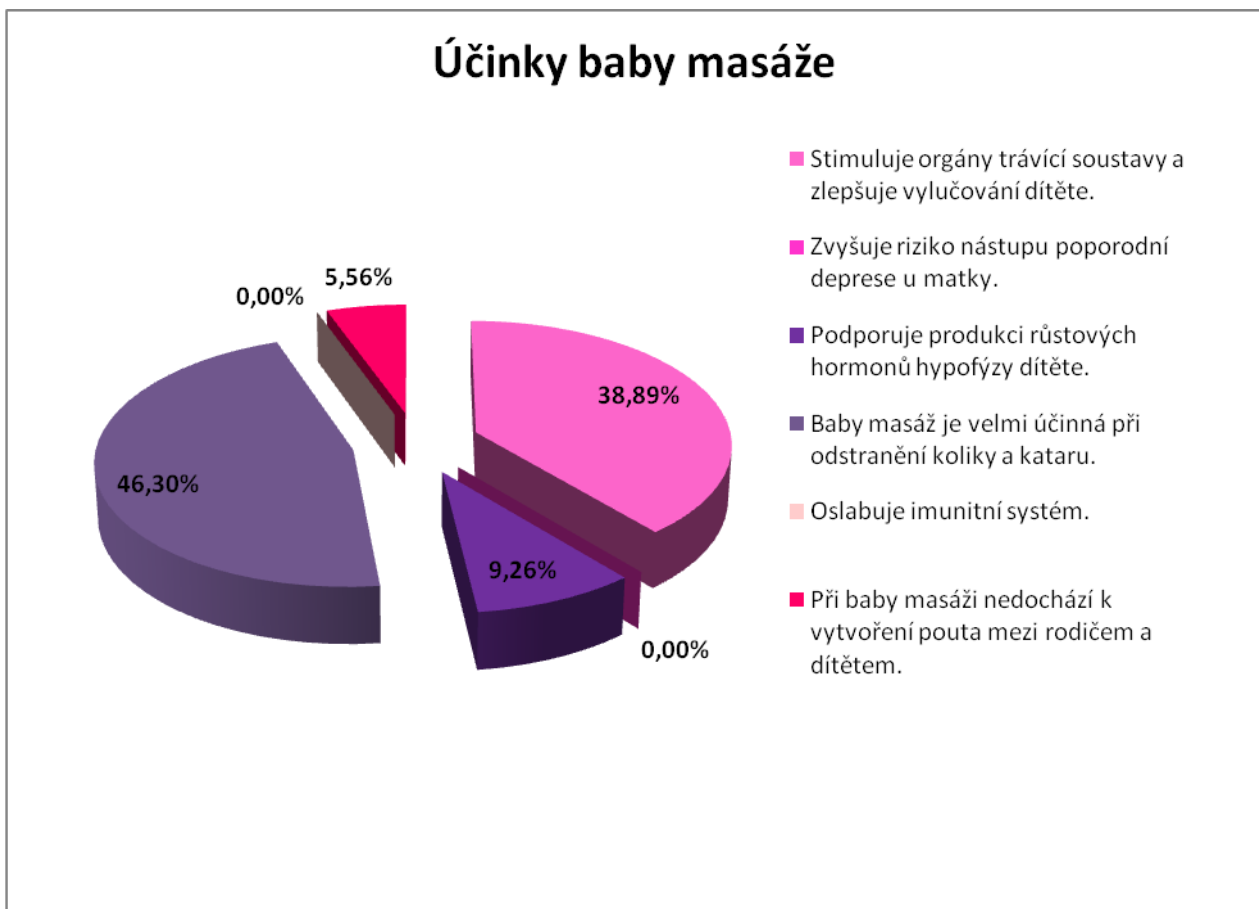
Dotazníková položka 16:

Na které, z těchto účinků, si myslíte, že je baby masáž zaměřena?

Tabulka 16: Účinky baby masáže

Účinky baby masáže	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Stimuluje orgány trávicí soustavy a zlepšuje vylučování dítěte.	42	38,89 %
Zvyšuje riziko nástupu poporodní deprese u matky.	0	0,00 %
Podporuje produkci růstových hormonů hypofýzy dítěte.	10	9,26 %
Baby masáž je velmi účinná při odstranění koliky a kataru.	50	46,30 %
Oslabuje imunitní systém.	0	0,00 %
Při baby masáži nedochází k vytvoření pouta mezi rodičem a dítětem.	6	5,56 %
Celkem	108	100,00 %

Graf 16: Účinky baby masáže

**Komentář:**

Celkový počet odpovědí byl 108 (100,00 %). Otázka obsahovala správné i nesprávné odpovědi. Mezi správné odpovědi patří: Baby masáž je velmi účinná při odstranění koliky a kataru (46,30 %)., Stimuluje orgány trávicí soustavy a zlepšuje vylučování dítěte (38,89 %)., Podporuje produkci růstových hormonů hypofýzy dítěte (9,26 %).

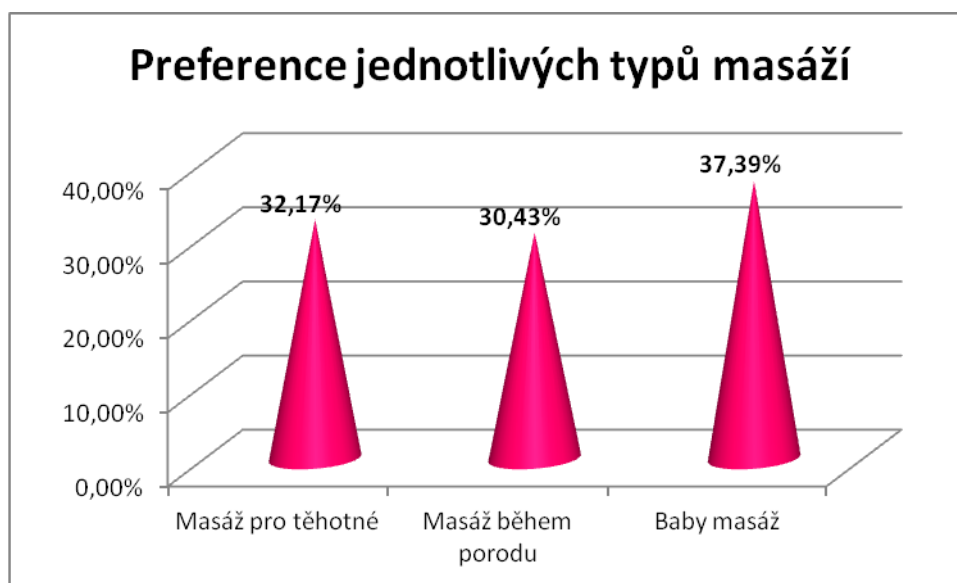
Dotazníková položka 17:

Kterou z uvedených masáží preferujete nebo byste preferovala, pokud by vám byla nabídnuta?

Tabulka 17: Preference jednotlivých typů masáží

Odpoověď	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Masáž pro těhotné	37	32,17 %
Masáž během porodu	35	30,43 %
Baby masáž	43	37,39 %
Celkem	115	100,00 %

Graf 17: Preference jednotlivých typů masáží



Komentář:

Celkový počet odpovědí byl 115 (100,00 %). Mezi matkami s dítětem do 1 roku věku byl největší zájem o baby masáž (37,39 %), dále o masáž pro těhotné (32,17 %) a také o masáž během porodu (30,43 %).

7 DISKUZE

Zde je popsán první výzkum z roku 2006, který byl uveřejněn v roce 2007 v časopise „Journal of the Australian Traditional-Medicine Society“. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak masáž, vizualizace a řízené dýchání v průběhu pozdního těhotenství může ovlivnit vnímání bolesti během porodu. Výzkumu se zúčastnilo 35 těhotných žen (25 primipar, 10 multipar) a jejich partneři. Těhotné ženy byly ve 35. - 36. týdnu gravidity a výzkum probíhal až do spontánního porodu. Páry se zúčastnily dvouhodinového školení, které vedla porodní asistentka a fyzioterapeut. Školení se týkalo masáže, vizualizace a řízeného dýchání. Tyto setkání probíhala třikrát týdně po dobu 40 minut. Byl kladen důraz na synchronizované dýchání. Masáž prováděli partneři těhotných žen. Partneři prováděli efloráž plochými dlaněmi v bederní a křížové oblasti zad, na rukou a nohou. Párům byly ukázány možnosti, jak masírovat své partnerky při vzpřímených pozicích při porodu. Během I. doby porodní partneři masírovaly své partnerky 7-9krát během kontrakce. Se zvyšující se frekvencí kontrakcí měli provádět efloráž až 16krát za minut. Frekvence masážních tahů závisela na dýchání těhotné ženy. Jakmile kontrakce ustoupila masáž a rytmus dýchání se zpomalil opět na 7-9 tahů za minutu. Výzkum byl hodnocen pomocí VAS, který se skládal z 10cm úsečky probíhající od „není bolest“ k „nejhorší představitelná bolest“ a byl vyplněn 90min po porodu. Z 35 těhotných žen, 21 porodilo bez jakékoli jiné formy analgezie, 7 žen dostalo kyslíkovou terapii během krátké doby při porodu a 2 ženy si vyžádaly epidurální analgezii. Výsledkem této studie bylo zjištěno, že masáž, vizualizace a řízené dýchání významně snižuje intenzitu vnímání bolesti během porodu. Také bylo zjištěno snížení použití farmakologické analgezie při porodu (Robertshawe, 2007, s. 7).

Zde je popsán druhý výzkum z roku 2002, který proběhl v jižním Tchaj-wanu a byl uveřejněn v roce 2006 v časopise „Journal of Nursing Research“. Cílem výzkumu bylo popsat charakteristiku bolesti během porodu s a bez masáže. Výzkum probíhal v lékařském centru a zúčastnilo se ho 60 prvorodiček ve věkovém rozmezí 21-35 let. Byly rozděleny na 2 skupiny: masážní skupinu a kontrolní skupinu. V masážní skupině byly ženy masírovány 30 min v každé fázi I. doby porodní (latentní, aktivní, tranzistorní). První masáž prováděl výzkumný pracovník, další masáže partner rodičky. Rodičky byly testovány pomocí „Short-Form McGill Pain Questionnaire“ ve 3 fázích dilatace děložního čípku: 1. fáze dilatace (3-4cm), 2. fáze dilatace (5-7cm), 3. fáze (8-10cm). Obě skupiny dostaly standardní ošetrovatelskou péči. Výsledky ukázaly, že v obou skupinách se zvýšila dilatace děložního čípku, vzrostla intenzita bolesti

během porodu. V masážní skupině masáž snížila intenzitu bolesti během porodu v latentní a aktivní fázi I. doby porodní. V tranzistorní fázi byla intenzita bolestí popisována stejně v obou skupinách. Nejčastěji vybraná slova v obou skupinách v latentní a aktivní fázi byla: bolest, ostré, těžká, tepání, křeče, hrozné, únavné, vyčerpávající. Výsledky této studie ukazují, že i když masáže nelze změnit charakteristiku bolesti u rodiček, může účinně snížit vnímání intenzity bolesti v latentní a aktivní fázi cervikální dilatace během porodu (Mei-Yueh Chang et al., 2006, s. 190).

8 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Z výzkumu vyplynulo že, matky s dítětem od 6 týdnů do jednoho roku věku, neznají všechny účinky masáže pro těhotné, všechny účinky baby masáže. Ženy neslyšely a neznají masáž během porodu, jako metodu tišení porodnických bolestí. Důležité je ovšem uvést, že 87,14 % dotazovaných žen, tato masáž během porodu nabídnuta nebyla (otázka 8). Neznají také místa ve Zlínském kraji, kde se tyto masáže provádějí. Většina matek ale ví, co pojem baby masáž znamená (90,00 %).

Přínosem by bylo zprostředkovat těhotným ženám a ženám po porodu informace o masáži pro těhotné, masáži při porodu a baby masáži. Bylo by vhodné více tuto problematiku začlenit do kurzů předporodní přípravy, také by byl vhodný článek do časopisu či informační brožura, která by byla ženám k dispozici (například v kurzech předporodní přípravy, u gynekologa a v jednotlivých centrech, kde tyto masáže provádějí). Návrh informační brožury zaměřené na baby masáže je zpracován v praktické části bakalářské práce (Příloha IV.).

ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit informovanost matek s dítětem/děťmi od 6 týdnů do 1 roku věku o masáži během těhotenství, při porodu a baby masáži. Byl stanoven jeden hlavní cíl a tři dílčí cíle, které byly v praktické části bakalářské práce splněny.

Ke splnění toho cíle byly použity dotazníkové položky 5, 7, 12, 14 a 16. Cílem otázky 5 bylo zjistit, jestli respondentky znají účinky masáže pro těhotné ženy. Otázka obsahovala správné a nesprávné odpovědi. Všechny správné odpovědi vybralo pouze 4, 28 % matek. Nejvíce respondentek (36,31 %) vybralo správnou odpověď „Tlumí bolesti zad“. Cílem otázky 7 bylo zjistit, zda ženy slyšely o masáži během porodu, jako o metodě tišení bolesti. Menší počet respondentek odpověděl, že ano (47,14 %), větší počet respondentek odpověděl, že ne (52,86 %). Cílem otázky 12 bylo zjistit, zda ženy vědí jaké účinky má masáž během porodu. Otázka obsahovala správné i nesprávné odpovědi. Pouze 2,85 % respondentek zodpovědělo všechny odpovědi správně. Cílem otázky 14 bylo zjistit, zda ženy vědí, co znamená pojem baby masáž. Z otázky 14 vyplývá, že většina matek ví, co znamená pojem baby masáž (90,00 %). Cílem otázky 16 bylo zjistit, zda ženy znají účinky baby masáže. Otázka obsahovala správné i nesprávné odpovědi. Mezi správné odpovědi patří: Baby masáž je velmi účinná při odstranění koliky a kataru (46,30 %)., Stimuluje orgány trávicí soustavy a zlepšuje vylučování dítěte (38,89 %)., Podporuje produkci růstových hormonů hypofýzy dítěte (9,26 %). Z této otázky vyplývá, že většina respondentek zná alespoň jeden správný účinek baby masáže.

Hlavní cíl splněn.

Prvním dílčím cílem výzkumného šetření bylo zmapovat druhy masáží v porodní asistenci. Tento cíl byl splněn v teoretické části bakalářské práce.

Cíl 1 splněn.

Druhým dílčím cílem bylo zjistit, který druh masáže by respondentky preferovaly a proč. K tomuto cíli se vztahovaly dotazníkové položky 17 a 18. Mezi matkami s dítětem do 1 roku věku byl největší zájem o baby masáž (37,39 %), dále o masáž pro těhotné (32,17 %) a také o masáž během porodu (30,43 %). Mezi důvody, proč by ženy rády vyzkoušely tyto druhy masáže, se vyskytovalo například: „V těhotenství jsem trpěla otoky dolních končetin, proto mě mrzí, že jsem na žádné masáži pro těhotné nebyla. Jistě by mi pomohly.“ Jiná žena uvedla: „Je mi líto, že mi nebyla během porodu nabídnuta masáž zad, určitě by mi pomohla

při křížových bolestech.“ Další respondetka uvedla: „Preferovala bych všechny výše uvedené druhy masáží, bohužel jsem o nich nevěděla.“

Cíl 2 byl splněn.

Třetím dílčím cílem bylo zmapovat místa ve Zlínském kraji, kde se tyto masáže provádějí. K dosažení cíle byly využity dotazníkové položky 6 a 15. V obou otázkách byly správné i nesprávné odpovědi. V otázce 6 pouze 24,72 % matek odpovědělo správně, že masáže pro těhotné se provádějí v Nekky Baby Clubu. Ještě méně respondentek zvolilo druhou správnou odpověď – privátní porodní asistentka paní Hlavsová (1,12 %). Z otázky 6 jasně vyplývá, že většina žen neví, kde se ve Zlínském kraji provádí masáže pro těhotné (48,31 %). V otázce 15 pouze 5,71 % respondentek zodpovědělo všechny odpovědi správně. V otázce 15 pouze 26,92 % matek odpovědělo správně, že baby masáže se provádějí v Nekky Baby Clubu. Méně respondentek zvolilo správnou odpověď - Centrum Radmila (12,50 %). Privátní porodní asistentku paní Hurtovou zvolily správně 2,88 % respondentek. Nejméně matek zvolilo správnou možnost: privátní porodní asistentka paní Hlavsová, Pamad Kroměříž a Kenny Kroměříž (1,92 %). Z této otázky vyplývá, že většina matek s dítětem do 1 roku věku neví, kde ve Zlínském kraji se provádí baby masáže (34,62 %).

Cíl 3 byl splněn.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BEHINOVÁ, M.; KAISEROVÁ, K., 2006. *Velká kniha o mateřství*. Vyd. 1. Praha: Mladá fronta. 322 s. ISBN 80-204-1526-2
- [2] BEHINOVÁ, M., KAISEROVÁ, K., 2007. *Velká kniha o mateřství: od početí do věku 3 let: připravená s předními českými lékaři a časopisem Maminka*. Praha: Mladá fronta. 372 stran. ISBN 978-80-204-1749-7
- [3] BIOTECH WEEK, 2004. *Johnson & Johnson Pediatric Institute; Pregnancy massage may reduce premature births*. Atlanta: ProQuest Central, 335 pages. ISSN: 15352757
- [4] EXEL, Wolfgang, 1996. *Proti bolestem bez léků*. Vyd. 1. Praha: Ikar. 206 s. ISBN 80-85944-28-6
- [5] FENWICK, E., 1991. *Velká kniha o matce a dítěti*. Bratislava. ISBN 50-6648-22-8
- [6] GUZMÁN, C., 2009. *Masáže nastávajících maminek a miminek*. Vyd. 1. Brno: Computer Press. 104 stran. ISBN 978-80-251-2471-0
- [7] HAŠPLOVÁ, J., 2009. *Masáž dětí a kojenců*. Vyd. 4. Praha: Portál. 104 stran. ISBN 978-80-7367-652-0
- [8] JANEČKOVÁ, L., 2007. *Bolest a její zvládnutí*. Vyd. 1. Praha: Portál, s.r.o. 191 stran. ISBN 978-80-7367-210-2
- [9] KALIŠ, V. et al., 2007. *Masáž perinea před nebo při porodu*. Gynekolog, Roč. 16, č. 2, s. 77-81. ISSN: 1210-1133
- [10] KAVANAGH, W., 2008. *Něžné doteky*. Vyd. 1. Olomouc: Anag. 112 stran. ISBN 978-80-7263-453-8
- [11] KOPŘIVOVÁ, Darina, 2005. *Český průvodce mateřstvím, aneb, Péče o matku a dítě*. Praha: Tvarohová - Kolář. 119 s. ISBN 80-86738-08-6
- [12] LIDELL, L., 1996. *Masáž. Knižní klub*. Praha. 192 stran. ISBN 80-202-4512-6
- [13] MEI-YUEH CHANG ET AL., 2006. *A Comparison of Massage Effects on Labor Pain Using the McGill Pain Questionnaire*. Journal of Nursing Research, Vol. 14, No. 3.
- [14] MIKULANDOVÁ, M., 2004. *Těhotenství a porod: Průvodce české ženy od početí do šestinedělí*. Brno: Computer Press. 160 stran. ISBN 80-251-0205-X
- [15] REHM-SCHWEPPEOVÁ, R. a spol., 2010. *Masáž děťátka*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2010. 96 stran. ISBN 978-80-249-1369-8

- [16] ROBERTSHAW, P 2007, 'Regular massage in late pregnancy decreases pain in labour and birth', *Journal Of The Australian Traditional-Medicine Society*, 13, 1, p. 7, CINAHL Plus with Full Text, EBSCOhost, viewed 21 May 2013.
- [17] ROZTOČIL, A. a kol., 2008. *Moderní porodnictví*. Praha: Grada. 408 stran. ISBN 978-80-247-1941-2
- [18] SAMKOVÁ, A., 2011. *Aromaterapie jako pomocník porodní asistentky*. Moderní babictví: odborný časopis pro porodnictví a gynekologii. Praha: Levret, č. 20, s. 24-28. ISSN 1214-5572
- [19] SCHÜTZOVÁ, Lucie, 2005. *Masáže těhotných*. In: Moderní babictví: odborný časopis pro porodnictví a gynekologii. Praha: Levret, č. 8, s. 8-10. ISSN: 1214-5572
- [20] SCHÜTZOVÁ, Lucie, 2007. *Masáže těhotných*. In: Moderní babictví: odborný časopis pro porodnictví a gynekologii. Praha: Levret, č. 12, s. 1-3. ISSN: 1214-5572
- [21] STUART, C., 2008. *Masáž a aromaterapie*. Praha: Svojtka & Co. ISBN 978-80-7352-744-0
- [22] WALTER, B., 2010. *Masáž kojenců*. Vyd. 1. Praha: Grada. 128 stran. ISBN 978-80-247-2739-4
- [23] YATES, S., 2009. *Zdravé těhotenství a přirozený porod*. Vyd. 1. Brno: Computer Press. 127 stran. ISBN 978-80-251-2475-8
- [24] JANOUŠKOVÁ, H. – vlastní zdroj

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ACTH Adrenokortikotropní hormon

POMAD Péče o matku a dítě

VAS Vizuální analogová škála

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Věk respondentek.....	41
Tabulka 2: Věk nejmladšího dítěte.....	43
Tabulka 3: Kontaktní místo.....	45
Tabulka 4: Účast na těhotenské masáži.....	46
Tabulka 5: Účinky těhotenské masáže	47
Tabulka 6: Místo, kde se provádí masáž pro těhotné	49
Tabulka 7: Informovanost respondentek o masáži během porodu.....	51
Tabulka 8: Nabídka masáže během porodu	52
Tabulka 9: Kdo prováděl masáž během porodu	53
Tabulka 11: Část těla masírovaná během porodu	55
Tabulka 11: Nemocnice, kde respondentky rodily	57
Tabulka 12: Účinky masáže během porodu	58
Tabulka 13: Typy masáží nabízené v kurzech profylaktické přípravy	60
Tabulka 14: Pojem baby masáž.....	62
Tabulka 15: Místa, kde se provádí baby masáž ve Zlínském kraji.....	63
Tabulka 16: Účinky baby masáže.....	65
Tabulka 17: Preference jednotlivých typů masáží.....	67

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Věk respondentek.....	41
Graf 2: Věk nejmladšího dítěte	44
Graf 3: Kontaktní místo.....	45
Graf 4: Účast na těhotenské masáži	46
Graf 5: Účinky těhotenské masáže	47
Graf 6: Místo, kde se provádí masáž pro těhotné.....	50
Graf 7: Informovanost respondentek o masáži během porodu (metoda tišení bolesti).....	51
Graf 8: Nabídka masáže během porodu	52
Graf 9: Kdo prováděl masáž během porodu.....	53
Graf 10: Část těla masírovaná během porodu	55
Graf 11: Nemocnice, kde respondentky rodily.....	57
Graf 12: Účinky masáže během porodu	58
Graf 13: Typy masáží nabízené v kurzech profylaktické přípravy.....	60
Graf 14: Pojem baby masáž.....	62
Graf 15: Místa, kde se provádí baby masáž ve Zlínském kraji	64
Graf 16: Účinky baby masáže	66
Graf 17: Preference jednotlivých typů masáží.....	67

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I.: Žádost o umožnění dotazníkového šetření


Příloha II.: Dotazník

Příloha III.: Certifikát

Příloha IV.: Brožura

Příloha V.: Brožura – výtisk

PŘÍLOHA I: ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ


 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

 Fakulta humanitních studií
 Institut zdravotnických studií
 Ústav porodní asistence

 nám. T. G. Masaryka 588,
 760 01 Zlín


ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Vážená paní Bc. Francová,

obracíme se na Vás s žádostí o umožnění výzkumného šetření na Vašem pracovišti Centrum Baby Club Nekky Zlín, které bude podkladem pro zpracování empirické části bakalářské práce studentky 3. ročníku studijního programu Porodní asistence, oboru Porodní asistentka. Děkujeme za vyřízení naší žádosti a těšíme se na další spolupráci


Téma bakalářské práce	Význam a využití masáže v porodní asistenci
Metoda výzkumného šetření	Dotazník
Skupina respondentů	Matky s dítětem/děťmi od 6 týdnů do 1 roku věku
Pracoviště	Centrum Baby Club Nekky
Autor bakalářské práce	Hana Janoušková
Vedoucí bakalářské práce	Mgr. Ludmila Reslerová, Ph.D

Ve Zlíně dne 4.3. 2013


 Mgr. Ludmila Reslerová, Ph.D
 Ředitelka Ústavu porodní asistence


Vyjádření instituce:

- Žádost povolena
 Žádost zamítnuta


 Razítko a podpis zástupce zařízení
 NEKKY IČO: 987 56 381
 baby club DIČ: CZ458134123

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií
Institut zdravotnických studií
Ústav porodní asistence

nám. T. G. Masaryka 588,
760 01 Zlín

ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Vážená paní MUDr. Nečasová,

obracíme se na Vás s žádostí o umožnění výzkumného šetření na Vašem pracovišti privátní ordinace Vizovice, které bude podkladem pro zpracování empirické části bakalářské práce studentky 3. ročníku studijního programu Porodní asistence, oboru Porodní asistentka.

Děkujeme za vyřízení naší žádosti a těšíme se na další spolupráci

Téma bakalářské práce	Význam a využití masáže v porodní asistenci
Metoda výzkumného šetření	Dotazník
Skupina respondentů	Matky s dítětem/děťmi od 6 týdnů do 1 roku věku
Pracoviště	Privátní ordinace praktického lékaře pro děti a dorost
Autor bakalářské práce	Hana Janoušková
Vedoucí bakalářské práce	Mgr. Ludmila Reslerová, Ph.D

Ve Zlíně dne 4.3. 2013

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Ústav porodní asistence

Mgr. Ludmila Reslerová, Ph.D
Ředitelka Ústavu porodní asistence

Vyjádření instituce:

- Žádost povolena
 Žádost zamítnuta

82 MUDr. Eva Nečasová
194
000

Razítko a podpis zástupce zařízení

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií
Institut zdravotnických studií
Ústav porodní asistence

nám. T. G. Masaryka 588,
760 01 Zlín

ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Vážená paní MUDr. Plšková,

obracíme se na Vás s žádostí o umožnění výzkumného šetření na Vašem pracovišti privátní gynekologická ambulance Zlín, které bude podkladem pro zpracování empirické části bakalářské práce studentky 3. ročníku studijního programu Porodní asistence, oboru Porodní asistentka.

Děkujeme za vyřízení naší žádosti a těšíme se na další spolupráci

Téma bakalářské práce	Význam a využití masáže v porodní asistenci
Metoda výzkumného šetření	Dotazník
Skupina respondentů	Matky s dítětem/děťmi od 6 týdnů do 1 roku věku
Pracoviště	Privátní gynekologická ambulance
Autor bakalářské práce	Hana Janoušková
Vedoucí bakalářské práce	Mgr. Ludmila Reslerová, Ph.D

Ve Zlíně dne 4.3. 2013

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Ústav porodní asistence
760 01 ZLÍN

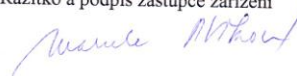
Mgr. Ludmila Reslerová, Ph.D
Ředitelka Ústavu porodní asistence

Vyjádření instituce:

- Žádost povolena
 Žádost zamítnuta

Medifemma s.r.o.
MUDr. Marcela PLŠKOVÁ
tř. T. Bati 3705, 760 01 Zlín
tel. 577 645 253
iČ: 293 61 001 DIČ: CZ29361001

Razítko a podpis zástupce zařízení



PŘÍLOHA II: DOTAZNÍK

Dobrý den, milá maminko,

jmenuji se Hana Janoušková a jsem studentkou 3. ročníku oboru Porodní asistentka na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Chtěla bych Vás poprosit o pravdivé vyplnění anonymního dotazníku, který bude součástí mé bakalářské práce na téma „Význam a využití masáže v porodní asistenci“. Předem Vám děkuji za spolupráci a za čas, který jste věnovala vyplnění tohoto dotazníku.

1. Kolik je vám let?

- Méně než 18 let
- 18-20
- 21-25
- 26-30
- 31-35
- 36-40
- Více než 40

2. Kolik měsíců má vaše nejmladší dítě? Uveďte.

.....

3. Uveďte kontaktní místo, kde jste se k dotazníku dostala?

- Nekky Baby Club
- Centrum Radmila
- Sociální síť
- Privátní ordinace - pediatr
- Privátní ordinace - gynekolog
- Jiné, uveďte

.....

4. Absolvovala jste masáže pro těhotné? Pokud ano, uveďte kde.

- Ano
- Ne

5. Na které z těchto účinků, si myslíte, že je masáž pro těhotné zaměřená?

(možnost výběru více odpovědí)

- Upravuje spánkový režim.
- Pozitivně ovlivňuje činnost žláz s vnitřní sekrecí.
- Redukuje tvorbu křečových žil a strií.
- Zvyšuje krevní tlak.
- Zmírňuje bolesti nohou.
- Jako prevence migrény.
- Tlumí bolesti zad.
- Pozitivně ovlivňuje rozvoj křečových žil na dolních končetinách.
- Snižuje váhový přírůstek v průběhu gravidity.

6. Zaškrtněte, kde víte, že se provádí masáž pro těhotné ve Zlínském kraji.

(možnost výběru více odpovědí)

- Nekky Baby Club, Zlín
- Lázně Kostelec, Zlín
- Centrum Radmila, Zlín
- Privátní porodní asistentka p. Hlavsová, Uherské Hradiště
- Kenny Kroměříž
- Aquapark Uherské Hradiště
- Pamad Kroměříž
- Lázně Zlín
- Privátní porodní asistentka p. Hurtová, Vsetín
- Krajská nemocnice T. Bati, a.s – rehabilitační oddělení
- Nevím

7. Slyšela jste o masáži během porodu, jako o metodě tišení porodnických bolestí?

- Ano
- Ne

8. Byla vám nabídnuta masáž během porodu? Pokud ano, odpovězte na následující 2 otázky.

Pokud ne, přejděte na otázku č. 11.

- Ano
- Ne

9. Kdo vám nabídl a prováděl masáž během porodu?

- Porodní asistentka
- Partner
- Dula
- Lékař
- Fyzioterapeut
- Masér
- Jiné, uveďte

.....

10. Kterou část těla vám masírující masíroval během porodu?

(možnost výběru více odpovědí)

- Křížovou kost a kostrč
- Břicho
- Hýždě
- Ramena
- Chodidla
- Hlava
- Obličej
- Dlaně

11. V které nemocnici jste rodila?

- Krajská nemocnice T. Bati, a.s.
 - Vsetínská nemocnice a. s.
 - Kroměřížská nemocnice a.s.
 - Nemocnice Valašské Meziříčí, a. s.
 - Uherskohradištská nemocnice, a.s.
 - Jiné, uveďte
-

12. Na které z těchto účinků, si myslíte, že je masáž během porodu zaměřená?

(možnost výběru více odpovědí)

- Pomáhá zmírnit bolesti v oblasti v oblasti kosti křížové a kostrče.
- Zvyšuje kontrakce.
- Má uklidňující účinek na plod.
- Přispívá k zavnutí dělohy.
- Při masáži se méně uvolňují stresové hormony.
- Podporuje tvorbu mateřského mléka po porodu.

13. Pokud jste navštěvovala kurz profylaktické přípravy k porodu, který typ masáže vám byl nabídnut?

(možnost výběru více odpovědí)

- Masáž pro těhotné
- Masáž během porodu
- Baby masáž
- Nenavštěvovala jsem kurz profylaktické přípravy.
- Žádný z uvedených typů masáží mi nebyl nabídnut.

14. Pojem baby masáž znamená?

- Masáž dětí od 1 roku věku do 6 let.
- Masáž kojenců od 6 týdnů do 1 roku věku.
- Masáž kojenců mušlemi
- Bali masáž
- Masáž těhotné ženy prováděná porodní asistentkou

15. Zaškrtněte, kde se provádí baby masáž ve Zlínském kraji.

(možnost výběru více odpovědí)

- Nekky Baby Club, Zlín
- Lázně Kostelec, Zlín
- Centrum Radmila, Zlín
- Privátní porodní asistentka p. Hlavsová, Uherské Hradiště
- Kenny Kroměříž
- Aquapark Uherské Hradiště
- Privátní porodní asistentka p. Hana Kropáčková, Kroměříž
- Pamad Kroměříž
- Lázně Zlín
- Soukromá porodní asistentka p. Hurtová, Vsetín
- Krajská nemocnice T. Bati, a.s – rehabilitační oddělení
- Nevím

16. Na které z těchto účinků, si myslíte, že je baby masáž zaměřená?

(možnost výběru více odpovědí)

- Stimuluje orgány trávicí soustavy a zlepšuje vylučování dítěte.
- Zvyšuje riziko nástupu poporodní deprese u matky.
- Podporuje produkci růstových hormonů hypofýzy dítěte.
- Baby masáž je velmi účinná při odstranění koliky a kataru.
- Oslabuje imunitní systém.
- Při baby masáži nedochází k vytvoření pouta mezi rodičem a dítětem.

17. Kterou z uvedených masáží preferujete nebo byste preferovala, pokud by Vám byla nabídnuta?

(možnost výběru více odpovědí)

- Masáž pro těhotné
- Masáž během porodu
- Baby masáž

18. Napište mi sem cokoliv, co byste mi chtěla ještě sdělit nebo co bylo v dotazníku opomenuto:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

PŘÍLOHA III: CERTIFIKÁT

Dexter Academy

Mezinárodní vzdělávací středisko

CERTIFIKÁT

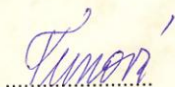
Hana Janoušková

datum narození: 08.06.1990

za absolvování kurzu:

Masáž těhotných

V Praze dne: 10.09.2012
odpovědný lektor



Michal Dusil BBA
statutární zástupce



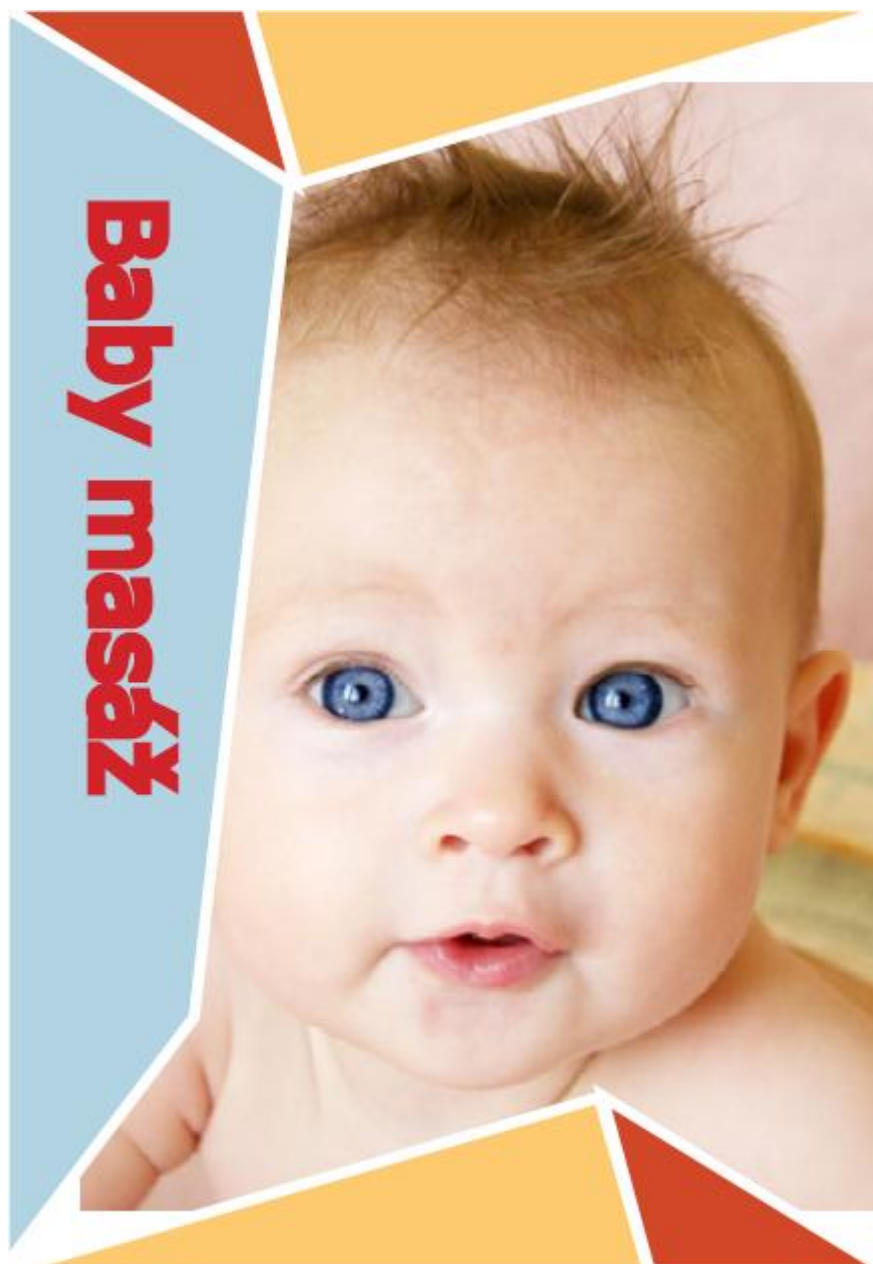
Mezinárodní akreditace
ID: 2012-25368-30781



Na veškerý výukový materiál a informace ze semináře se vztahuje autorský zákon, zákaz jakéhokoli kopírování bez souhlasu majitele.
Copyright© Dexter Academy, Žitomířská 40, 101 00 Praha 10.
Tento certifikát neopravňuje k výuce.

www.DEXTER-ACADEMY.cz

PŘÍLOHA IV: BROŽURA



I. Úvod

Baby masáž pomáhá dítěti, aby si vyvinulo zdravý tělesný cit, a úžasně upevňuje vztah mezi rodičem a dítětem.

Baby masáž je určitá hra, ve které se střídá dávání a přijímání jemných emocí. Hravou formou upevňuje vztah mezi rodičem a dítětem a oběma stranám přináší obohacení a naplnění. Tělesný kontakt a láskyplné doteky jsou nejdůležitějšími stavebními kameny celkově zdravého vývoje na cestě ke šťastnému, vyrovnanému člověku.

II. Správná technika baby masáže

1. Pozdrav „dotek motýlích křídel“

Tento speciální hmat se provádí na začátku masáže 3-4krát. Při tomto hmatu něžně a jemně přejíždíte hranami obou rukou po pokožce dítěte od hrudní kosti směrem ven. Pomocí toho hmatu navážete kontakt s dítětem a pro něj to bude signál, že začíná masáž.

2. Srdeční hmat

Masírujte plochou dlaně od hrudní kosti přes hrudník směrem dolů. Tlak by u tohoto hmatu měl být silný a pohyb rytmický. Opakujte 20krát.

3. Andreasův hmat

Masírujte od ramen přes oblast kříže až k protilehlé kyčli. Opakujte 5krát.

4. Hmat Kopřiva

Tento hmat se provádí na ručičkách a nožičkách. Dochází ke tření jedné ruky proti druhé v oblasti loketního/kolenového kloubu.

5. Perlový hmat

Palcem masírujeme celé chodidlo dítěte malými, krouživými pohyby, které pokaždé provádíme na jiném místě, abychom promasírovali celé chodidlo. Prsty jemně jeden po druhém promasírujeme.

6. Hmat Harfa

Dítě si položte bříškem na podložku nebo na vašich nohách, aby jeho hlavička ležela na vašem stehně. S lehkým tlakem jednou rukou pomalu masírujte od hlavy směrem dolů po celých zádech. Volnou rukou držte dítě za kloub kotníku.

7. Hmat Bříško

Masírujeme kolem pupíku a spirálovitě po celém bříšku. Je nutné dodržet směr hodinových ručiček, protože tento směr odpovídá přirozenému průběhu střeva. Hmat má tři fáze: 1) masírujeme s jemným tlakem 2) masírujeme s intenzivnějším tlakem 3) masírujeme prsty oblast kolem pupíku - protlačení

8. Hmat Horké ruce

Na závěr masáže břicha položte na dolní část žeberební oblouku takzvané „horké ruce“ a nechte je tam chvíli volně spočívat.

9. Hmaty na hlavě, obličej

Položte špičky prstů lehce roztažených od sebe na linii hlavy dítěte a táhněte s mírným tlakem po straně hlavy až k uchu. Obličej masírujte jemně od čela po hranách směrem ven.

III. Jak léčit nejčastější zdravotní problémy novorozeneňat a kojenců baby masáží?

PLYNY

Dítě, které trpí plyny, jsou uplakané a neklidné. Masírování břicha pomůže vyloučit plyny z těla. Dlaněmi nebo palci obou rukou ma-

si ruje od spodní části žeber k tříštům. Pokračujeme ohybáním nožiček jako při jízdě na kole. Nakonec spodní stranou zápěstí jemně tlačíme na kostrč. Postupujeme krouživě ve směru hodinových ručiček. Masáž bychom měli provádět 3-4krát za den, aby byla účinná.

UCPANÝ NOS

Tato masáž velmi účinně působí na ucpaný nos u miminek. Provádějte krouživé pohyby na hrudníku. Položte ruce na tváře, palci jemně tlačte na kořen nosu. Sdlačujte jemně dovnitř, jako byste chtěli nos „otevřít“. Palci postupujte nůž až k lícím kostem a jemně tlačte jako předtím. Zakończete masáží uší.

IV. Masážní oleje pro baby masáž

Uvádím zde pouze několik masážních olejů lisovaných za studena, které novorozenci a kojenci dobře snášejí. Můžeme přidat pro zjemnění či prohloubení zážitku z masáže pár kapek éterického oleje.

- Olej ze sladkých mandlí

Hýčká a vyživuje pokožku, vhodný pro jakýkoliv věk a typ pokožky

- Jojobový olej

Obsahuje velké množství živin, díky kterým kůži krásně zvláčňuje a zjemňuje. Má přirozený sluneční faktor proti slunečnímu záření. Je vhodný pro problémovou pokožku (záněty, ekzémy).

- Olivový olej

Udržuje svalový tonus pokožky, vhodný pro zanícenou pokožku.

- Olej z aloe vera

Olej bohatý na vitamíny, minerály, enzymy. Dodává hydrataci, váže vlhkost v pokožce a zlepšuje kožní metabolismus.

• Olej z pšeničných klíčků

Obsahuje hodně vitamínu E a je obzvlášť vhodný na suchou pokožku, protože ji intenzivně regeneruje a hydratuje.



Zdroje:

WALTER, B. a kol. Masáže kojenců. 1. vydání. Praha: Grada, 2010. 128 stran. ISBN 978-80-247-2739-4
GUZMÁN, C. Masáže nastávajících maminek a miminek. 1. vydání. Brno: Computer Press, 2009. 104 stran. ISBN 978-80-251-2471-0
HAŠPLOVÁ, J. Masáže dětí a kojenců. 3. vydání. Praha: Portál, 2006. 114 stran. ISBN 80-7367-125-5

Obrázky:

Masáže-rehabilitace. [online]. [cit. 15. . 2011]. Dostupné z: <http://www.masaze-rehabilitace-praha.cz/images/kojenecka-baby-masaz-3.jpg>

Masáže-rehabilitace. [online]. [cit. 15. . 2011]. Dostupné z: <http://www.masaze-rehabilitace-praha.cz/images/kojenecka-baby-masaz-4.jpg>

Rodina. [online]. [cit. 15. . 2011]. Dostupné z: http://zdmabazar.cz/data/image/emulips-spokojena-maminka-spokojene-miminko_0.jpg

 **Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně**
Fakulta humanitních studií

Institut zdravotnických studií
Ústav porodní asistence

Zpracovala Hana Janoušková v rámci své
bakalářské práce v roce 2013.

PŘÍLOHA V.: BROŽURA - VÝTISK