

Eva  
Kopasová

*Motýlí masáže*  
*pro novorozeňátka*



MAITREA

*Motýlí masáže*  
*pro novorozeňátka*



*Motýlí masáže*  
*pro novorozeňátka*

Eva Kopasová



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Kopasová, Eva

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

Praha : Maitrea, 2016. -- 173 stran

ISBN 978-80-7500-231-0

615.85:159.935 \* 615.85 \* 612.648 \* 613.952/953

– dotyková terapie

– aromaterapie

– novorozenci

– raná péče o dítě

– motýlí masáže

– příručky

613 – Hygiena. Lidské zdraví [14]

Eva Kopasová

**Motýlí masáže pro novorozeňátka**

Copyright © Eva Kopasová, 2016

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

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2016

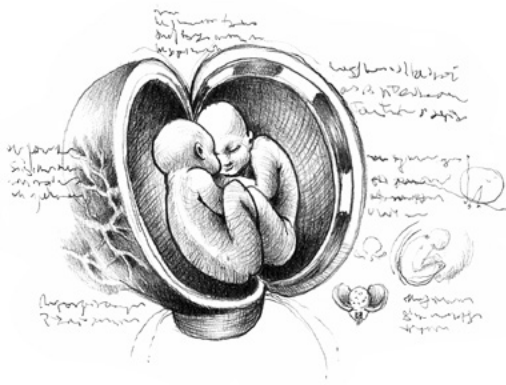
ISBN 978-80-7500-231-0





# Rozhovor Dvojčátek v lůně Maminky

(neznámý autor)



***Dvojčátka vnášejí nové světlo na otázku:***

***„Existuje život po smrti?“***

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

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

Věříš v život po porodu?

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

# Obsah



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



Předmluvy .....	xxi
-----------------	-----



## I. Svět doteků a hlazení miminek

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

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

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



## II. Léčivé esence

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

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



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

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



#### IV. „Růžové objetí“ pro novorozeňátka

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



#### V. Motýlí masáže pro novorozeňátka ..... 125





# Úvodní slovo

## *Laskavý dotek*

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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





## Předmluva

FASCINACE ČISTOTOU, upřímností a hloubkou prožívání při kontaktu s malými dětmi mě přivedla na cestu dětské lékařky. Prostor klasického medicínského přístupu mi však byl velmi brzy těsný a svazující, takže jsem se vydala cestou celostní medicíny a celostního nazírání na člověka. Už téměř 20 let doprovázím ženy – matky a jejich děti na jejich cestě za naplněným mateřstvím a spokojeným dětstvím.

Obzvláště v tomto období jsou ženy a jejich děti velmi citlivým článkem celého systému rodiny, a jako lakmusový papírek reaguje jejich zdraví na fungování vztahů a rovnováhu či nerovnováhu v jejich životě. Jejich těla jsou citlivou projekční plochou nahromaděného distresu. Běžně používám reflexní techniky pro uvolnění těla u dospělých. Ale způsob, jak pomoci uvolnit distres v těle novorozeňátek a malých miminek, a ještě k tomu velmi něžnou a příjemnou cestou, jsem našla až v podobě *Motýlíh masáží pro novorozeňátka*.

Mnohdy hned po porodu je patrné, že dítě prošlo zvýšeným stresovým zatížením ať už v průběhu těhotenství, při porodu nebo v důsledku časně poporodní separace. Další zátěží bývají komplikace při kojení, nedostatečný fyzický či psychický kontakt matky s dítětem a mnohé další. Bývá viditelné zvýšené napětí svalů na těle, miminka mají bolesti břicha, bývají neklidná, nespokojená, uplakaná, nahromaděný stres jim neumožňuje navodit klidný a hluboký spánek. A tady jsou *Motýlí masáže* téměř zázračnou technikou, která umožňuje navodit v těle miminka klid a rovnováhu všech funkcí.

Novorozeňátka jsou po příchodu na tento svět ještě nějakou dobu ponořena ve svém vlastním světě a komunikačním nástrojem

s okolím je hlavně jejich tělo. Je krásné pozorovat, jak miminka vnímají teplo lidských dlaní i každý dotek, který navozuje uvolnění v jejich tělíčku. Jejich maminky jsou překvapeny tím, jak se miminka v „*Růžovém objetí*“ očividně zklidňují a uvolňují a o to ochotněji pak provádí tuto techniku doma. Použití *květové esence Hlazení Duše Miminka* podporuje celý proces a pomáhá jeho hlubšímu ukotvení se v těle.

Postupem zrání a vývoje začínají později děti komunikovat se zevním světem i pomocí svých smyslů, ale tělo si i nadále ponechává svoji hlubokou citlivost. Komunikační pole se rozšiřuje. Při *Motýlích masážích* maminky na vlastní oči vidí, která část těla jejich miminka je zvýšeně citlivá a zasluhuje si tak zvýšenou, velmi něžnou péči. Vidí také, kde mají jejich děti zóny slasti a propadají se do blažených pocitů. Celý proces je umocněn vůní růže *květové esence Hlazení Duše Miminka* a hebkostí *masážního oleje Objetí jemnou Růží*, zanechávající v těle trvalý otisk. Po masáži děti většinou upadají do hlubokého, občerstvujícího spánku. Při opakovaném působení masáží jsou děti celkově klidnější, uvolněnější, lépe spí, lépe se kojí.

S „*Růžovým objetím*“ a *Motýlími masážemi* se stává období prvních měsíců života časem radostí, těšení se ze vzájemné blízkosti, nasycené dostatkem pozornosti i fyzického kontaktu mezi maminkou a dítětem. V rukách profesionálů i rodičů je tato technika úžasným nástrojem k nastolení tělové i vztahové harmonie a radosti ze života.

Jsem velmi vděčná, že jsem se díky Evě Kopasové mohla s touto technikou seznámit, že jsem se ji mohla naučit a mohu tak pomáhat desítkám maminek a jejich dětí, aby jejich start do dětství a mateřství byl klidnější, spokojenější a šťastnější.

*MUDr. Vladimíra Obrdžálková*  
*celostní terapeutka, dula a laktační poradkyně v Uberském Hradišti*

---

## ***Motýlí něha, které vévodí růže s léčivou silou květových esencí Zrození***

MÁM ŠTĚSTÍ, že jsem se před lety setkala s Evou Kopasovou a je pro mne velkou ctí, že s ní mohu spolupracovat. Je pro mne inspirací a její práci obdivuji od doby, co jsme se poznaly. Mám Evu spojenou s obrovským charisma, voňavým kufříkem a příjemným hlasem, který doprovází její úžasné semináře. Za tu spoustu let mezi námi vzniklo přátelství, kterého si velmi vážím.

Společně s Evou do mého života vstoupila aromaterapie a *květové esence Zrození*. Otevřel se mi tak úplně nový svět, ve kterém je péče povýšena na zážitek. A kniha *Motýlí masáže pro novorozěňátka* je plná těchto zážitků. Je to kniha plná lásky, něhy a jemné péče zvláště jemnou vůní růže z *květových esencí Zrození*. Díky tomu, že znám Evu a znám příběh vzniku jejich „holčiček“, jak svým květovým esencím říká, má pro mne jejich používání ještě větší rozměr.

Mají místo nejen v mém osobním životě, kde s nimi opečovávám sebe, své děti a své blízké, ale s velkou radostí je zařazuji i do péče o těhotné, rodičky a nedělky s jejich miminky. Mám vyzkoušené, že využití těchto speciálních květových esencí je opravdu široké.

Jako zdravotník vím, že kromě správné medikace je základem kvalitní péče nejen dobré slovo, ale i pohazení a dotek. A jako porodní asistentka každý den ve své práci pečuji o ženy i děti hlavně konejšivým slovem a jemným dotykem jako jsou právě i „*Růžové objekty*“ či *Motýlí masáže*.

Jsem ráda, že *květové esence Zrození* používáme v naší porodnici ve Fakultní Nemocnici v Plzni už několik let, a to napříč mnoha odděleními. Své využití mají na porodním sále, na oddělení šestinedělí i na ambulanci naší kliniky. Skvělé je, že jejich



pozitivní účinky mohou vyzkoušet nejen pacientky, ale i zdravotníci. Rádi se necháváme opečovávat a osvěžovat jemnou vůní růže s *esencí Růžové osvěžení* a *Strom Života*. energii získáváme díky *esenci Svítání*. Miminka vítáme na svět s *esencí Hlazení Duše Miminka*.

*Květové esence Zrození* představuji těhulkám už na svých předporodních kurzech. Společně si je vyzkoušíme při jemné masáži děťátka v lůně dle harmonizační péče „*Růžové objetí*“ s *miminkovskou esencí Hlazení Duše Miminka*, ale taky i při jemné relaxační masáži maminky pomocí *esencí Růžové osvěžení* a *Strom Života*. Budoucí rodičky seznamuji s výhodami *esence Svítání*. Ta je energeticky a emočně podpoří ve všech zátěžových situacích, které je čekají. Díky ní se mohou krásně připravit na porod i na hektické období po porodu.

Jako porodní asistentka mohu sledovat, jak *esence Svítání* doprovází rodičku porodem. Jak sytí energií nejen budoucí maminku, ale i její děťátko v lůně. Pokud ji ještě doplním *esencí Růžové osvěžení*, nebo *Strom Života*, vznikne úžasná synergie, díky které je žena při porodu klidná, spolupracuje se svým tělem i se svým dítětem, které je na cestě na svět spokojené.

Jako laktační poradkyně nikdy nevyrazím za maminkou bez *esence Růžové osvěžení*. Používám ji i jako dezinfekční prostředek na ruce. Přicházím tak s čistými a voňavými dlaněmi. Maminkám i dětem je to velmi příjemné, a pokud žena souhlasí, esenci nastříkám i do vzduchu. Tím vytvořím klidné a příjemné prostředí, ve kterém se všichni uvolní, a i potíže se řeší snáz.

Exkluzivní voňavou péči si zaslouží i miminko. *Esence Hlazení Duše Miminka* je pro něj doslova balzám na duši a je blahodárná i pro jeho nervový a hormonální systém. Děťátku je příjemné, když maminka hladí jeho hebkou pokožku nejdřív její jemnou vůní růže

---

a poté když *pěstícím olejem* *Objetí jemnou Růží* provádí *Motýlí masáž*. Tyto krásné chvílky může s miminkem sdílet i tatínek, sourozenec nebo prarodič.

Spokojené dítě = spokojená maminka = spokojená rodina

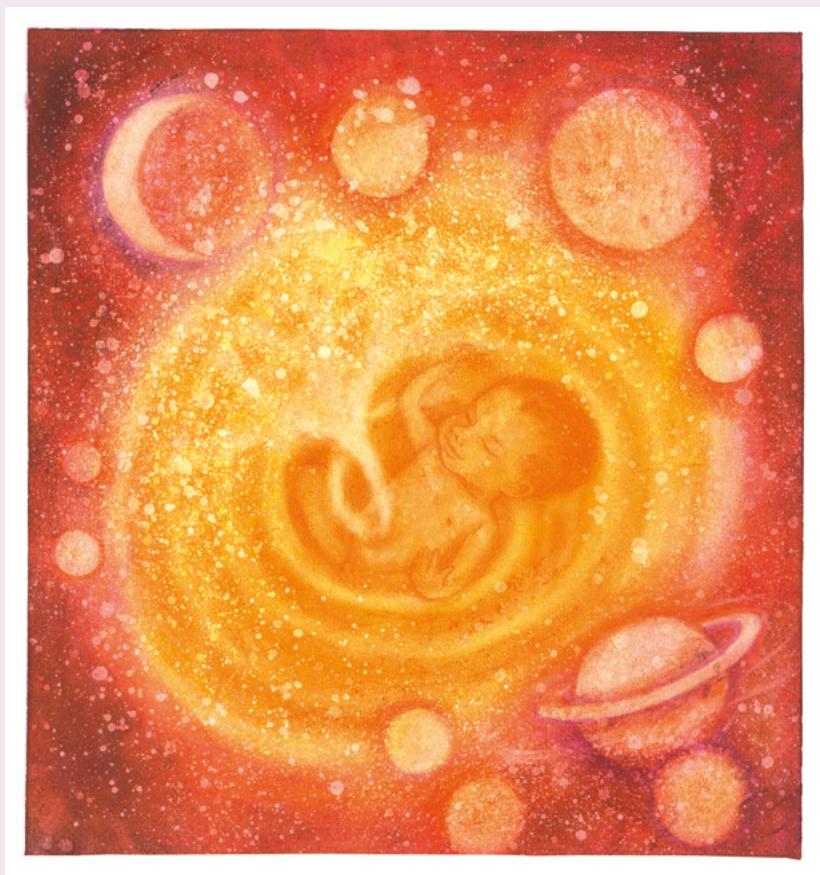
*Bc. Lucie Brázdová,  
porodní asistentka ve FN Plzeň, laktiční poradkyně a lektorka  
v projektech Zrození – „Cestou léčivého doteku“*



– I –



*Svět doteků  
a hlazení miminek*





# 1. Jemné doteky se srdcem na dlani

## *Emoční sycení vzájemného pouta*

Nově narozená miminka potřebují především cítit neustálou blízkost svojí maminky. Vnímají ji jako součást sebe sama, protože ji ještě od sebe nedokáží odlišit. I v prvních týdnech života jsou maminka a dítě stále velmi silně spjati. Po porodu se ale mezi nimi vytváří nově vznikající spojení „zvenku“ a více se prohlubuje jejich zatím pořád ještě bezeslovná komunikace. Vzájemně se poznávají přes první pohledy z očí do očí, přes něžné doteky a milující hlas.

Pravidelné hlazení pomáhá novorozenátku rychleji se vyrovnat s emocemi, které poznalo při cestě svého narození, a také mu pomáhá uvolnit napětí z jeho těla ven nebo je podpořit po předčasném příchodu na svět. Je důležité, aby narozená miminka pokračovala životem s pocitem uvolnění a bezpečí. Pokud tyto emoce zůstanou uvězněné na dně duše, ovlivňují i jeho pozdější život tím, že si je malinký človíček v sobě nese dál...

U maminky odpovídá hormon oxytocin těsně po porodu za pocit úlevy, radosti a někdy až euforie. Žena se ladí na vnímání svého právě narozeného miminka, které po porodu pozvolna zapojuje všechny svoje smysly. Přiložené k mamčinu tělu začíná vnímat její první doteky „zvenku“, její hlas, ale také světlo, různé zvuky, gravitaci i chladný vzduch. Postupně se začíná orientovat ve staro-nových podnětech těla maminky, jako jsou rytmus jejího dechu a tlukot srdce. Začíná hledat pocit bezpečí v láskyplném objetí její hřejivé náruče a vkládá si do svého podvědomí důležitost

otisk obličeje maminky. Toto vše tvoří a ovlivňuje vznik nové vazby maminky a jejího právě narozeného děťátka.

Vzájemný tělesný kontakt zpětně podporuje u maminky zvýšení tvorby hormonů, které přímo ovlivňují emoční vazby a které podporují kojení.

Hormon prolaktin způsobuje u maminky intenzivnější vnímání projevů svého děťátka. Novorozeňátko vysílá signály a maminka na ně intuitivně reaguje laskavým pohledem, vlídným hlasem a něžnými doteky. Společně prožívají pocity naplnění – maminka vnímá své děťátko a děťátko současně vnímá celým svým tělem a celou svou bytostí svoji maminku. Opakovanému „vtisknutí“ podoby mamincina obličeje napomáhají dlouhé pohledy z očí do očí. U obou, u maminky i u děťátka, vzájemně probíhají důležité děje, které umocňují vzájemnou vazbu. To vše pomáhá miminku snáze se naladit na svět zvenčí. Intenzivní blízkost maminky a její doteky harmonicky ovlivňují jeho poporodní fyziologické procesy. I proto je lidské teplo pro novorozeňátko mimořádně důležité. Vnímá jej přes dotek „kůže na kůži“, ale ještě mnohem intenzivněji, když jej maminka hladí hřejivými dlaněmi po celém jeho tělíčku.

Je důležité, aby i tatínci byli připraveni na první chvíle něžných doteků pro své novorozeňátko. Jsou to právě tatínkové, kteří dokáží dát nový rozměr do právě vznikajícího pouta mezi jimi a jejich potomkem. Bude to pomáhat nejen děťátku, ale i mamince, která může být po porodu unavená. Tatínkové přirozeně dokáží o novorozeňátko pečovat, a to hodně vnímavě a intuitivně. Je velikým zážitkem a zároveň radostí vidět je oba spolu, jak si v tichosti a často i s humorem užívají vzájemné souznění. Jejich společné sdílení je hodně intenzivní a prospěšné pro oba zároveň. A vidět miminko šťastné a spokojené v náručí tatínka je jedno z nejhezčích pohlazení srdce každé maminky.