

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

STIMULAČNÍ MASÁŽ KOJENCŮ A JEJÍ VYUŽITÍ V RODINĚ

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Barbora Pavelková, management volného času

Vedoucí práce: Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.

Olomouc 2012

**Jméno a příjmení autora:** Barbora Pavelková

**Název diplomové práce:** Stimulační masáž kojenců a její využití v rodině

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Vedoucí diplomové práce:** Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2012

**Abstrakt:**

Svou práci stylizuji jako vytvoření své podnikatelské aktivity, jejíž náplní bude postupně v pravidelných cyklech učit rodiče prakticky provádět jemnou dotekovou terapeutickou masáž na svých dětech v rámci neverbálního vyjadřování a projevování lásky. Obsahem těchto cyklů bude seznamovat rodiče s významem masáží, jejich způsobem a technikou provádění a vysvětlení důvodů, proč se jemnými dotekovými masážemi zabývat, v jakém rozsahu a zdůraznění dopadů, které přináší. Zároveň je budu seznamovat s možností, působením a vlivem aromaterapie a muzikoterapie při praktikování masáže.

**Klíčová slova:**

Kojenec, dotek, masáž, komunikace, kurz

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Barbora Pavelková

**Title of the master thesis:** Infant massage stimulation and its use in the family

**Department:** Department of Rekreology

**Supervisor:** Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.

**The year of presentation:** 2012

**Abstract:**

I am stylizing my work as the creation of my business activities, which filling will be gradually teaching parents in regular cycles how to practically implement a soft touch therapeutic massage to their children in non-verbal expression and manifestation of love. The content of these cycles will familiarize parents with the importance of massage, their way of technology implementation and explanation of the reasons why the fine tactile massage addressed to what extent and to highlight the impact that brings. At the same time I will inform about the possibility for action and influence of music therapy and aromatherapy massage in practice.

**Keywords:**

Baby, touch, massage, communication, course

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Prof. RNDr. Jarmily Riegerové, CSc., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Kujavách dne 20. dubna 2012

.....

Děkuji Prof. RNDr. Jarmile Riegerové, CSc. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

## **OBSAH**

Obsah .....	6
1 Úvod.....	8
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Historie masáží.....	10
2.1.1 Znaký indické masáže .....	13
2.1.2 Znaký švédské masáže .....	14
2.1.3 Znaký masáže Shiatsu .....	15
2.1.4 Reflexologie .....	16
2.2 Zásadní faktory vývoje dítěte.....	17
2.2.1 Kojenecké období.....	17
2.2.2 Dotek .....	19
2.2.3 Komunikace.....	20
2.2.4 Rituály .....	21
2.2.5 Potřeby dítěte.....	22
2.3 Stimulační masáž kojenců.....	22
2.3.1 Příprava masáže.....	22
2.3.2 Technika provádění masáže .....	24
2.3.3 Postup masáže .....	24
2.3.4 Účinky masáže.....	36
2.3.5 Aromaterapie .....	38
2.3.6 Muzikoterapie.....	40
3 Cíle.....	44
4 Metodika .....	45
4.1 Přípravná fáze výzkumu.....	45
4.2 Metody a techniky .....	45
4.3 Terénní šetření.....	46
4.4 Charakteristika zkoumaného souboru .....	49
4.5 Grafické znázornění výsledků šetření .....	49
5 Výsledky a diskuse .....	51
6 Podnikatelský záměr .....	60
6.1 Zákonné činnosti související se založením podnikání .....	60
6.2 Podnikatelský plán .....	60

6.2.1 Základní údaje o firmě: .....	60
6.2.2 Exekutivní souhrn.....	61
6.2.3 Analýza odvětví.....	61
6.2.4 Popis společnosti .....	62
6.2.5 Obchodní plán .....	62
6.2.6 Marketingový plán.....	63
6.2.7 Hodnocení rizik .....	63
6.2.8 Konkurenční analýza .....	63
6.2.9 Finanční plán .....	64
6.3 Struktura vyučovacích hodin.....	70
6.3.1 Struktura kurzovních hodin .....	70
6.3.2 Struktura individuálních hodin .....	71
7 Závěry .....	72
8 Souhrn.....	73
9 Summary .....	74
10 Referenční seznam.....	75

## 1 ÚVOD

Slovo „masáž“ má pro mnohé z nás význam teplých, jemných či výraznějších, uklidňujících a léčivých doteků. Přináší pocit jistoty, blaha a znovuzrození. Díky ní si uvědomujeme svou existenci a vlastní hodnotu. Své oblíbenosti se masáž těšila již mnoho let před naším letopočtem a současnost doznává obliby stále vyšší. Je pravdou, že člověk 21. století využívá masáže z velké části jako léčebného prostředku při již vzniklých potížích. Poměrně malá část populace, především však ze strany sportovců, využívá různých druhů masáže k regeneraci unaveného organismu. Dnes skoro každý ví (díky široké mediální osvětě), že masáž lze využívat i preventivně k předcházení nemocí, udržení hybnosti pohybového aparátu a celkovému psychickému uvolnění, ale přesto se plně této možnosti nevyužívá.

Současný uspěchaný životní styl plný zatěžujících stresových faktorů negativně ovlivňuje zdravotní stav celé populace. Vzrůstá procento jedinců s civilizačními chorobami, které se objevují již v mladších věkových kategoriích.

Tělo, které je plné stresových faktorů, zatíženo nezdravým stylem života, si žádá ozdravnou úlevovou masáž. Tělo, které ještě není těmito faktory zatíženo, bude poskytovanou masáží posilovat tak, že bude schopno těmto negativním faktorům čelit a povznést se nad ně. Kde však začít? Zatím nepopsaným listem papíru, který je možno připravovat a formovat, je tělíčko novorozence. Je známo, že masáž je pravděpodobně nejstarší způsob uzdravování lidské bytosti, její tělesné, duševní i citové stránky. Víme také, že povzbuzováním a posilováním ducha a těla spolu se střídáním relaxace vytvoříme léčebnou masáž. Co však vznikne, když to všechno propojíme, přidáme lásku, pohlázení a porozumění a aplikujeme ji na tělíčko narozeného děťátka?

Dlouholeté výzkumy ukazují, že tato terapeutická metoda významně prospívá kojencům po stránce fyzické i psychické. Východní národy praktikují metodu masáže dětí automaticky a stala se součástí jejich výchovy. Masírované děti jsou klidnější, těší se zdravému spánku, rychleji se vyvíjejí, jsou vnímavější, přibývají na váze a lépe odolávají stresu. Jsou tak mnohem lépe vybaveni do života, než děti nemasírované, a proto si myslím, že kojenecké masáže mají i u nás své nezaměnitelné místo. Při mém průzkumu-náhodném dotazování, zda jsou dnes děti svými rodiči masírovány, jsem zjistila, že to tak není. Dokonce ani dnes již hojně využívána Mateřská centra, Domy dětí a mládeže, Střediska volného času, z větší části nenabízejí možnost naučit rodiče kojenecké masáži.



Svou práci proto stylizuji do podoby podnikatelského záměru, jehož náplní bude postupně v pravidelných cyklech učit rodiče prakticky provádět jemnou dotekovou terapeutickou masáž na svých dětech v rámci neverbálního vyjadřování a projevení lásky. Obsahem těchto cyklů bude seznamovat rodiče s významem masáží, jejich způsobem a technikou provádění a vysvětlení důvodů, proč se jemnými dotekovými masážemi zabývat, v jakém rozsahu a zdůraznění dopadů, které přináší. Zároveň bych je chtěla seznámit s možností, působením a vlivem aromaterapie a muzikoterapie při praktikování masáží.

Ve své bakalářské práci chci upozornit, že masáž kojenců není jen součástí jejich toalety, ale je to i každodenní rituál, který děti milují a v neposlední řadě i prostředek vzájemného poznávání a dorozumívání se s rodiči. Metoda kojeneckých masáží soustřeďuje ve své hlavní podstatě několik druhů dětských masáží. Jako první dominují tradiční indické masáže, dalším zdrojem jsou masážní techniky ze Švédska, v pořadí třetí-dnes již známá japonská Shiatsu masáž a výčet uzavírá masáž končetin vycházející z reflexologie. Všechny zmíněné masážní techniky spolu výborně ladí. Nejznatelněji je to vidět při masáži rukou a nohou kojence, kde indická masáž vede odstředivě k periférii a uvolňuje napětí, zatímco švédské tahy stimulují oběh lymfy a energie.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

Pro sestavení syntézy poznatků jsem zvolila metodu obsahové analýzy primárních a sekundárních zdrojů odborné literatury. Sběr dostupné zahraniční i české literatury byl prováděn prostřednictvím informačních služeb, internetu a osobním kontaktem s lidmi. Další informace jsem získala technikou nestandardizovaného dotazování a autoreflexe.

### 2.1 Historie masáží

Masáž je stará jako lidstvo samo. Její samotný název pochází z řeckého massó (třítí, mačkati, hnísti), francouzského masser, které má stejný význam, ale mnohem více zdomácnělo v mnoha dalších jazycích. Už našim předkům dělalo libost a úlevu, pokud si bolavá a nemocná místa hladili, promačkávali a rozhýbávali. Tyto dovednosti se postupem času více zdokonalovaly.

Prvním písemný záznam o této činnosti je datován do doby 5 000 let před n. l. a jedná se o egyptský Ebersův papyrus. Masáž je zde uváděna jako jeden z tehdejších možných léčebných postupů. Druhý nejstarší masážní dokument „Nei Thing Son Wen“, pocházející ze staré Číny asi 3 700 let před n. l., informuje o použití masáže a gymnastiky (Riegerová, 2003). K dalším písemným zprávám dokladujícím popisování a využívání masáží jako léčebného prostředku, se řadí Konfuciovy knihy, které zařazují i dechovou gymnastiku. V Indii byly masáže používány jako součást denní osobní hygieny. Do Řecka se technika masáží dostala z Egypta. Homérova Odyssea popisuje způsob, jakým byl Odysseus masírován. Řekové využívali znalostí techniky masáží především k léčbě zlomenin a jako první začali uplatňovat masáže při sportu a tělesných cvičeních. K zesílení masáží začali využívat olejů s přísadami písku a pryskyřic. Římané se naučili masážím od Řeků. Významným Římanem, který masáž doporučoval jako jeden ze základních zdravotních prostředků, rozděloval ji na suchou a olejovou, krátkodobou a dlouhodobou, byl Asklépiadés. Doporučoval správnou životosprávu, cvičení a využívání masáží. Největším pojmem však v římském lékařství byl Claudius Galenus, který používal masáže k přípravě zápasníka na souboj a poté k odstranění únavy. Toto byl základ sportovní masáže. Doba středověku nepřispěla významněji v postupu rozvoje masáží, až na Araby, v čele s Avicennou, lékařem, básníkem, matematikem, filozofem a státníkem, kteří neustále rozvíjeli přírodní vědy a lékařství.

Rozvoj moderní sportovní masáže je datován začátkem 19. století, kdy švédský

misionář Peter Henrik Ling, původně nemocný a slabý člověk, poznal sám na sobě účinky starobylých masáží a po návratu založil masérskou školu. Významným pojmem v zavádění masáží v Evropě se stal také Rus Isidor Zabludowsky, který svým učením ovlivnil Vítězslava Chlumského k vydání první české publikace o masáží. Ve 30. letech ovlivnila škola Zabludowského i profesora balneologie Evarda Cmunta, který zavedl tzv. klasickou masáž (Sedmík, 2008). Každá kultura má však své charakteristické způsoby a druhy masáží.

Masáž kojenců má svůj vývoj v západní kultuře od raného středověku. V té době se děti balily do povijanu, kde byly pevně upoutány a setrvaly tak až do jednoho roku svého věku. V roce 1565 lékař Simon de Vallambert popisoval, že pokud dítě příliš pláče, je možné jej rozbalit a hýbat jeho končetinami. 19. století, kdy již existoval medicínský obor pediatrie, profesor Kolumbijské univerzity Luther Emmet Holt radil matkám, aby děti nekolébaly, nechovaly a příliš se jich nedotýkaly. Ještě o sto let později převažoval názor z odborných kruhů, aby rodiče učili své děti zvládat samy sebe. Teprve ve 40. letech našeho století prokázal psycholog René Spitz, který se zabýval mateřskou deprivací, že mateřská láska je potřebná pro přežití dítěte. Západní kultura se rozvojem globalizace začala zajímat i o jiné kultury (Hašplová, 2009).

Čína vždy považovala a považuje masáže za léčebnou metodu rovnocennou všem ostatním, přičemž klade důraz na celistvost organismu. Dětské čínské masáže jsou specifické tělesnému vývoji dítěte, a proto nevyužívají všechny body a techniky dospělých masáží. Čína se pediatrickými masážemi zabývá přes 1000 let. Nejstarší dochovaný psaný text je z období let 581-907 n. l., který popisuje masáže i k využití léčby dětí. Svůj velký rozkvět zaznamenala čínská pediatrická masáž během vlády dynastie Ming (1368-1644 n. l.), kdy byla považována za specializovanou praxi masérské profese. Po tomto pokroku však již nebyla podporována, ale přesto byla udržována a přenášena jako rodinná tradice. Velký útlak zažila v období čínské kulturní revoluce v 60 a 70. letech. Za poslední dynastie Čching se masáže začínají opět rozvíjet, především však masážní terapie dětí. Lékaři poznali stimulační místa a body na těle a rukou, kterými je možno dětský organismus, jež ještě není zcela vyvinutý, plnohodnotně ovlivňovat (Cline, 1990, Jü Ta-fang a kol., 1985/1992).

Indická masáž vznikala již téměř před čtyřmi tisíci lety a byla praktikována s bylinami, kořeními a aromatickými oleji (Mehta, 2001/2004). Tradiční umění indické masáže pochází z jižní Indie a předává se z matky na dceru. Indické matky pravidelně

každý den masírují své děti od jejich narození do tří let jejich věku za účelem zachování jejich dobrého zdraví, a to dokonce, i když pláčou. V období od 3-6 let jsou již masírovány pouze jednou nebo dvakrát týdně a po dovršení šesti let sdílí masáž s ostatními členy rodiny dle pravidelného řádu. Osmdesát procent indické populace žije na venkově, kde je tradice stále živá a provozuje ji každý. Ve městech je často vidět maséra s rohoží a olejíčky, kterak poskytuje masáže v parku nebo na pláži. Indická masáž udržuje i láskyplný vztah mezi manžely (Mehta, 2001/2004).

Nigerijské matky rovněž přenášejí tradici masírování nemluvňat na své dcery. Masáž miminka se provádí od jejich narození až do jednoho roku a je rutinní součástí péče o kojence. Po koupání, zpravidla dvakrát denně, matka dítě natírá olivovým olejem a masíruje ho.

Zemí, kde také zůstává narozené dítě neustále s matkou, je Uganda. Matka dítě od narození masíruje, mazlí se s ním, zpívá mu a nosí jej neustále v blízkosti prsu a krmí podle jeho potřeby. Děti velmi dobře prospívají, jsou spokojené a matka dokáže předvídat potřeby dítěte dříve, než si je samo začne vyžadovat pláčem.

Indonéské matky přenášejí svá nemluvňata v náručí po dobu dvou let, protože věří, že novorozenec přichází na svět z božského království, a proto se po tuto dobu nesmí dotknout nečisté země. Nejprve jej nosí vpředu, pohodlně ke kojení, později, až dítě povyroste, jej matka přenáší na svém boku nebo na zádech. Masáž patří k tradičním lidovým zvykům a používá se i na bolesti břicha.

Fidžské matky provozují masáž dítěte denně po koupání a natírají jej kokosovým olejem. Děti nosí stále s sebou jako většina asijských matek.

Maorové - původní polynéské obyvatelstvo Nového Zélandu- balili dítě do čerstvých nahřátých listů lnu, mechu a měkké kůže. Ráno a večer matka dítě rozbalila, vykoupala, namasírovala vlažným olejem a znovu zabalila. Masáž dítěte je zde po léta považována za důležitou a věnuje se jí zvláštní pozornost v podobě masírování kotníků a kolen dítěte tak, aby byly ohebné a pružné. I v dnešní době maorské ženy své děti hojně hladí.

V roce 1975 vyvinula americká dr. Ruth D. Riceová techniku senzomotorické stimulace, která sestává z hlazení, masírování a houpání v náručí. Odborníky byla přijata jako metoda „dotek lásky“ a prokázala, že nedonošená novorozeňata dosahovala vyššího váhového přírůstku, vyšší úrovně duševních schopností a rychleji se vyvíjela (Hašplová, 2009).

V mnoha východních kulturách bývá hlazení a dotek důležitým prvkem rodičovství a intuitivní masáž se praktikuje odjakživa. Západní kojenecká masáž zaznamenává svůj rozkvět až po roce 1970, kdy mnozí terapeuti navštívili Indii a seznámili se s přínosem kojenecké masáže a začali ji propojovat s prvky švédské masáže, reflexní terapie a jógy. Nyní se masáží kojenců a dětí přikládá tak nesmírný význam, že Lékařská fakulta univerzity v Miami založila Ústav pro výzkum doteku, kde se vedou výzkumné programy a studie na téma masáž kojenců a působení doteků.

Reflexologie, považována za formu přírodního léčení, obdobně jako masáž, má původ v Číně a praktikuje se již celá staletí. Na léčivé účinky prohmatávání chodidel věřili již staří Egypťané, což dokazují obrazové dokumenty, nalezené v hrobce lékaře, žijícího 2550 let před naším letopočtem. Spojení mezi tlakovými body chodidel a rukou a jejich schopností odstraňovat bolest, objevil na počátku 20. století americký lékař Dr. W. H. Fitzgerald. Jeho technika pak byla dále podrobněji rozpracována Eunice Inghamovou, která zmapovala vztahy mezi tělesnými strukturami a orgány a jejich odrazem na chodidlech a dlaních do dnešní známé podoby. Metoda je stále populární (u nás se touto metodou dlouhá léta zabývá Ing. Jiří Janča) a dá se používat okamžitě od narození dítěte. Masáž a reflexologie se vzájemně doplňují a jsou známy jako nejužívanější dotekové terapie vůbec (Kavanagh, 2005/2008).

### **2.1.1 Znaky indické masáže**

Tradiční indické techniky harmonizující tělo a mysl jsou známé jako ájurvédská masáž. Ájurvéda je kombinací vědy a filozofie a její doslovný překlad znamená „věda života“. Zahrnuje meditace, masáže, bylinné léky, olejové terapie, dechová cvičení, stravu a životní styl (Harding, 2005/2008).

Indická masáž je založena na principech tří dóš – váty, pittu a kaphy a tlakových bodů zvaných marmy. Tři dóši vytvářejí chemickou podstatu organismu a skládají se z pěti živlů – prostoru (láska, nepřátelství, strach, bázlivost, připoutanost), země (tělo, kosti, svalstvo, nervy, pokožka, vlasy), vody (semeno, krev, tuk, moč, hlen, sliny, lymfatická tekutina), vzduchu (dýchání, tělesné potřeby, senzory a motorické funkce, sekrece, vylučování, transformace tkání) a ohně (hlad, žízeň, spánek, teplota, nenávisť, letargie, inteligence, vztek, žárlivost a jas). Prostor a vzduch tvoří vátu, oheň a voda formují pittu a voda a země tvoří kaphu. Přirozenost každého je dána již počtem a nelze ji změnit. Rovnováha tří dóš je zásadní pro uchování fyzického a mentálního zdraví

jedince. Lidské tělo má dle ájurvédy 107 tlakových bodů zvaných marmy. Ty se vztahují k bodům průniku pěti organických principů: mámsa (svaly), sira (nervy, žíly, tepny a lymfa), snáju (vazy), asthi (kosti) a sandhi (klouby). Jimi vstupují do organismu výživné látky a vlhkost.

Tradiční indická masáž znamená především vzájemné předávání fyzické a mentální energie mezi masérem a masírovaným. Ájurvédská masáž je vysoce ceněna a doporučována každodenně stejně jako jídlo, spánek a vylučování. Pravidelná masáž uvolňuje celé tělo, povzbuzuje krevní oběh a lymfu, odstraňuje stres ze svalů, kloubů a vazů, odstraňuje únavu, udržuje rovnováhu a cirkulaci plynů v těle, navozuje hluboký spánek, zvyšuje chuť k jídlu a má relaxační účinky. Masáž je primárně preventivní a pracuje zprvu na duševní a teprve poté na fyzické úrovni. Využívá speciálních olejů namíchaných přesně podle typu masírovaného.

Cílem ájurvédského léčitelství je zharmonizovat energii tří dóš a pomoci tak ke znovuoobnovení a omlazení (Johari, 1996/2002).

### **2.1.2 Znaky švédské masáže**

Klasická masáž známá také jako švédská masáž podle švédského lékaře Pera Henrika Linga, si klade za cíl pozitivně ovlivnit lidský organismus léčením nebo doléčením některých nemocí nebo stavů po úrazech. V současné době je využívána především k dokonalé relaxaci člověka.

Využívá techniky hnětení a třecích hmatů k zachování pohyblivosti kloubů a svalů. Význam je kladen na použití masérského hmatu a jeho razanci. V klasické masáži se využívají povrchní hmaty, kde je cílem působit na kůži, podkoží a současně krevní a lymfatický oběh v podkoží. Používají se i hmaty středně hluboké, působící na svaly a pouzdra měkkých tkání kloubů a nakonec i hmaty nejhluběji prováděné, kterými působíme především na uvolněnost svalů, žilní a mízní oběh, přísun živin do orgánů a látkovou výměnu. Razance hmatů také nepřímo působí na psychiku člověka. Mírnější provádění má spíše sedativní účinek, zatímco dráždivější masáž má za následek svalové uvolnění, rozšíření cév a utlumení nervového systému. Jednotlivé hmaty a pohyby jsou prováděny plynule po povrchu těla a rytmicky se vyměňují.

Klasická masáž si všímá hlavně svalů, vazů a šlach a ovlivňuje rovnováhu tekutin v těle, tedy krevní a mízní oběh. Masírovaná osoba je svlečená a masér využívá ke zvláčení kůže olej. Pro správné provedení klasické masáže je zapotřebí dodržovat směr

provádění hmatů – dostředivě – od periferie k srdci (Lidellová, Thomasová, Cookeová, Porter, 1996).

### 2.1.3 Znaky masáže Shiatsu

Shiatsu je prastará japonská léčebná procedura, která má svůj původ v Číně a v doslovném překladu znamená tlak prsty. Vychází z působení na akupunkturální body a meridiány, čímž vyrovnává výkyvy v oběhu životní energie (Sedmík, 2008). Japonská masáž využívá především palce a prsty rukou, ale i dlaně, lokty, kolena a chodidla. Cílem shiatsu je uvolnit zablokované energie ki, tak, aby mohla volně proudit (Harding, 2005/2008). Část ki získáváme od rodičů, ostatní pak každodenně přijímáme dýcháním a stravou. Ki proudí v těle v pomyslných kanálcích (meridiánech) do jednotlivých orgánů. Pokud se energie ki tělu nedostává, je dráha chudá tedy kyo. Shiatsu masáž ošetřuje pouze poruchy kyo. Postupným pomalým tlakem, který se postupně zvyšuje, působí masér na kyo meridián a provádí tak jeho tonizaci a vyrovnává chybějící energii.

Pro pochopení shiatsu je nezbytné osvětlit si princip polarity jangu a jinu. Jsou to dva protichůdné elementy, ale přesto musí existovat současně. Jang, typicky mužský princip, lze chápat jako dostředivou sílu, směřující do centra, Jin, typicky ženský princip, naopak jako sílu odstředivou, od středu k povrchu. Jang, energie, se pohybuje nahore, Jin, hmota, se pohybuje dole (Sedmík, 2008). Každý ze 14 meridiánů souvisí s jedním orgánem. V lidském těle rozlišujeme meridiány jako jangové a jinové. Jangové meridiány souvisí s plnými orgány (plíce, játra, slezina, slinivka, srdce, ledviny a osrdečník) a jinovým meridiánům odpovídají duté orgány (tlusté střevo, tenké střevo, močový měchýř, žaludek, žlučník a trojitý ohříváč) (Riegerová, 2003). Pro vyjádření principu polarity se užívá symbolu monády. Jedná se o kruh rozdělený esíčkem na dvě stejné poloviny, kde levá červená polovina symbolizuje jang a pravá, modrá či zelená představuje jin. Jednotu protikladů charakterizuje uprostřed každé poloviny malé kolečko opačné barvy. Pro zdůraznění symboliky koloběhu jangu a jinu v údobích přiřekli orientálci těmto znak neboli element. Středu přiřekli prvek země, rodičímu se jangu, východu přidali element dřeva, poledni, létu přiřekli element ohně. Kov je elementem podzimu, chladu a zimě, půlnoci a smrti byl přiřazen prvek vody. Sled těchto elementů má svou logiku. Dřevo živí oheň, z ohně vzniká popel (země), ze země se získávají kovy a na těch se sráží voda.

Technika provádění shiatsu není náročná a spokojí se jen se dvěma masérskými hmaty – protažení a tlakem. Vyžaduje neustálý kontakt rukou maséra s tělem

masírovaného a kontrolu jeho reakcí. Japonská masáž nepotřebuje žádné pomůcky ani prostředky, rizika jejího provádění jsou minimální a lze ji provádět každodenně (Sedmík, 2008). Osoba, přijímající shiatsu, je většinou oblečená a masér pracuje způsobem, kdy vyvíjí tlak na body v těle a ovlivňuje svalový, oběhový a mízní systém (Lidellová, Thomasová, Cookeová, Porter, 1996).

Shiatsu není jen primárně preventivní, nýbrž i metoda podpůrná a relaxační. Pomáhá znovuoobnovení psychické a fyzické rovnováhy těla nejen po úrazech, nemocech a operacích (Riegerová, 2003).

#### **2.1.4 Reflexologie**

Reflexologie se praktikovala již v dávnověku, ale její pravý původ zůstává dodnes zcela utajen. Za novodobého objevitele je považován Dr. William Fitzgerald, kterému je přisouzeno i autorství principu dělení těla na zóny. Reflexologie pracuje s deseti energetickými zónami, které rozdělují tělo vertikálně a třemi až pěti zónami, rozdělující tělo horizontálně. Každá oblast i orgán těla odpovídá reflexní plošce na chodidle. Stejně plošky se nacházejí i na ruce. Vzhledem k tomu, že citlivost chodidel (asi 7000 nervových zakončení) a jejich velikost odpovídá ideálnímu pracovnímu prostředí, je využívána především reflexní terapie nohou (Janča, 1991).

Cílem reflexologie je nalézt a uvolnit blokády a odstraňovat toxiny z těla. Masírovaná osoba je vyčerpaná a zbavena ponožek. Výhodou je možnost jejího provádění prakticky všude. Stimulací reflexních bodů lze ovlivnit funkce vnitřních orgánů a svalové funkce, zklidnit nervový systém, zlepšit prokrvení těla a podnítit tělo k tomu, aby zapnulo samoléčebné procesy (Kavanagh, 2005/2008). Pro celkový efekt reflexní terapie je důležitá technika jejího provádění. Provádí se přitlakem palce nebo ostatními prsty ve dvou fázích. V první fázi se impuls k aktivaci rodí ve středu dlaně a pomocí palce nebo ostatních prstů působí mechanicky na reflexní plošku zavrtáváním se do hloubky tkáně s postupnou intenzitou přitlaku do přípustného maxima. Druhou fází je pasivní postup k povrchu pokožky při současném uvolňování prstu. Obě fáze se systematicky a cyklicky opakují. Tlak na plošku je prováděn vrcholem prstu nikoli jeho nehtem a vytváří stimul (Janča, 1991). Reflexologové masírují pomocí pudru případně malého množství krému (Kavanagh, 2005/2008).

Dětem se poskytuje reflexní terapie velmi jemně, malými hmaty a u věku do tří let věku dítěte nepoužívá mačkání reflexních plošek, nýbrž jejich hlazení. Pro dítě má být



příjemnou relaxací, kdy navíc může pomoci při postnatálním traumatu, příznacích alergií a plynatosti střev. Zásadou je poskytnout dítěti jen to, co mu vyhovuje (Janča, 1991 a Gillandersová, 2007/2008).

## **2.2 Zásadní faktory vývoje dítěte**

### **2.2.1 Kojenecké období**

Kojenecké období trvající do prvního roku života dítěte je považováno za jedno z nejdůležitějších v celém životě člověka. Zahrnuje největší rozvoj fyzických i psychických schopností. Během jednoho roku dozrává nervový systém a rozvíjí se základní pohybové dovednosti. Dítě se učí sedět, lézt, chodit a vytváří si základ komunikačních a postojových návyků pro další rozvoj mezilidských vztahů (Kiedroňová, 2005).

První měsíc:

Projevem nespokojenosti dítěte (chlad, teplo, hlad, bolest) je pláč. Smysly jsou ve fázi vývoje.

Většinu času prospí, vyžaduje jídlo a reaguje pláčem na nepříjemné pocity a vzrušení. V poloze na břišku otáčí hlavu na stranu, krátce ji zvedne i od podložky. Přitáhneme-li dítě do sedu, padá mu hlavička dozadu. Fixuje a sleduje předměty, kterými pohybujeme v jeho zorném poli (Gregora, Velemínský, 2007, 277).

Druhý měsíc:

„Sleduje předměty, usmívá se, když se na něho mluví. V poloze na břišku je schopen zvednout bradu nad podložku v úhlu maximálně 45°. Při přitažení za ruce do sedu mu ještě padá hlavička do záklonu“ (Gregora, Velemínský, 2007, 278).

Nožičky již nepřitahuje tolik k tělu, zvedá je a opírá o paty. Dokáže udržet oční kontakt a vnímá vysoké zvuky. Šetrná manipulace a polohování dítěte rodiči přispívá k jeho zdárnému psychomotorickému vývoji (Kiedroňová, 2005).

Třetí měsíc:

Dítě komunikuje s okolím, vykřikuje, rozpoznává zvuky a hlasy rodičů a otáčí se za nimi. Ohmatává předměty rukama i nohama, vnímá širší prostor a vyžaduje slovní komunikaci jako podnět pro svůj další rozvoj.

Spontánně se usmívá, vydává zvuky, prohlíží si prsty a hraje si s nimi. Leží na břiše, umí zvednout hlavu nad podložku.... Je přitom opřeno o vřetenní stranu předloktí a

obě dlaně jsou otevřeny. Tato dovednost je důležitý krok v jeho vývoji. V sedu udrží hlavičku a uchopí předmět podaný do ruky (Gregora, Velemínský, 2007, 278)

Čtvrtý měsíc:

Ruce i nohy má v klidu, začíná uchopovat hračky, dožaduje se pozornosti, radost vyjadřuje pohybem, smíchem, broukáním. Přitáhneme-li dítě do sedu, udrží hlavu i hrudník. Rozlišuje končetiny balanční a opěrné. Dítě používá správnou funkci končetin zcela automaticky bez pomoci vědomí.

Pátý měsíc:

Dítě již dovede udržet hlavu pevně, zvedne hlavičku od podložky, dokáže se otáčet na bok a břicho, uchopí a udrží hračku, otáčí ji a zkoumá. Rozeznává intonaci hlasu, povídá si s předměty. Výrazná je i mimika jeho tváře (Dolínková, 2006).

Šestý měsíc:

Bezpečně pozná matku a otce, na cizí reaguje odmítavě. Poslouchá a opakuje slabiky. Dozrává oblast kolem úst a jazyka, důležitá pro žvýkání a rozvoj řeči. Odpovídá na oslovení, předměty si předává z ruky do ruky, dokáže se přitahovat do sedu a obracet se ze zad na břicho (Gregora, Velemínský, 2007).

Sedmý měsíc:

Dítě již dokáže samo zvedat hlavičku v poloze na zádech. Předává si bezpečněji hračky z jedné ruky do druhé. Dokáže uchopovat již pouze prsty, nikoli dlaněmi. Poznává své jméno a na zavolání se otočí. Pamatuje si známé lidi. Začíná se plazit.

Osmý měsíc:

Otáčí se již ze zad na břicho a zpátky. Sedí i bez opory a s pomocí se přitáhne do stoje. Zdokonalují se pohyby k plazení. Slabiky se střídají. Rozumí některým zvukům a napodobuje je. Navazuje kontakt s jinými dětmi. Má strach z cizích lidí.

Devátý měsíc:

Zkoumá předměty rukama, ústy a očima. Dokáže tzv. pinzetový hmat – uchopuje pomocí palce, ukazováčku a prostředníčku. Samostatně leze, což má vliv na budoucí koordinaci pohybů. Komunikuje tleskáním, žvatláním, ale i výrazem ve tváři. Dítě vyžaduje rituály, rádo poslouchá stejné melodie, písničky, hraje stejné hry a rozpoznává známé tváře. Lezení se zdokonaluje.

Desátý měsíc:

Dokáže se již posadit samo a často střídá lezení a sezení. Umí vzít do prstů i malé věci a rádo je úmyslně pouští na zem. Používá ukazováček ke zkoumání a k ukazování.

Soustředuje se na více věcí, rozumí již dobře. Slabiky se mění v dosud nesrozumitelná slova.

Jedenáctý měsíc:

Dítě se staví za pomocí opory, dokáže samo přemísťovat věci z místa na místo, podávat si hračky. Částečně se už i samo krmí. Případná chůze je kolébavá. Rozumí slovům i činnostem, jako je pochvala či pokárání. Často napodobuje, čímž si osvojuje základní sociální návyky. Chápe význam slov ano a ne, nechápe však pouhý odchod rodiče do vedlejší místnosti. Přehrává si samo slabiky, které zná.

Dvanáctý měsíc:

Sedí vzpřímeně, a v sedu se dokáže otáčet. V chůzi je stále samostatnější a dobře leze po schodech. Udrží i dva předměty v jedné ruce a hračku podá. Dokáže říci i více slov, ale stále využívá žvatlání. Napodobuje hlasy zvířat. Při stravování je samostatnější. Pomáhá i při oblékání. Před ostatními lidmi je obezřetné, stydí se (Dolínková, 2006).

### **2.2.2 Dotek**

Dotyk je bezděčný, přirozený jazyk, kterým mluvíme všichni a kterému všichni rozumíme. Vychází z vrozené vlohly dorozumívat se pomocí stisku, uchopení a uklidnění. Podrobnější podoby dotyku se nakonec rozvinuly v různé formy masáže existující v každé kultuře na celém světě. Jednou z nejužasnějších věcí na masáži je, že je to společensky schválený dotyk, jenž dovoluje dotýkat se někoho jiného v předem zavedených a jasně formulovaných mezích (Mentha, 2001/2004, 21).

Dotek nás provází od raného dětství až do dospělosti a je zásadní součástí našeho vývoje. Již při narození nás uchopují dospělé ruce, které nás chovají a poskytují nám péči, dotýkají se nás. My sami už jako děti získáváme nejsilnější zkušenosti prostřednictvím doteku tím, že vše osaháváme, olizujeme, prozkoumáváme. To, že se většina dětí ve věku 6. - 12. měsíců ráda mazlí a vyžaduje nejen vřelé mateřské, ale i otcovské doteky, zjistil v Anglii ve své odborné studii R.H.Schaffer.

Pokus prvořadého významu doteku, který je nutné zmínit, provedl profesor Harlow. Jeho pokus byl proveden na malých opicích ze severní Indie, kterým byly vytvořeny dvě náhradní matky. První byla vyrobena z měkkého froté a vybavena žárovkou (teplo). Druhá měla uměle vytvořenou bradavku naplněnou mlékem, ale vyrobena z drátěného pletiva. Opičky se nejvíce zdržovaly u teplé a hebké matky, pouze při obrovském hladu se šly napít, ale zase se vrátily za měkkým dotekem (Mehta, 2001/2004).

Dětem a novorozencům přinášejí doteky probouzení smyslů, zklidnění, pocit důvěry, bezpečí a celkově užitek po stránce fyziologické i emocionální. U předčasně narozených dětí nese síla doteku milované osoby jejich vyšší váhové přírůstky, zlepšení vnímavosti a mentálního rozvoje. Dotek věnovaný dítěti matkou a otcem nevyjímaje je bránou do duše a podporou pro vytvoření a rozvoj své rodičovské role. Dotek je fenomén, který dokáže dodat energii, uvolnit a zklidnit emoce, uvolnit svaly, stimulovat nervový systém, rozvíjet mentální a sociální schopnosti, podporovat zdravý fyzický vývoj, posilovat sociální vazby, vytvářet základy sebeúcty a vyvolat pocit radosti, štěstí a uklidnění (Kavanagh, 2005/2008).

Prostřednictvím dotyku získává každý jedinec pocit, že je o něj postaráno, pečováno a je milován. Láskyplný dotyk dokáže ulevit od bolesti, utišit smutek, podporuje zdraví a celkový pocit duševního blaha. Dotyku používáme instinktivně, aniž bychom o něm přemýšleli. Jak se naše kultura stala kultivovanější, začali jsme mít větší zábrany týkající se těla, a v důsledku toho se vzájemně mnohem méně dotykáme. Přesto je dotyk jedním z nejpodstatnějších způsobů komunikace – dávání a přijímání (Mehta, 2001/2004, 80).

Doktor Frédéric Laboyer, badatel v oboru masáže kojenců, se domnívá, že „sytit dítě svými doteky, to je stejně důležité jako starat se o jeho žaludek“ (Hašplová, 2009, 41).

Řeč pomocí doteků je pro novorozence tím nejlepším jazykem a dorozumívacím prostředkem, protože si doteky užívají a touží po nich (Kavanagh, 2005/2008).

### **2.2.3 Komunikace**

Komunikace je verbální a neverbální. Neverbální komunikace je historicky starší a vytváří 80% celkové lidské komunikace. Každé dorozumívání má však svá pravidla, která vězí v konkrétnosti, jasnosti a srozumitelnosti.

Komunikace mezi maminkou a dítětem začíná ještě dříve, než se dítě narodí. Vnímá její nálady a pocity, a jakmile přijde na svět, je schopno vnímat ovzduší, atmosféru okolí, veselost rodiče, úsměv, pláč, smutek i překvapení. Ve verbální komunikaci rozpoznává intonaci a zabarvení hlasu. Nerozumí obsahu slov, ale povídání upoutává jeho pozornost a přirozeně se tak rozvíjí. Obdobně jako slovo, je pro dítě důležitý zpěv, přestože rodič neumí zpívat.

Dětská komunikace se projevuje především neverbálně úsměvem, zamračením,

smutkem, uvolněním, nabíráním k pláči. Pláč je velmi významný prostředek a znamená hlad, žízeň, zimu nebo horko, nudu anebo smutek ze samoty. Komunikace v kojeneckém období dítěte je důležitá k oboustrannému poznávání se. Dítě přijímá především pozitivní dorozumívání. To by mělo mít formu klidné intonace, úsměvu a pomalé řeči. Aby se cítilo jisté a bezpečné, je potřeba mu ukazovat a komentovat vše, co děláme a dělat budeme, to, co vidíme a jak se cítíme. Neverbální komunikací chápeme i intuitivní počiny rodiče k dítěti.

Komunikace rodiče s dítětem přináší radost a poznání zároveň, úctu, pochopení, vzájemnou lásku a prožitek ze společně stráveného času (Špaňhelová, 2009).

#### **2.2.4 Rituály**

Původ rituálů je v latinském „ritus“ znamenající zvyklost. Rituály nás provázejí vědomě či nevědomě po celý náš život a současně jej obohacují. Nemají často logiku, ale jsou uznávány a vyžadovány. Dávají pocit bezpečí, jistoty a sounáležitosti, podporují samostatnost, poskytují oporu, pomáhají vyjadřovat pocity, potlačují chaos a udržují a zajišťují pořádek. Děti rituály milují a dožadují se jich. Je vědecky dokázáno, že už předporodní rituál, kdy maminka navazuje vztah se svým dítětem, pokládá novorozence za důvěrně známý. I hudba poslouchaná maminkou v prenatalním životě dítěte jej dle nejnovějších vědeckých výzkumů nejen uklidňuje, ale rozvíjí také jeho inteligenci, kreativitu, komunikaci a podporuje samotný vývoj. V rodině se tvoří první rituály, které dítě poznává. Každá rodina si tvoří vlastní zvyklosti-ostrovy klidu, které ji utužují. Děti se potřebují stát osobností, nasbírat sílu a jistotu, a proto by se měly zúčastňovat každodenních rodinných rituálů. Postupem času se rituály přizpůsobují věku, možnostem a situacím v rodině a nadále s rodinou rostou.

Kojenci cítí velkou potřebu doteků a tělesného kontaktu, který je zčásti uspokojován kojením, přebalováním a koupáním. Tyto každodenní rituály však dítěti nestačí. Vyžadují něhu, mazlení a tělesný kontakt stejně jako jeho rodiče potřebu pochování dítěte, dávání lásky, tepla a bezpečí. Dětské i rodičovské potřeby je jednoduché skloubit a vytvořit si malý denní dvacetiminutový rituál zvaný jemná doteková masáž. Tady je důležité pro rodiče, aby se naučili vnímat potřeby svého dítěte, přistoupili na ně a oprostili se od upřednostňování vlastních potřeb. Dítě brzy pozná, že přichází čas určený jen jemu a jeho rodičům. Uvědomí si, že tohle je čas, kdy se mohou svěřit se svými problémy a kdy si společně hrají, mazlí se a jsou zkrátka blízko sebe a spolu (Kunze, Salamander, 1999/2011).

### **2.2.5 Potřeby dítěte**

Největší potřebou dítěte je láska. Láska není jen potrava, přístřeší, oblečení a vzdělání. Představa lásky je fakt bezpodmínečné lásky, kterou dovedou rodiče dítěti projevit a předat. Takovouto lásku lze projevit čtyřmi způsoby: kontaktem očima, fyzickým kontaktem, soustředěnou myslí a kázní.

Kontakt očima je důležitý pro komunikaci s dítětem a zároveň pro jeho citové nasycení. Obličej rodiče je prvním obrazem, který dítě zaznamenává již od stáří dvou týdnů a zaměřuje se především na oči. Rodiče mohou trestat dítě i tím, že přestanou udržovat oční kontakt a vlastně jej zcela vyloučí. Takto vědomě odepřený oční kontakt je hodně bolestný a může dítě zničit.

Co se týče fyzického kontaktu, panuje obecný předpoklad, že se rodiče dotýkají svého dítěte z větší části např. při přebalování, koupání a oblékání. Opak je však pravdou. Tyto činnosti jsou pro život dítěte nezbytné, ale málokterý rodič využije každé vhodné chvíle, aby se dítěte dotýkal a mazlil se s ním.

Soustředěná pozornost si žádá mnoho času. Dává dítěti poznání, vědomí své vlastní hodnoty a je důležitá pro vývoj sebehodnocení a navazování vztahů. Je tou nejnáročnější potřebou dítěte. Má za cíl pocit jedinečnosti, naplněnosti a jistoty, že čas strávený se svými rodiči, byl určen pouze dítěti. Pro soustředěnou pozornost je důležité určit si čas, který rodič stráví se svým dítětem. Tato chvíle může být krátká, ale do jeho budoucnosti důležitá a významná investice.

Pro kázeň je důležité kontrolovat rodičovské city při výchově tak, aby nebyly ovládnuty hněvem. Kázeň je cvičení mysli a charakteru dítěte všemi druhy komunikace.

Je vědecky dokázáno, že základy osobnosti, povahové rysy, způsob myšlení a řeči se formuje do pěti let věku dítěte. Je proto na rodičích, aby dítěti poskytli bezpodmínečnou lásku, která je ochrání před nástrahy dnešního světa. Jde o jednoduchou, ale účinnou a mocnou metodu projevování lásky (Campbell, 1977/1996).

## **2.3 Stimulační masáž kojenců**

### **2.3.1 Příprava masáže**

Masírování je pro děti zábavou a chtějí se aktivně zapojovat. Z tohoto důvodu je vhodné důkladně se na masáž připravit.

Základem je vytvořit příjemnou a uvolněnou atmosféru bez rušivých elementů. Přípustná a doporučující je jemná hudba, která atmosféru prováděné masáže dokreslí. Nejvhodnějším prostředím k provádění kojeneckých masáží je domácí prostor, který je dítěti důvěrně znám a bude si jej spojovat s doteky a láskou. Místnost by měla být zbavena předmětů, které by masáži překážely, případně by dítě nebo rodiče při masáži ohrožovaly. Masírovací prostor by měl být příjemný, vyhřátý (26°C), osvětlený denním světlem, případně měkkým a oku příjemným osvětlením. Protože děti ztrácejí tělesnou teplotu rychleji než dospělí, je potřeba, aby místnost nevykazovala známky průvanu (Kavanagh, 2005/2008). Podstatné je najít si optimální dobu pro provádění masáže-kdy dítě nemá hlad a není právě po jídle, kdy není rozmrzelé nebo ospalé. Tento čas se stane pravidelným po dobu 15-20 min. denně. Dítě připravíme k masáži na podložku (prostěradlo, osuška, plena) nahé. Nedonošenci se cítí skvěle na ovčím rouně. Přichystáme si náhradní pleny a osušky pro náhlý případ potřeby během masáže a misku s masážním olejem (Hašplová, 2009).

Masírující by měl zaujmout pohodlnou polohu, ruce zbavit prstýnků, náramků a hodinek. Dlouhé a ostré nehty by mohly dítě poranit, stejně jako neošetřená drsná kůže na ruce. Oděv se doporučuje čistý a pohodlný. Před vlastní masáží je potřeba si umýt ruce tak, aby byly čisté a teplé (Kavanagh, 2005/2008). Poloha maséra je většinou v sedu na podložce s nohama nataženými před sebe a miminko je na nich položeno. Doporučuje se, aby i masér byl zbaven oděvu na nohou tak, aby masáž mohla být prováděna tzv. „tělo na tělo“. Jinou vhodnou polohou je sed s pokrčenými rozkročenými nohama a mezi nimi leží na podložce děťátko. Při vlastní provádění masáže dýcháme zhluboka a pomalu, nadechujeme se nosem a vydechujeme ústy. Než začneme s vlastní prováděním masáže, zavřeme oči, zhluboka se nadechneme a při prvním výdechu se zbavíme veškerého napětí, naše tělo je uvolněné. Druhý výdech bude doprovázen myšlenkou soustředění se jen na své dítě-jsme tady jen já a mé dítě a všechny ostatní myšlenky necháme odplynout. Třetím nádechem a výdechem vnímáme teplo a sílu lásky, která proudí naším srdcem a tělem k dítěti. Otevřeme oči, usmějeme se na naše děťátko a zeptáme se, zda můžeme začít masírovat. Souhlasí-li, nanese na ruce olej, prohřejeme jej v dlaních a dáme miminku přivonět. Neustále aktivně sledujeme reakce dítěte a využíváme vlastní intuici (Hašplová, 2009).

### 2.3.2 Technika provádění masáže

Technika provádění kojenecké masáže se spokojí se základními hmaty masáže v podobě efloráže, petrisáže a roztírání.

Efloráž, odvozena z francouzského „effleurer“, což znamená lehce se dotýkat, je nejjednodušší technikou v podobě hladkého, klouzavého hmatu prováděného plochou dlaně nebo pouze prsty. U miminek je aplikován lehký tlak, který se zvyšuje v závislosti na růstu dítěte a zvykáním si na masáže.

Petrisáž je pojem pro hmaty vyznačované stlačováním, hnětením a mačkáním svalstva. Název je odvozen z francouzského slova „petrit“, což znamená hnísti. Provádí se palci, prsty na ruku anebo jednou nebo oběma rukama a ve stimulační kojenecké masáži jej označujeme také jako ždímání a kroucení.

Roztíráním se vyznačují plynulé pohyby prováděné bříškou prstů nebo částí dlaně. Jsou většinou prováděny jednou rukou, lehkým tlakem s krouživými pohyby (Kavanagh, 2005/2008).

### 2.3.3 Postup masáže

Masáž dítěte začínáme při poloze dítěte na zádech masáží jeho dolních končetin, bříška, hrudníku a horních končetin až k obličejí. Zadní části těla dítěte masírujeme tak, že dítě leží na bříšku kolmo přes naše stehna. Pohyby provádíme rytmické plynulé, v pomalém tempu. Postup masáže vychází z techniky sestavené paní V. Schneiderovou-Mc Clureovou, která založila mezinárodní asociaci kojenců IAM v USA v r. 1990.

Dolní končetiny

Nejprve provádíme masáž jedné končetiny dítěte a poté opakujeme stejný postup na končetině protilehlé. Každý tah opakujeme dvakrát až třikrát. Uvolňujeme tak oblast pánve až po prsty na nohou, klouby a stimulujeme krevní oběh dítěte.

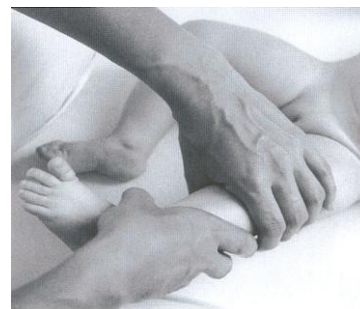
1. Indické dojení – táhlými a jemnými pohyby suneme střídavě ruce od kyčle směrem ke kotníku (Obrázek 1). Sevření povolíme v oblastech kloubů. Přehmatáváme vždy tak, abychom udrželi kontakt s dětskou nožičkou.



Obrázek 1. Indické dojení



2. Ždímání a kroucení – postupně protichůdným krouživým pohybem obou rukou položených pod sebou, suneme je od kyčlí ke kotníkům (Obrázek 2). Hmat připomíná ždímání prádla. Tímto tahem dochází k uvolnění svalového napětí a odstraňování stresu.



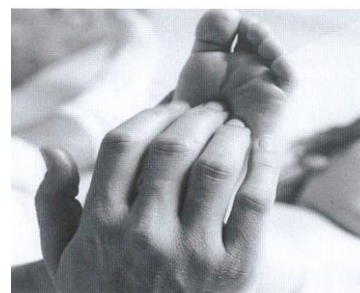
Obrázek 2. Ždímání a kroucení

3. Chodidlo – palci obou rukou přejíždíme mírným tlakem od patičky k prstíkům (Obrázek 3). Stimulujeme tak činnost vnitřních orgánů a soustav. Současně sledujeme, zda dítěti přitlak vyhovuje.



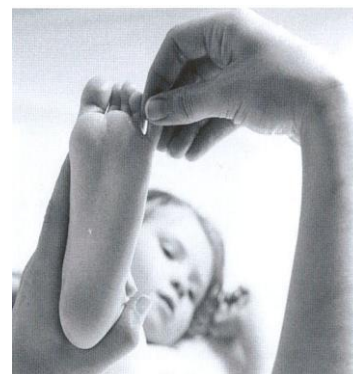
Obrázek 3. Chodidlo

4. Procházka – ukazováčkem, prostředníčkem a prsteníčkem se „projdeme“ od paty k prstům (Obrázek 4). Tento hmat může působit lechtivě v případě, že nedošlo k dostatečnému uvolnění ze strany dítěte.



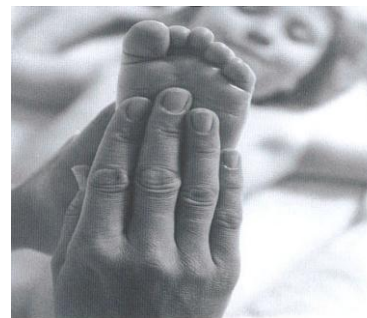
Obrázek 4. Procházka

5. Každý prst – špetkou prstů jedné ruky masírujeme krouživými pohyby každý prst dětského chodidla zvlášť od jeho úžlabí až ke špičce. V závěru prst lehce povytáhneme a uvolníme (Obrázek 5). Všimáme si vtáčení malíčku, které je známkou budoucího pomočování. Tato masáž působí na energetické dráhy jednotlivých orgánů a soustav.



Obrázek 5. Každý prst

6. Jemně přes chodidlo – palcem nebo celou dlaní jedné ruky pohladíme chodidlo od paty k prstům a vytlačíme únavu a napětí (Obrázek 6).



Obrázek 6. Jemně přes chodidlo

7. Přes nárt ke kotníkům – hladíme palci obou rukou nárt nožičky ve směru od prstů ke kotníku a ovlivňujeme plíce a hrudník (Obrázek 7).



Obrázek 7. Přes nárt ke kotníkům

8. Kroužky kolem kotníku – krouživý pohyb kolem kotníku působí nejen na kotník, ale i na kyčel a křížovou oblast a působí preventivně proti zánětům středního ucha (Obrázek 8).



Obrázek 8. Kroužky kolem kotníku

9. Švédské dojení – je obdobou „indického dojení“ avšak ve směru od kotníku ke kyčli (Obrázek 9).



Obrázek 9. Švédské dojení

10. Kroucení, ždímání, vařečkování – je obdobným hmatem č. 2 prováděným opět od kotníku ke kyčli. Namísto kroucení či ždímání lze využít „vařečkování“, kdy nataženými dlaněmi provádíme pohyb připomínající „kvedlání (otáčení) vařečkou“ (Obrázek 10).



Obrázek 10. Kroucení, ždímání, vařečkování

11. Uvolnění nohy- uchopíme nožičku za kotník a nad kolenem, jemně jí uvolníme v kyčelním kloubu mírným pohoupáním a pomalu položíme (Obrázek 11).



Obrázek 11. Uvolnění nohy

### Břicho

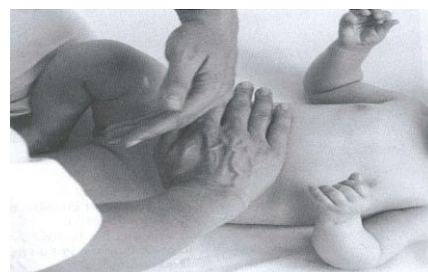
Masáž břicha děti milují. Následující masážní techniky jemně stimulují dýchání a trávení.

1. Mlýnek – kroužíme dlaní ve směru hodinových ručiček okolo pupíku. Tímto tahem podporujeme peristaltiku střev a harmonizujeme tok energie (Obrázek 12).



Obrázek 12. Mlýnek

2. Vodní mlýn – ruce položíme prsty proti sobě nad sebe na břicho a postupně suneme jednu po druhé po břichu od hrudní kosti k podbříšku. Ruka, která tah dokončila, se opět vrací nad pracující ruku (Obrázek 13). Vyrovnáváme tak napětí v horní a dolní krajině břichu.



Obrázek 13. Vodní mlýn

3. Potřásání nohou a uvolnění – uchopíme obě nožičky, lehce jimi potřeseme, mírným tlakem přitáhneme nožičky k břichu a uvolníme (Obrázek 14). Tento masérský tah lze provádět několikrát denně, např. při každém přebalování alespoň první tři měsíce života dítěte, neboť tak předcházíme problémům s kolikou.



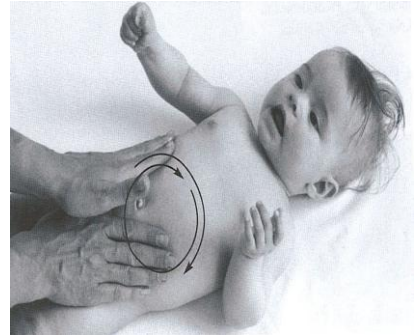
Obrázek 14. Potřásání nohou

4. Palci do stran – od středu břicha roztíráme palci do stran (Obrázek 15).



Obrázek 15. Palci do stran

5. Slunce – měsíc – oběma rukama tvoříme dítěti okolo pupíku kroužky ve směru pohybu hodinových ručiček, ale tak, že jedna ruka nastupuje vždy opožděně a část kruhu přejíždí po hřbetě druhé ruky. Jedna ruka tak vytváří půlměsíc a druhá hladí celé sluníčko (Obrázek 15). Působíme tak na peristaltiku střev a energetický tok vnitřních orgánů.



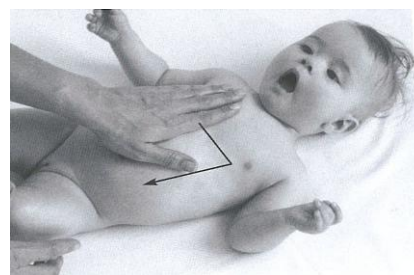
Obrázek 15. Slunce – měsíc

6. Procházka prsty – přecházíme čtyřmi prsty levé ruky z pravé na levou stranu břicha dítěte (Obrázek 16). U miminek hrneme před prsty zřetelnou vzduchovou bublinu.

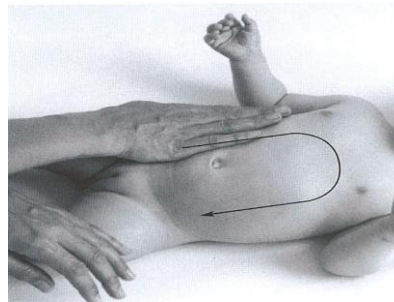


Obrázek 16. Procházka prsty

7. I love you (mám tě rád/a) – tento tah je složen ze tří písmen hlazených na břichu dítěte. I – dlaň pravé ruky je položena na levé straně břicha děťátka s prsty na jeho srdíčku. Rovným pohybem směrem ke kyčlím pohladíme ve tvaru písmene I a polohlasně říkáme - mám. Love – prsty levé ruky leží na pravé prsní bradavce děťátka a sunou celou dlaň na levou stranu k srdíčku na levou prsní bradavku, kde ukončují tah stejnou cestou jako u písmene I a říkáme polohlasně - tě. Tento tah připomíná



obrácené L. You – vyhladíme na dětském bříšku a hrudníku obrácené U. Tah začneme pravou rukou na pravé kyčli směrem vzhůru pod pravou prsní bradavku, přes hrudní kost až k srdíčku a opět dolů k levé kyčli (Obrázek17).



Vnímáme lásku, kterou cítíme a předáváme dítěti a dokončujeme polohlasně – rád. Masážními tahy působíme na pročištění horních a dolních cest dýchacích.

Obrázek 17. I love you

## Hrudník

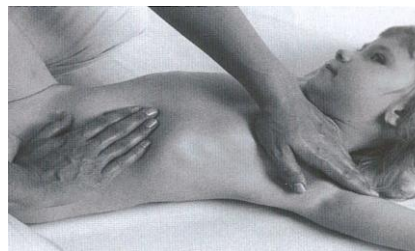
Masáží stimulujeme dýchání dítěte.

1. Otevřená kniha – sepnuté ruce nad hrudní kostí dítěte tahem po jeho hrudníku pomalu rozevíráme do stran a pomáháme odhlehování (Obrázek 18).



Obrázek 18. Otevřená kniha

2. Motýl – hladíme střídavě rukama hrudník dítěte diagonálně od kyčlí k rameni a zpět. Levá kyčel – pravé rameno, pravá kyčel – levé rameno (Obrázek 19). Podporujeme tak práci obou hemisfér.



Obrázek 19. Motýl

## Horní končetiny

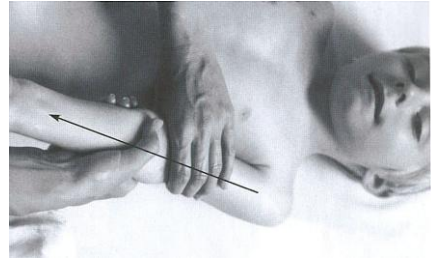
Masáží uvolňujeme klouby a napětí v oblasti od ramenou až po prsty. Dochází rovněž ke stimulaci prokrvení.

1. Podpažní jamky – hladíme je ve směru shora dolů – ruka - hrudník (Obrázek 20).



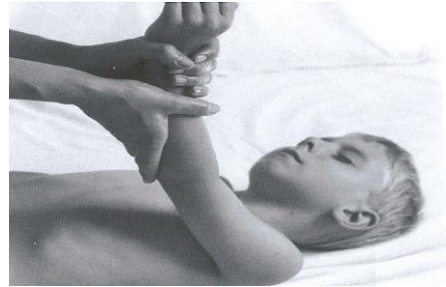
Obrázek 20. Podpažní jamky

2. Indické dojení-táhlými a jemnými pohyby suneme střídavě ruce obemykající paži od ramene směrem k zápěstí. Sevření povolíme v oblasti loketního kloubu (Obrázek 21).



Obrázek 21. Indické dojení

3. Ždímání a kroucení – dlaněmi obejmeme paži miminka a hladíme proti sobě směrujícími pohyby od ramene k zápěstí (Obrázek 22). Odplavujeme stres a uvolňujeme svalové napětí ruky.



Obrázek 22. Ždímání a kroucení

4. Krouživá masáž dlaně – palcem kroužíme po dětské dlani směrem od palce k prstům (Obrázek 23). Na vzdálenost šíře jednoho prstu od úžlabí prstů dětské ručičky se nachází linie bodů stimulující vnitřní orgány a soustavy. Tuto oblast promasírujeme také.



Obrázek 23. Krouživá masáž dlaně

5. Každý prst - špetkou prstů jedné ruky masírujeme krouživými pohyby každý prst dětského ručičky zvlášť od dlaně až k jeho špičce. V závěru prst lehce povytáhneme a uvolníme (Obrázek 24).



Obrázek 24. Každý prst

6. Pohlazení dlaně – celou dlaní pohládíme dlaň dětské ručičky ve směru od zápěstí k prstům. Současně můžeme, jde-li to, protáhnout své prsty mezi prsty miminka a stáhnout tak únavu a napětí (Obrázek 25).



Obrázek 25. Pohlazení dlaně

7. Hřbet ruky - hladíme palci obou rukou hřbet ruky ve směru od prstíků k zápěstí a harmonizujeme tok krve, lymfy a energie (Obrázek 26).



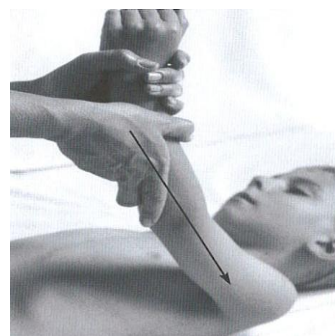
Obrázek 26. Hřbet ruky

8. Kroužky kolem zápěstí – krouživý pohyb palci kolem zápěstí působí kromě zápěstního kloubu také na kostrč, křížovou kost a bederní páteř (Obrázek 27).



Obrázek 27. Kroužky kolem zápěstí

9. Švédské dojení – provádíme obdobně jako „indické dojení“ ovšem ve směru od zápěstí k rameni (Obrázek 28).



Obrázek 28. Švédské dojení

10. Ždímání, kroucení, vařečkování – nataženými dlaněmi s proti sobě směřujícími pohyby masírujeme dětskou ručičku od zápěstí k rameni (Obrázek 29).



Obrázek 29. Ždímání, kroucení, vařečkování

11. Pohoupání a uvolnění paží – ručičku dítěte uchopíme pod loktem a za zápěstí a zlehka uvolníme v ramenním kloubu mírným pohoupáním a pomalu položíme (Obrázek 30).

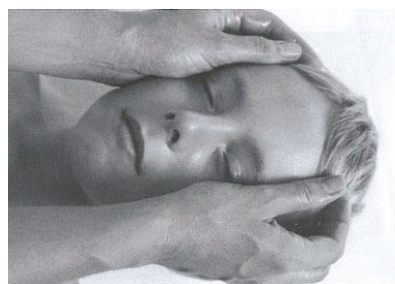


Obrázek 30. Pohoupání a uvolnění paží

## Obličej

Masáž se provádí velmi jemně a citlivě s malým množstvím oleje. Opatrnými tahy stimulujeme reflexní zóny na uších a pročistujeme dutiny.

1. Otevřená kniha na čele – oběma palci hladíme dětské čelíčko od jeho středu až ke spánkům (Obrázek 31).



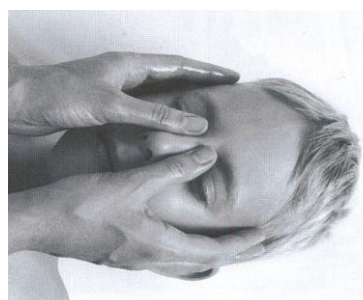
Obrázek 31. Otevřená kniha na čele

2. Palci přes obočí – od kořene nosu dítěte hladíme oběma palci dětské obočí a zakončíme malými kroužky (Obrázek 32). Body pod obočím a na kořeni nosu pročist'ují dutiny kosti čelní.



Obrázek 32. Palci přes obočí

3. Palci přes oči – velmi lehkým dotykem hladíme palci oční víčka dítěte od vnitřních k vnějším koutkům (Obrázek 33).



Obrázek 33. Palci přes oči



4. Přes líce dolů – masáž provádíme palci od kořene nosu přes lící kosti ke spánkům (Obrázek 34).



Obrázek 34. Přes líce dolů

5. Horní úsměv – palci obtáhneme konturu horního rtu od středu ke koutkům a lehce pozvedneme do úsměvu (Obrázek 35).



Obrázek 35. Horní úsměv

6. Dolní úsměv – palci obtáhneme konturu spodního rtu od středu ke koutkům a lehce pozvedneme do úsměvu (Obrázek 36). Tyto tahy mají vliv pro dobrou výslovnost.



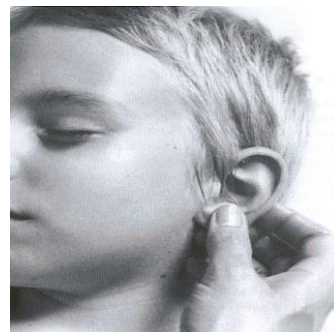
Obrázek 36. Dolní úsměv

7. Kroužky kolem čelisti – palci masírujeme spirálovitě od středu brady po okraji obličeje až za uši a již rovným tahem přes šíji se vracíme zpět na bradu (Obrázek 37).



Obrázek 37. Kroužky kolem čelisti

8. Masáž ušních boltců – krouživými pohyby palcem a ukazováčkem masírujeme celé uši dítěte. Vnitřek boltce hladíme do spirály (Obrázek 38). Masáž od lalůčku k hornímu okraji boltce organismus uklidňuje, opačná masáž jej stimuluje.



Obrázek 38. Masáž ušních boltců

9. Hlazení kolem čelistí a za ušima – rovným tahem hladíme obličej od středu brady po jeho okraji až za uši a dokončujeme přes šíji a ramena až na konec rukou (Obrázek 39).



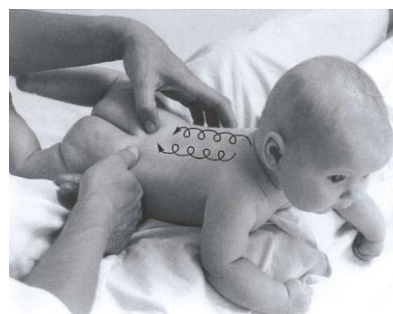
Obrázek 39. Hlazení kolem čelistí a za ušima

Masáž dítěte při poloze na zádech zakončíme hlazením od hlavy až k patě. Tah provádíme od nejvyššího bodu temene hlavy přes obličej, hrudník až ke špičkám prstů nohou a opět od temene hlavy po jejích stranách přes ramena, paže až k chodidlům. Uzavíráme tak děťátko do pomyslného vajíčka, které ho bude chránit a obalí ho láskou a pocitem štěstí.

#### Záda

Pomocí masáže zadní strany těla posilujeme zádové svalstvo a uvolňujeme napětí v oblasti šíje.

1. Malé kroužky podél páteře – ve vzdálenosti dvou prstů od středu páteře masírujeme spirálovitě směrem od páteře ven záda dítěte podél páteře od krku k zadečku (Obrázek 40). Stimulujeme reflexní body orgánů a soustav.



Obrázek 40. Malé kroužky podél páteře

2. Tam a zpět – dlaně položíme na horní část zad dítěte a postupně protichůdně z boku na bok je suneme ke kostrči a zpět (Obrázek 41).



Obrázek 41. Tam a zpět

3. Sunutí k zadečku – jednu ruku opřeme pod zadeček dítěte a druhou ruku posouváme od krku až k hýždím a palcem stimulujeme krouživými pohyby hrot kostrče (Obrázek 42). Působíme preventivně proti pomočování, vyprazdňování a držení páteře.



Obrázek 42. Sunutí k zadečku

4. Zadeček – hladíme zadeček dlaněmi proti sobě do stříšky (Obrázek 43).



Obrázek 43. Zadeček

5. Poupátka na zadečku – rukama sevřenýma do pěstí masírujeme krouživými pohyby hýždě dítěte (Obrázek 44). Pozitivně ovlivňujeme dětský strach.



Obrázek 44. Poupátka na zadečku

6. Sunutí od krku k patám – jednou rukou uchopíme děťátko za kotníky a druhou rukou suneme dlaní od krku až k patám (Obrázek 45).



Obrázek 45. Sunutí od krku k patám

Masáž zadní strany těla dítěte dokončíme opět hlazením od temene hlavy přes celá záda až k patám a znovu od hlavy po jejích stranách přes ramena, paže až k chodidlům (Hašplová, 2009).

Celá sestava kojeneckých masáží byla převzata ze školy vědomého rodičovství, vedené Mgr. Janou Hašplovou.

### 2.3.4 Účinky masáže

Stimulační kojenecká masáž je univerzální metoda určená k používání jak u zdravých, tak handicapovaných dětí. Její přínos a význam je nesporný. Svědčí o tom nesčetné lékařské výzkumy a především dlouholetá historie. Provádění má vliv nejen na dítě, které je masírováno, nýbrž i na dospělého, který masáž provádí.

Účinky masáže na dítě:

- Potěšení a radost
- Možnost dotýkat se a být dotýkán, což je pro dítě potřebou. Schopnost vnímat dotek se přenáší do dalších vztahů, které jej v životě čekají.
- Komunikace, blízkost, něha
- Uvolnění a zklidnění při jakémkoli napětí
- Uvolnění potlačovaných pocitů a jejich vyjádření
- Lepší spánkový rytmus
- Při dlouhodobějším provádění masáží se dítě stává klidnější a vyrovnanější osobností
- Uvědomování si vlastního těla, jeho poznávání a přijetí
- Zrušení začarovaného kruhu úzkosti a bolesti
- Vynikající účinky na trávení (podpora zažívání), posílení peristaltiky střev
- Stimuluje a zlepšuje krevní oběh, což má vliv na rozvoj všech tkání a činnost orgánů

- Se stimulací krevního oběhu se zlepšuje podpora dýchání→okysličování celého organismu→rozvoj hrudníku→správné držení těla.
- Stimulace pokožky a jednotlivých nervů a jejich zakončení, aktivizace většího počtu nervů→posílení hmatu
- Zvyšuje odolnost vůči nemocem
- Pocit sounáležitosti s matkou a otcem – citový kontakt
- Sdílení energie mezi dítětem a matkou a otcem
- Stimulace myelinu a izolace nervů od negativních vlivů
- Rozvoj vazby mezi mozkiem a periferními nervy
- Vytváření vazby mezi nervy v mozku – mnohé nervy jinak zůstávají bez vytvořených vazeb a tím se snižuje kapacita informací ukládajících se v mozku
- Vliv na svalstvo, jeho zpevnění-uvolnění-koordinace pohybů
- Kloubní změny – při doteku v blízkosti kloubů dochází k uvolnění hormonů do organismu – podpora pohybového aparátu – možnost i vstřebávání vody z kloubu
- Odstranění poporodního traumatu
- Podpora rozvoje motoriky
- Harmonizace procesů probíhajících v dětském těle

#### Účinky masáže na rodiče:

- Příjemný pocit, potěšení, radost, dobrá nálada
- Možnost doteku, který je přirozenou součástí chování všech savců, tedy i člověka
- Komunikace-pochopení cítění druhých, odstranění možných nedorozumění, větší vzájemná důvěra
- Důvěra a něha, nezbytné pro naplnění jakéhokoli vztahu
- Relaxace, uvolnění, odstranění úzkosti a nervozity
- Pocit sounáležitosti s dítětem a možnost vykonávat pro něj něco pozitivního
- Sdílení energie mezi matkou a dítětem

#### Kontraindikace:

- Nevolnost a zvracení
- Průjemy
- Cukrovka

- Alergie projevené vyrážkou
- Srdeční onemocnění
- Vážné nemoci – rakovina
- Infekční onemocnění
- Horečka
- Popáleniny
- Otevřené rány
- Čerstvá zlomenina-později ano
- Kýla – nemasírovat na břicho (poradit se s lékařem) (Hašplová, 2009).

### 2.3.5 Aromaterapie

Miminka navazují komunikaci s okolním světem zprvopočátku čichem a dotekem. Čich je vede k potravě, dokáže je zorientovat v domácím prostředí, poznat vůni maminky. Novorozence uklidňují molekuly steroidu obsažené v lidském potu, podobající se oleji ze santalového dřeva. Čichové receptory vnímají tyto vůně a přivádějí je pomocí vzruchů do limbického systému centra mozku (Hašplová, 2009).

Aromaterapie znamená působení rostlinných silic na živý organismus. Aromatické látky působí na čichové nebo chuťové receptory člověka a stimulují důležitou biologickou aktivitu, která vyvolává žádoucí ale i nežádoucí účinky (<http://www.aromaterapie.cz/index.php/?pages/aromaterapie.html>). Historické prameny udávají, že ve většině kultur byla aromaterapie s použitím speciálních olejů jednou z podmínek zdravého vývoje jedince. I současný výzkum ukazuje, že aromaterapeutická masáž kojenců výrazně zvyšuje pocit sebedůvěry a potěšení a přispívá k vývoji dětského mozku (Lunny, 1990/2005).

Aromaterapeutická masáž zahrnuje ošetření celého těla včetně vlasové části, avšak mimo intimních míst. Pro aromaterapeutickou masáž je podstatná správná volba rostlinných olejů a směsí silic. Tyto jsou z větší části tvořeny z léčivých bylin, a proto vyžadují dodržování určitých pravidel. Při nerozumném předávkování se i léčivky mohou stát škodlivými. Většina olejů k masírování se získává z prvního lisování ze semen nebo plodů za studena (Nováková, Šedivý, 1996). Tyto oleje, známé jako panenské, se zcela využívají především k masážím, koupelím a vnitřnímu užívání. Pro kojeneckou masáž jsou v prvních měsících vhodné velmi jemně vonící nosné oleje. Doporučuje se olej slunečnicový, olivový, mandlový, jojobový, sezamový nebo

z broskvových jader. Pro již půlročního kojence lze do nosných olejů přidávat po kapkách rostlinné silice, které masáž zpříjemní svým působením na psychiku i tělesnou stránku dítěte se současným naladěním rodiče (Hašplová, 2009). Rostlinné silice označované rovněž jako éterické či esenciální oleje se získávají z květů, plodů, listů, kůry i kořenů rostlin destilací vodní parou nebo extrakcí organickými rozpouštědly anebo lisováním. Obsah silic se v rostlině mění jednak v závislosti na jejím vývinu a jednak během celého dne. Rovněž možnosti použití silic je různorodé:

1. Rostlinné silice se vyznačují svou prchavostí a rozptýlu do okolí a z tohoto důvodu je vhodné jejich využití k inhalacím za pomoci inhalátorů nebo aromalamp. Neméně pozitivního terapeutického účinku lze dosáhnout užitím do koupelí nebo při saunování. (Nováková, Šedivý, 1996).

2. Pro masáže se koncentrovaných olejů využívá pouze ve spojitosti s nosnými rostlinnými oleji, které jsou vstřebávány lidskou pokožkou a během třiceti minut jsou účinné látky z olejů vstřebány do organismu. Tady jsou schopny působit i několik týdnů. Pro kojeneckou stimulační masáž dávkujeme jednu kapku esence na jednu lžičku nosného oleje. Pro vyloučení alergické reakce lze provést test na ušním lalůčku nebo na části kůže dítěte a po dobu jednoho dne sledovat jeho reakci (Hašplová, 2009). Nevhodnými silicemi pro kojence je fenykl (jen sporadicky a uváženě), kafr, máta, pelyněk, rozmarýn, muškátový květ i ořech.

3. Vnitřnímu užívání silic tzv. perorální aplikaci, se podobá pití bylinkových odvarů. Účinné látky obsažené v silicích se tak dostávají do krevního oběhu a působí téměř okamžitě (Nováková, Šedivý, 1996).

Koncentrované oleje mohou mít povzbudivý nebo naopak zklidňující účinek. Jsou schopny pozitivně ovlivnit nervový a trávicí systém, působí antisepticky a antibakteriálně, snižují hladinu toxinů v těle, povzbuzují lymfatický systém, regulují krevní tlak, snižují teplotu, podporují chuť a trávení, napomáhají hojení, stimulují srdeční činnost, tiší bolesti, celkově osvěžují, podporují dobrý spánek a vyvolávají psychickou pohodu.

Pro rostlinné a esenciální oleje platí však zásada:

- uchovávat vždy v chladnu a temnu
- nepoužívat po datu spotřeby
- použitý olej nevracet zpět do lahvičky z důvodu tvorby mikroorganismů
- užívat rozumnou míru oleje

- nenechávat lahvičky olejů dlouho otevřené (Hašplová, 2009)

Aromaterapie je skvělou možností spojení vůně s laskavým dotekem (Nováková, Šedivý, 1996).

### **2.3.6 Muzikoterapie**

Muzikoterapie má řecko-latinský původ a vyznačuje pomoc či léčbu hudbou.

Jiří Kantor ve své knize uvádí mezinárodně akceptovanou definici muzikoterapie v pojetí Světové federace muzikoterapie z roku 1996:

Muzikoterapie je použití hudby a/nebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie, harmonie) kvalifikovaným muzikoterapeutem pro klienta nebo skupinu v procesu, jehož účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, organizaci a jiné relevantní terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních a kognitivních potřeb. Cílem muzikoterapie je rozvinout potenciál a/nebo obnovit funkce jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší intrapersonální nebo interpersonální integrace a následně také vyšší kvality života prostřednictvím prevence, rehabilitace nebo léčby (Kantor, Lipský, Weber, MT-BC a kol., 2009, 27).

Oproti naší společnosti je muzikoterapie v mnoha zemích již řadu let všeobecně uznávaná a podporována. Lze ji chápat jako umění, kdy je spojena se subjektivitou, kreativitou a krásou, jako vědecký obor, který ji přikládá snahu o objektivitu, univerzálnost a pravdivost, a v konečném důsledku také jako interpersonální proces s charakteristikou empatie, důvěrnosti, komunikací a vzájemnými vztahy zúčastněných v průběhu muzikoterapeutického procesu (Kantor, Lipský, Weber, MT-BC a kol., 2009).

Léčba hudbou je zmiňována již v antice, kde se jejími významnými představiteli stali řecký Pythagoras, Celsus a Hippokrates, v Římě se oblasti léčení hudbou věnoval Galénos. Hudba je pokládána za významný léčebný a v neposlední řadě výchovný faktor. Má moc působit na zdravou i narušenou osobnost. Její terapeutická hodnota se odráží v léčbě, zamezení a odvrácení nemocí (Pipeková, Vítková, 2001).

Muzikoterapie přes svou dlouhou historii ve světové kultuře se intenzivněji začala rozvíjet po druhé světové válce jako součást medicíny. Hudba byla využívána jako neinvazivní prostředek při péči o americké válečné veterány. V současném 21. století je neoddělitelnou součástí komplexního terapeutického přístupu ke klientovi v preventivní, léčebné a rehabilitační péči. Její efektivita však tkví především ve vztahu klienta a



terapeuta. Dle některých autorů platí i v muzikoterapii Paretovo pravidlo 80 na 20, kdy 80% terapeutické práce tvoří laskavý přístup terapeuta k pacientovi v jeho pozitivním přístupu, komunikačních schopnostech, pokoře a umění naslouchat a 20% tvoří samotná metoda a odborná erudice. Schopnost slyšení je dána vnímáním akustických jevů v rozsahu 16-20 000 Hz. Molekuly vzduchu vytvářejí tlakové vlny na ušní bubínek. Tato energie je pomocí tří vnitřních ušních kůstek přenesena do kochleárního aparátu, kde se mění na nervový impuls. Velká část populace však vnímá zvuky pouze v rozmezí 40 – 16 000 Hz a s přibývajícím věkem se rozpětí zužuje. Zvuky probíhající nad a pod tyto hranice jsou lidmi vnímány už jen jako vibrace. Na základě teorie funkce slyšení francouzského ušního specialisty Alfreda Tomatise, plní sluchový aparát tři hlavní funkce:

1. Dodává organismu energii drážděním buněk ve vnitřním uchu
2. Orientuje v rovnováze těla, které zajišťuje statokinetické ústrojí ve vnitřním uchu
3. Má funkci schopnosti slyšení (Kantor, Lipský, Weber, MT-BC a kol., 2009).

Sluchová schopnost dětí je v prvních letech života plně funkční, avšak vzhledem k tomu, že basilární membrána jejich vnitřního ucha bývá ztuhlá, se citlivost sluchu postupně vylepšuje. Kojenci jsou méně citliví na střední a hlubší frekvence a převažuje vnímavost frekvencí nad 2000 Hz. Postupným vývojem dítěte však tato diference mizí. Některé emocionální reakce (hodnocení durových a mollových tónin) na hudbu však nejsou vrozené, ale dítě je získává naučením a zkušenostmi hodnocení dospělých (Franěk, 2005).

Hudba měla a stále má v životě člověka značný citový, rozumový a kulturní význam. Význačně ovlivňuje funkce, jako jsou srdeční rytmus, krevní tlak, dýchání, svalové napětí, motorické funkce, hormonální regulaci a podobně. Užívá se ke zvýšení fyzické aktivity, zmírnění bolesti, strachu, úzkosti a pocitů nepohodlí, snižuje stížnosti na bolest, zvyšuje toleranci vůči bolesti, snižuje požadavky na medikaci, zlepšuje náladu, pomáhá odvrátit pozornost od nemoci a podporuje proces uzdravení. Z hlediska pediatrie má muzikoterapie vliv na podporu pozitivních prožitků po narození dítěte, zvyšuje pohodlí a pocity spokojenosti novorozence, pomáhá zvyšovat přírůstek váhy a stabilizovat pohyby dítěte, snižuje podrážděnost, pláč a stres dítěte, pomáhá při krmení a respiraci (zvyšuje hladinu kyslíku), stimuluje vývoj, usnadňuje komunikaci

s dítětem a zjišťuje informace ve vztahu k nemoci (Kantor, Lipský, Weber, MT-BC a kol., 2009).

Vnímat zvuky je člověku dáno již v prenatálním období, kdy v období tří až čtyř měsíců před narozením je sluchový systém plně funkční. Plod je tak schopen zachycovat jednak zvuky vytvářené tělem matky a jednak zvuky přicházející zvnějšku.

Vývoj prokázal, že dítě po narození reaguje na zvukové podněty vnímané a zapamatované v prenatálním období, což má zásadní význam pro rozvoj jeho emocionality. Tato jeho obeznámenost pak může vést po narození k tomu, že upřednostňuje známé zvuky (hlas matky, mateřský jazyk, hudební skladbu) před jinými (Franěk, 2005).

„Hudba se stává nevyčerpatelnou zásobnicí radosti, slouží jako povzbuzující stimul života. Umění a v rámci umění hudba patří k základním a podstatným způsobům a aktivitám, v nichž se život jedince formuje a utváří“ (Pipeková, Vítková, 2001,51).

Muzikoterapie má pozitivní význam především:

- na fyziologické úrovni - ovlivňuje srdeční tep, dechový rytmus, krevní tlak
- na emocionální úrovni – posiluje pouto mezi rodičem a dítětem, stimuluje uvolňování endorfinů, podporuje klid a uvolnění, navozuje spánek
- na psychické úrovni – ovlivňuje stavy úzkosti, povzbuzuje sebevědomí a vyjadřovací schopnosti (Pipeková, Vítková, 2001)

Jednou z nejzákladnějších forem hudebního projevu, kterého se dítěti dostává při jeho narození, je zpěv rodičů. Je, obdobně jako řeč, projevem mezilidské komunikace a prohlubujících se vztahů mezi dětmi a dospělými (Franěk, 2005). Americká muzikoterapeutka Diane Austin klade rovnítko mezi hudbu a slovo v terapeutickém procesu během prvních pár měsíců po narození dítěte. Charakterizuje toto období jako klíčové pro vývoj dítěte, vývoj interpersonálních vztahů a vývoj schopnosti vnímat sebe sama. Obě-hudba i slovo pomáhají budovat důvěru mezi matkou a dítětem, odkrývají nevědomé oblasti, umožňují vyjádření emocí, nabízejí podporu a pomáhají získávat nové zkušenosti. Nedostavuje – li se však tento kontakt, může v budoucnu vyvstat u dítěte problém navazovat intimní vztahy a ovlivnit jeho emocionální vztahy. Konečný efekt tedy vždy závisí na čase, způsobu a konkrétním subjektu použití (Kantor, Lipský, Weber, MT-BC a kol., 2009).

Uplatnění hudby v terapii je smysluplné jen za předpokladu, že je dítěti příjemné, jeví zájem a prožívá radost (Pipeková, Vítková, 2001). Jednou z nejčastějších

hudebních forem, se kterou se narozené děti seznamují, je ukolébavka. Je s podivem, že je ve všech kulturách snadno rozpoznatelná. Její řečová složka není podstatná, významná je její interpretace. Je charakteristická svou jednoduchostí, pomalým tempem, sestupnou melodickou linkou a častými repetitivy. Zpěv ukolébavky bývá většinou ve vyšší hlasové poloze, v pomalejším tempu a odlišnou barvou hlasu. Vyvolává zvýšené emocionální vzrušení s představami štěstí, klidu a něžnosti (Franěk, 2005).

Koncentrovaný poslech hudby zaměstnává mozkovou kůru a působí tlumivě na sídlo emocí. Tímto vnímáním se uvolňuje svalstvo a podle nejnovějších výzkumů, také potlačuje aktivity působící bolest. Výhodou muzikoterapie je nonverbální komunikace. Hudba umožňuje symbolické vyjádření pocitů v takové rovině, že se stanou slyšitelné (Pipeková, Vítková, 2001)

„Muzikoterapie působí uceleně na osobnost klienta a dotýká se širokého spektra terapeutických cílů“ (Kantor, Lipský, Weber, MT-BC a kol., 2009, 63).

### **3 CÍLE**

V práci jsou vytyčeny tři zásadní cíle:

1. Shromáždit dostupné informace o metodách, technikách a významu kojeneckých masáží a formulovat teoretické základy nutné pro pochopení principů a zásad těchto masáží
2. Zjistit úroveň vědomostí rodičů o jemných dotekových masážích a jejich zájmu o vzdělání a nabytí zkušeností v této oblasti
3. Vytvořit koncepci podnikatelského záměru pro oblast edukace stimulačních kojeneckých masáží

## **4 METODIKA**

### **4.1 Přípravná fáze výzkumu**

Na základě stanoveného cíle diplomové práce jsem zvolila možnost zjistit empirickým šetřením úroveň znalostí rodičů o jemných dotykových masážích kojenců a zájem o jejich vzdělání v této oblasti.

Výzkum jsem realizovala sama. V samotném úvodu jsem nastudovala odbornou literaturu k dané problematice a provedla rekognoskaci terénu (seznámení s prostředím). Zjišťovala jsem formou přímého dotazování a současně internetovým hledáním možnosti, způsoby a místa poskytování kojeneckých masáží a jejich výuky. Zjišťovala jsem také prostory, ve kterých z velké části tráví volný čas rodiče s dětmi, kteří jsou cílovou skupinou podstatnou pro výzkum mé bakalářské práce.

Časový harmonogram empirického šetření jsem stanovila na období od listopadu 2011 do února 2012.

Zvoleným regionem pro výzkumné šetření byl Moravskoslezský kraj, konkrétně oblast Ostravska a Fulnecka z důvodu svého pozdějšího podnikatelského působení.

### **4.2 Metody a techniky**

Výzkumné šetření jsem provedla záměrným výběrem s předem daným kritériem volby. Zvolila jsem skupinu respondentů sestávající s rodičů s kojenci a malými dětmi.

Ve výzkumné části diplomové práce jsem použila následující metody a techniky:

#### **A. Metody**

- Introspektivní - metoda využívající vlastní účasti a poznatků
- Metoda monografická – metoda hodnotící odpovědi z pohledu:
  - Věkového rozložení
  - Vzdělání
  - Genderu
- Metoda terénního výzkumu – metoda sběru dat v terénu

## B. Techniky

- Studium písemných dokumentů- technika poskytující informace o historickém vzniku a vývoji činnosti
- Validizovaná anketa – výzkumná technika, která je tvořena stejným počtem písemných otázek, které jsou stejné pro všechny respondenty.
- Pozorování – plánovitá technika, specifická vlastní zúčastněností v pozorované skupině či činnosti
- Rozhovor – technika, která používá ústní podání v podobě dotazování a následné zaznamenávání odpovědí

Z důvodů časové nenáročnosti, nízké nákladovosti a získání odpovědí větší skupiny dotazovaných jsem upřednostnila validizovanou anketu. Výhodou uvedené techniky je anonymita respondenta, možnost si odpověď řádně rozmyslet a k dosud nezodpovězené otázce se opět vrátit. Pro výzkumníka je metoda nenáročná a umožňuje získat data velkého počtu respondentů. Nevýhodou je ověření si platnosti a správnosti odpovědí a návratnost dotazníků. Výsledné zpracování zjištěných dat jsem pro přehlednější interpretaci zpracovala tabulkově a graficky.

Empirické šetření jsem realizovala na základě zjištění aktuální situace nabízených možností erudice rodičů o jemných masážích kojenců v porovnání se skutečným stavem nabízeného vzdělání.

### 4.3 Terénní šetření

A. Pro list šetření jsem stanovila skupinu stručných a srozumitelných uzavřených otázek vztahujících se ke stanoveným předpokladům pro jejich potvrzení, vyvrácení či upřesnění. Pro přehlednější vyhodnocení jsem rozdělila respondenty do výzkumných skupin:

- Podle pohlaví – muž, žena
- Podle věku – 20 - 30 let, 31 – 40 let, 41 – 50 let, 51 let a více
- Podle vzdělání – základní, středoškolské, vysokoškolské

B. Použitá anketa:

1. Setkal/a jste se někdy s masáží?

- Ano
- Ne

Pokud jste na otázku č. 1 odpověděl/a |Ne, přejděte k otázce č. 3

2. Pokud jste byl/a masírován/a, jak na Vás masáž z velké části působila?

- Byla příjemná, pomohla mi
- Byla mi nepříjemná, ale nutná
- Jiné.....

3. Slyšel/a jste o jemných dotykových masážích kojenců?

- Ano
- Ne

Pokud jste na otázku č. 3 odpověděl/a Ne, přejděte k otázce č. 5

4. Setkal/a jste se někdy osobně s jemnými dotykovými masážemi kojenců?

- Ano
- Ne

5. K čemu si myslíte, že slouží jemná dotyková masáž kojenců?

- K léčbě nemocného dítěte
- Je to jedna z možností, jak vyplnit volný čas trávený na MD
- K rozvoji dítěte
- Není důležitá
- Jiné.....

6. Kdo by podle Vás měl kojeneckou masáž provádět?

- Masér, rehabilitační pracovník
- Rodič
- Jiné....

7. Jste rodič dítěte?

- Ano
- Ne

Pokud jste na tuto otázku odpověděl/a Ne, sdělte, prosím, své pohlaví, věk a vzdělání uvedené v závěru dotazníku.

8. Máte zájem dozvědět se o kojeneckých masáží více? (Bylo by pro Vás přínosné účastnit se kurzů jemných dotykových masáží?)
- Ano
  - Ne
9. Co byste preferoval/a u vzdělání v oblasti kojeneckých masáží?
- Sebevzdělávání pomocí odborné literatury
  - Vzdělání pomocí kurzů, tzv. "naživo"
  - Jiné.....

Jste:

- Muž
- Žena

Věková hranice:

- 20 – 30 let
- 31 – 40 let
- 41 – 50 let
- 51 let a více

Vaše vzdělání:

- Základní
- Středoškolské
- Vysokoškolské

C. Pro naplnění výzkumu jsem vytiskla 110 ks anketních listů a ty pak osobně rozmístila do předem vybraných zařízení. Zařízení jsem vybírala s ohledem na četný výskyt zkoumané skupiny a územního působení mé budoucí podnikatelské aktivity. Využila jsem i možnosti komunikace prostřednictvím elektronické pošty a telefonního rozhovoru. Návštěvu vybraných zařízení a provádění výzkumu jsem prováděla vždy za předpokladu předchozího odsouhlasení jejího majitele. Pro svůj výzkum jsem využila:

- Ordinaci pediatrického lékaře v Ostravě
- Mateřské centrum v Ostravě a ve Fulneku
- Klubko při Středisku volného času v Ostravě
- Relaxko Fulnek
- E-mailovou poštu přátel a jejich známých



#### D. Kalkulace nákladů:

Tisk listů šetření	100,- Kč
Nákup propisovacích tužek	56,- Kč
Pozornosti majitelům zařízení	260,- Kč
Doprava	1 000,- Kč
	-----
Celkem	1 416,- Kč

#### 4.4 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkumné šetření jsem realizovala anketním šetřením od listopadu 2011 do února 2012 v předem určených zařízeních sdružujících cílovou skupinu ve městě Ostravě a ve Fulneku. V každém zařízení jsem se výzkumu účastnila osobně a mohla tak případné nejasnosti v otázkách upřesnit. Z celkových 110 ks anketních listů, jsem obratem obdržela 80 ks odpovědí, z čehož 78 ks bylo vhodných ke zpracování. Dva anketní listy byly vyřazeny z důvodu jejich neúplnosti. Šetření se účastnilo celkem 78 osob (71%), z toho 15 mužů (19%) a 63 žen (81%). Respondenti odpovídali anonymně.

Pro sestavení ankety jsem si nejdříve ujasnila předpoklady, které očekávám. Tím se mi odkryl okruh otázek, které jsem dále rozpracovávala tak, abych svými otázkami budoucí respondenty nezaskočila a dotazování jim neznepříjemnila. Otázky jsem směřovala od poznání masáže samotnými dotazovanými až k dotazu volby jejich účasti na masážní praxi svého dítěte. Anketu jsem doplnila filtračními otázkami, které při záporné odpovědi navedly dotazovaného k další pokračující otázce. Upustila jsem od stanovení dílčích cílů, z důvodu širokého pojetí anketního šetření a soustředila se na jediný a hlavní cíl. Na závěr ankety jsem zařadila sociodemografické otázky.

#### 4.5 Grafické znázornění výsledků šetření

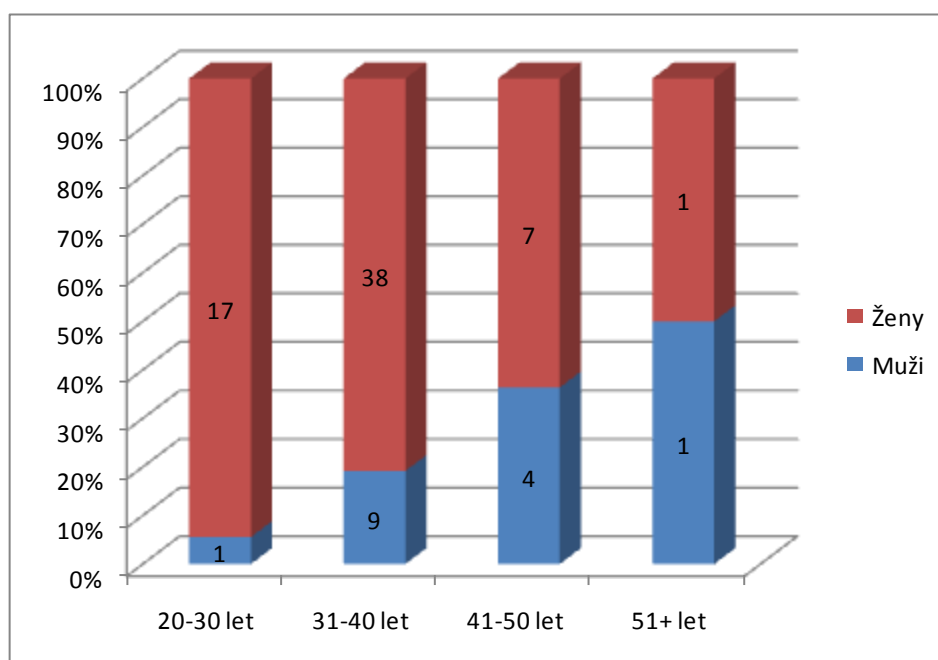
Před samotným vyhodnocováním získaných dat, jsem si vytvořila pracovní předpoklad představy o výsledcích výzkumu. Domnívala jsem se, že s masáží se v současnosti setkali již všichni dotázaní a z velké většiny byla pro každého příjemná. S masážemi kojenců se osobně zřejmě nesetkal nikdo z dotázaných. O skutečném

významu kojeneckých masáží si dokáže vytvořit představu polovina dotázaných respondentů. Předpokládala jsem, že většina respondentů bude uvádět jako důvod kojeneckých masáží jejich léčebný účinek na nemocné dítě. Z množství dotazovaných bude zájem o vzdělání v oblasti kojeneckých masáží převážně ze stran žen-matek. Předpokládala jsem také, že tento zájem projeví „starší“ matky s věkovou hranicí nad 30 let. Co se týká možnosti sebevzdělání v této oblasti – domnívala jsem se, že bude převažovat názor, naučit se provádět masáže „naživo“- pod odborným vedením oproti samostudiu.

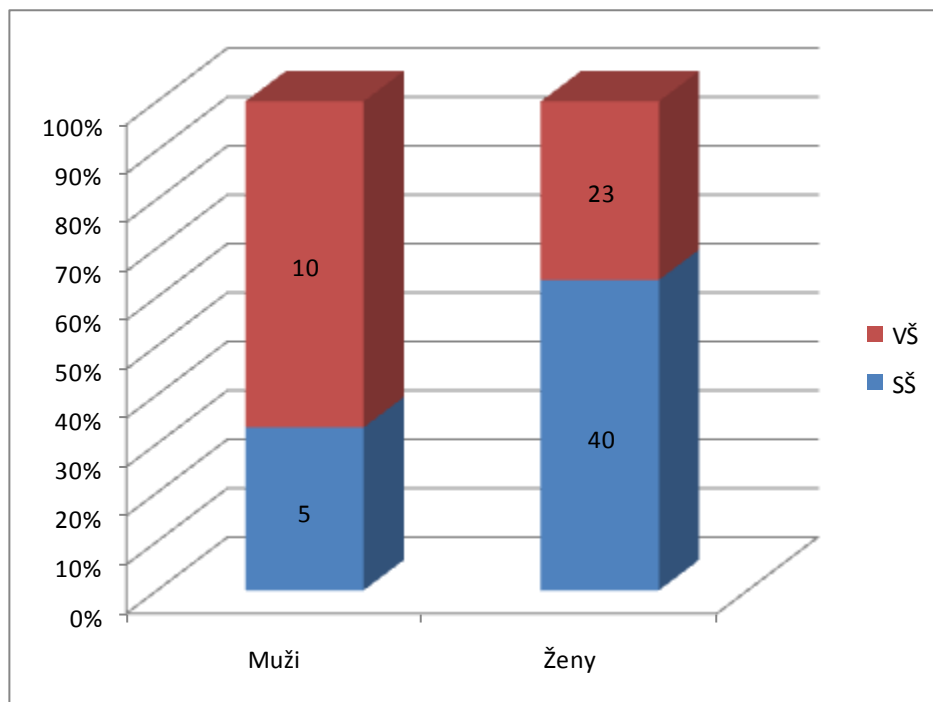
Získaná data z dotazníků jsem přenesla do tabulky v programu Excel. Následně jsem rozdělila odpovědi na otázky dle pohlaví, věku a dosaženého vzdělání respondentů pro zjištění četnosti odpovědí pro každou skupinu. Četnosti odpovědí, ve vztahu k věkovým skupinám respondentů, znázorňuji graficky. Data z tabulek jsem vyhodnotila sloupcovým grafem v prostorovém vyjádření, z čehož jsou patrné procentuální i skutečné výsledky šetření. Základní údaje o respondentech (pohlaví, věk a vzdělání) uvádím v samotném začátku vyhodnocení (Obrázek 46, 47 a 48). Výsledky šetření nabízejí odpovědi různých věkových skupin, které jsou pro výzkum neméně podstatné. Stimulační masáže kojenců nejsou jen výhradou rodičů a členů rodiny, nýbrž i vychovatelů, masérů a sociálních pracovníků.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUSE

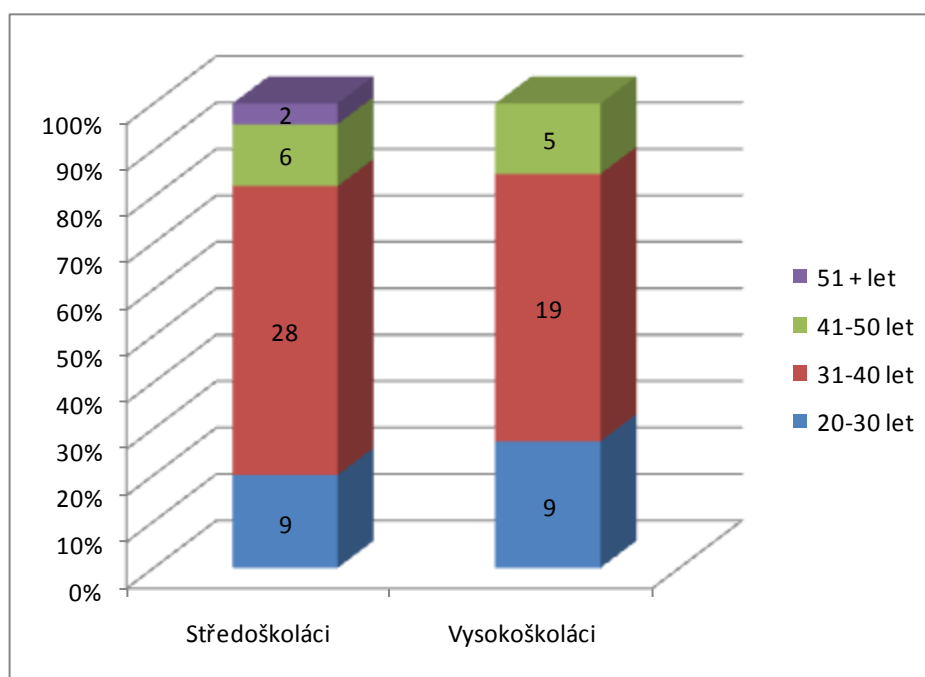
Četnostně dominovaly ženy, středoškolačky ve věku 31 – 40 let, které se na výzkumu podílely 43%. Mužská vysokoškolská populace ve věku 31 - 40 let zasáhla do výzkumu 11%.



Obrázek 46 Pohlaví a věk respondentů

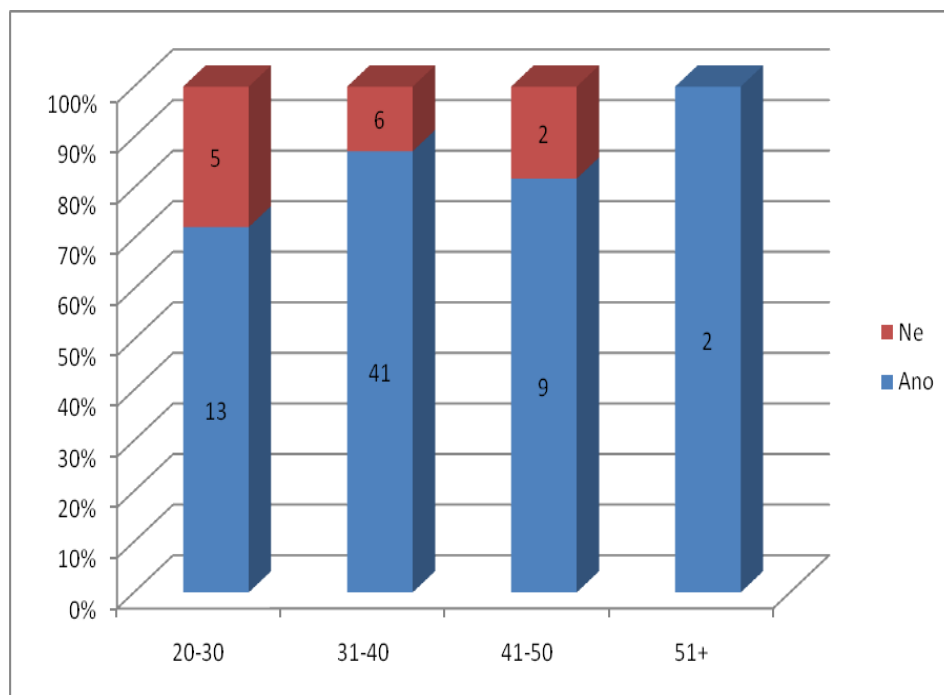


Obrázek 47 Vzdelanost respondentů



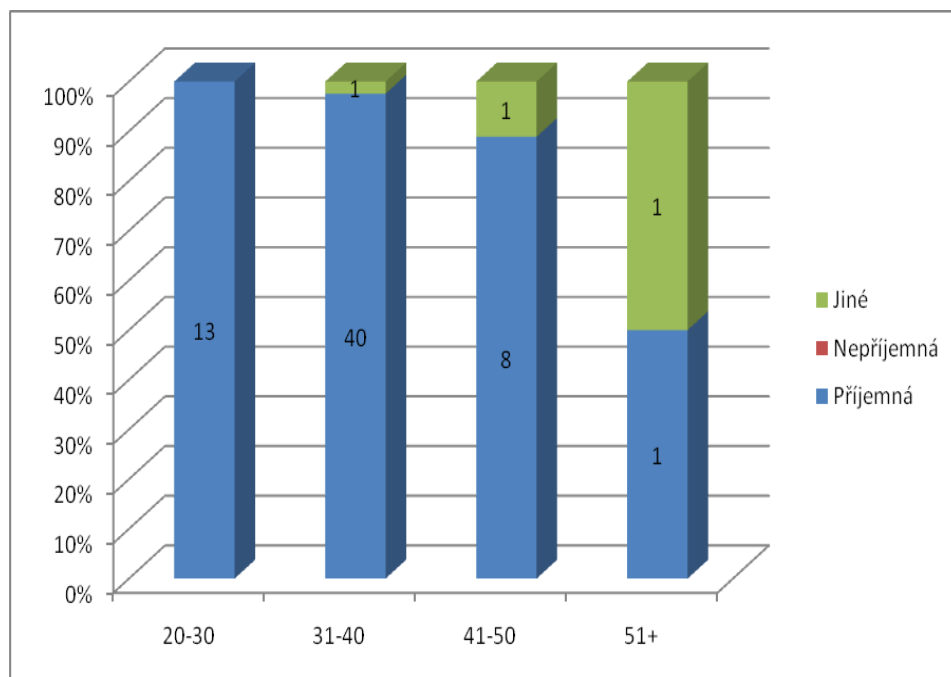
Obrázek 48 Vzdelanost dle věkových skupin

Otázka 1 vypovídala o faktu, zda se respondent setkal ve svém životě s masáží. Obrázek 49 ukazuje kladné i záporné odpovědi respondentů různých věkových skupin. Z uvedeného vyplývá, že pouze 83% respondentů mělo osobní zkušenost s masáží.



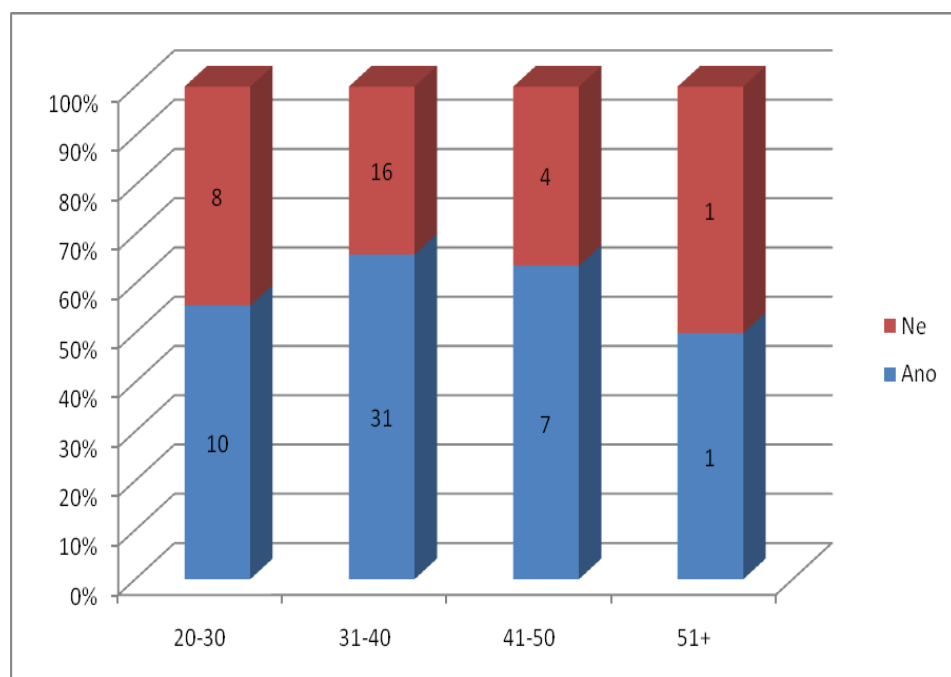
Obrázek 49. Osobní setkání respondentů s masáží

Otázkou 2 jsem zjišťovala, jak byla provedená masáž respondenty vnímána. Obrázek 50 vypovídá, že provedená masáž byla dotazovaným příjemná. V „jiných“ odpovědích byla absolvovaná masáž pocíťována příjemně, ovšem bez očekávaného výsledku. Zjištěné výsledky tak potvrzují mou představu o tom, že provedená masáž byla pro většinu dotázaných příjemná. Počet odpovídajících na tuto otázku neodpovídá celkovému výzkumnému počtu, a to z důvodu záporné odpovědi na otázku č. 1.



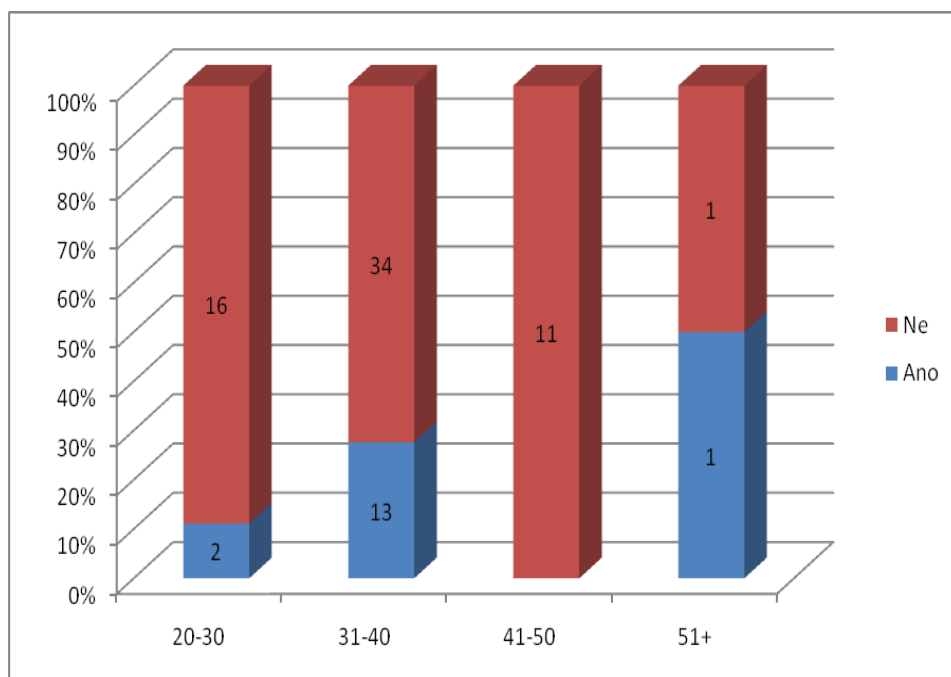
Obrázek 50. Pocitové vnímání provedené masáže

Otázkou 3 jsem zjišťovala, zda dotazovaní již slyšeli o stimulačních dotykových masážích kojenců (Obrázek 51). Konečné výsledky výzkumu udávají, že více než polovina respondentů již o kojeneckých masážích slyšela.

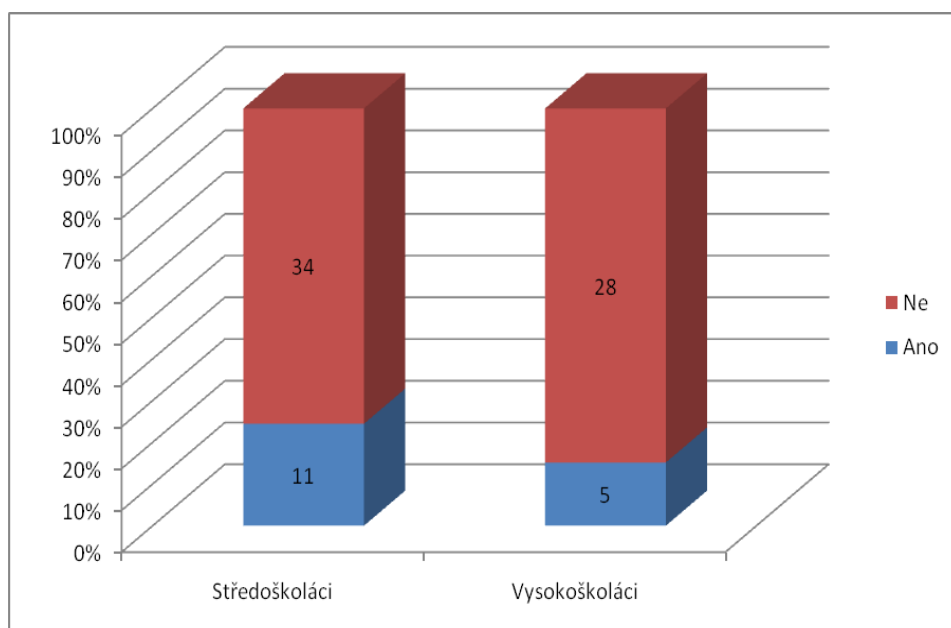


Obrázek 51. Zachycená informace o stimulačních dotykových masážích kojenců

Pomocí otázky 4 jsem analyzovala osobní zkušenost se stimulačními kojeneckými masážemi. S těmito masážemi se prakticky setkala pouze necelá čtvrtina dotazovaného souboru (Obrázek 52). Zmíněné procento může být ovlivněno zvolenými místy provádění šetření (ordinace pediatra, Mateřská centra). Na obrázku 53 uvádím, že výše vzdělání nemá vliv na osobní setkání s dětskými masážemi, ať již byly cílené či pouze náhodné.

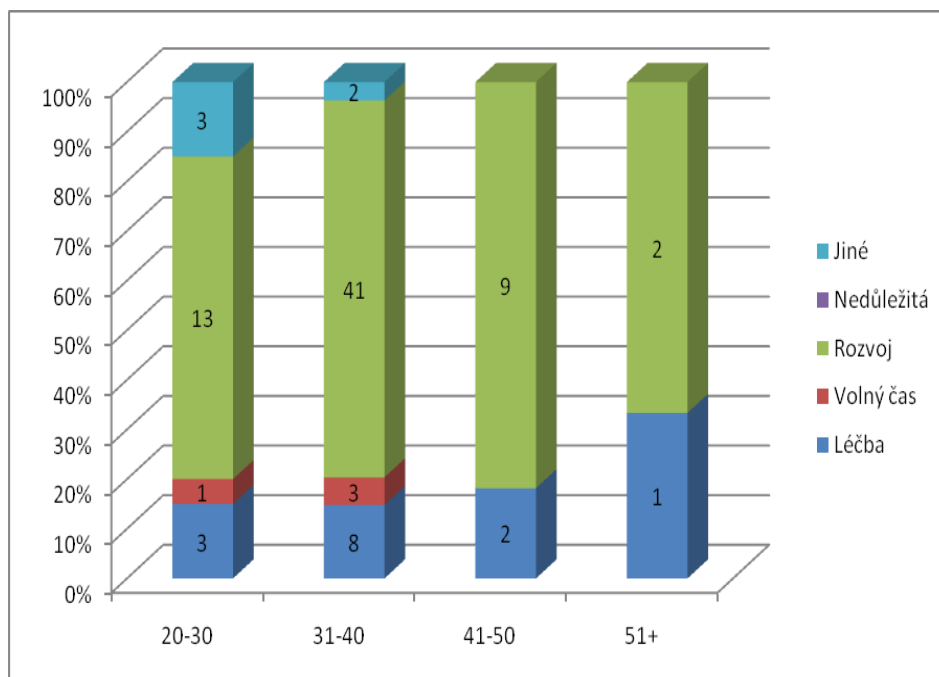


Obrázek 52. Osobní setkání s kojeneckými masážemi



Obrázek 53. Osobní setkání s kojeneckými masážemi

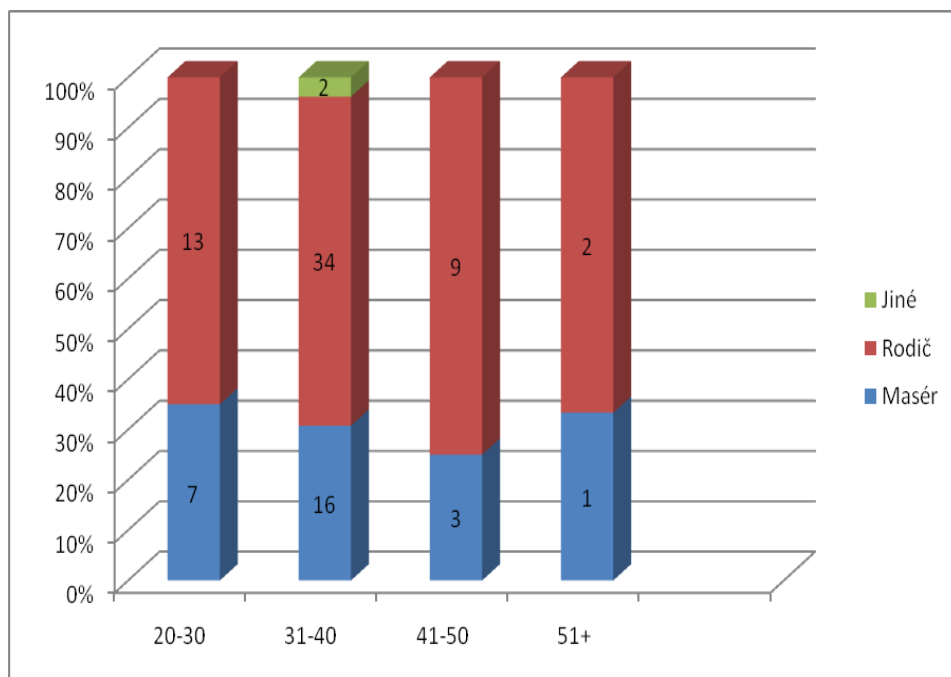
Otázka 5 směřovala k posouzení vnímání vlivu kojeneckých masáží (Obrázek 54). Celých 83 % dotázaných se vyjádřilo, že masáž slouží především k rozvoji dítěte a 16% preferovalo léčbu nemocného dítěte. Pouze 6% dotázaných uvedlo, že masáž slouží rovněž k uvolnění a uklidnění dítěte a jeho stimulaci. Mužská populace se z 93% klonila k odpovědi rozvoje dítěte. Dle konečného výsledku šetření otázky se ukázalo, že má představa o většinové odpovědi dotazovaných, se nepotvrdila.



Obrázek 54. K čemu slouží stimulační kojenecká masáž

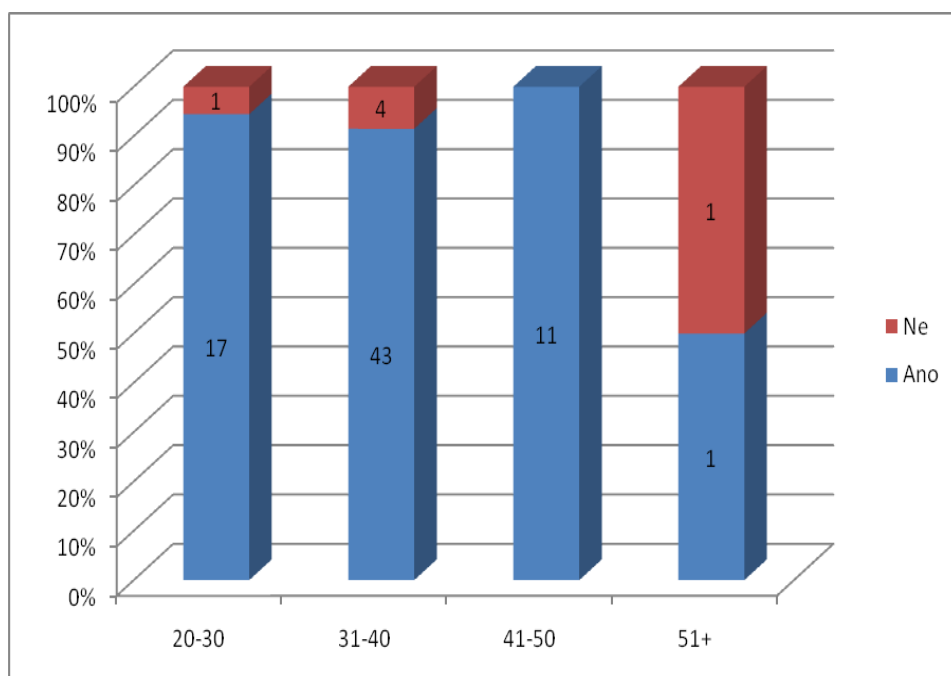
O to, kdo by měl kojeneckou masáž provádět, se zajímala otázka 6 (Obrázek 55). Výsledky šetření ukázaly, že středoškolský i vysokoškolský názor je v rovnováze. Z celkového počtu dotázaných, by 35% dítě svěřilo zkušenému masérovi nebo rehabilitačnímu pracovníkovi, 74% odpovídajících by masáží pověřili rodiče a 3% respondentů se k této otázce sice vyjádřili, nikoli však konkrétně.





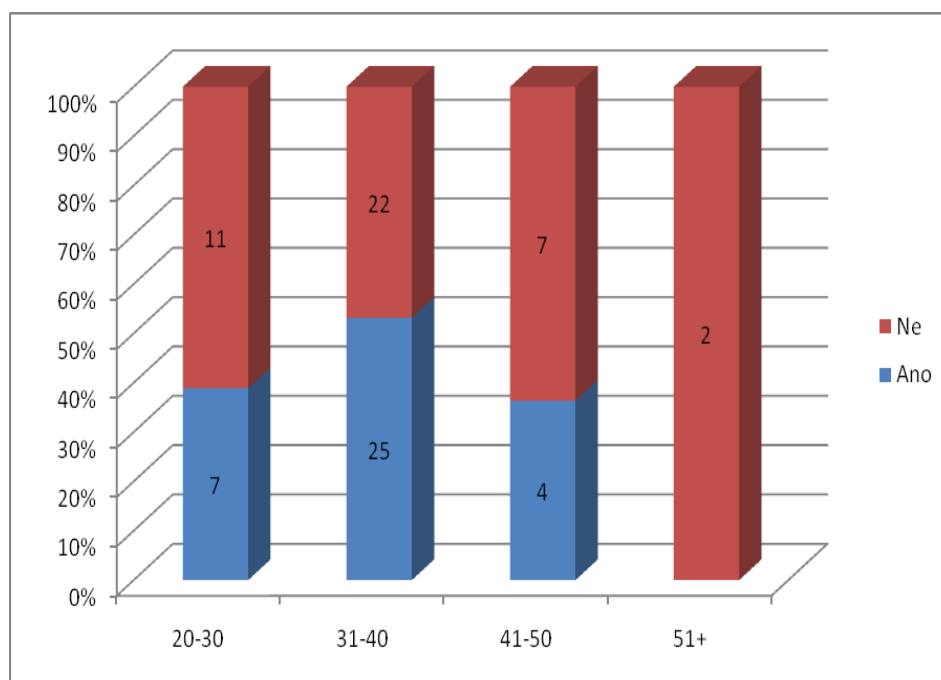
Obrázek 55. Oprávněná osoba k provádění kojeneckých masáží

Otázka č. 7 zjišťovala, kolik se ankety účastnilo rodičů. Obrázek 56 ukazuje, že mezi dotazovanými byli i budoucí rodiče a prarodiče, kteří se za rodiče již nepovažují.



Obrázek 56. Rodiče

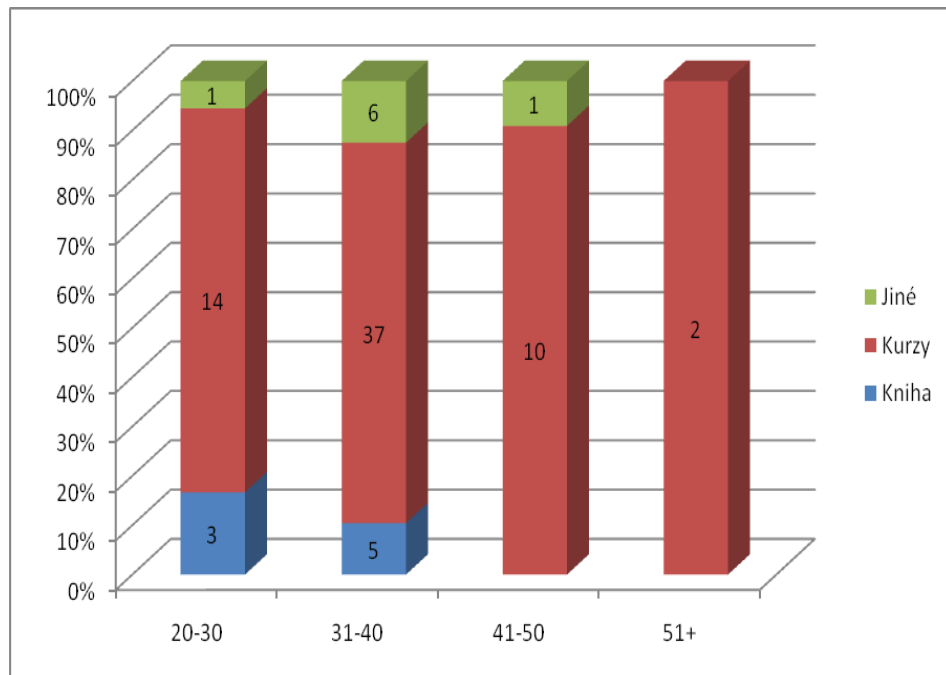
Osmou otázkou jsem se dotazovala zúčastněných, zda by se chtěli dovědět o kojeneckých masážích více a zda by se osobně zúčastnili kurzů s touto tematikou (Obrázek 57). O informace a případnou účast na kurzu projevilo zájem 46% dotázaných, 54% respondentů se vyjádřilo jednoznačným ne. Mužská populace projevila zájem o přínosné informace v počtu 46%. Vyšší procento nezájmu lze vysvětlit preferencí mužů o finanční zabezpečení rodiny a důvodem, že celodenní péče o kojence přetrvává na straně žen-matek. Má úvodní představa předpokládala zájem o vzdělání především ze stran žen – matek s věkovou hranicí nad 30 let a vycházela ze současného trendu vyššího rodičovského věku. Bez ohledu na to, že uvedená skupina je ve výzkumném šetření většinovou skupinou, lze říci, že se mi tato domněnka potvrdila.



Obrázek 57. Zájem o informace o kojeneckých stimulačních masážích

Závěrečná devátá otázka zjišťovala preference ve vzdělávání kojeneckých stimulačních masáží. Volba sebevzdělání za pomoci odborné literatury by byla uspokojena z 10% celkového počtu zúčastněných. 81 % dotazovaných by vyhovovalo vzdělání tzv. „naživo“ prostřednictvím kurzů. 9% respondentů by se rádo vzdělávalo knihou a kurzem současně, videem a individuálním přístupem. Z mužských odpovědí

převládá názor zvýšení kvalifikace formou kurzů. Převažující názor dotázaných o kurzovním vzdělání zcela naplňuje můj původní předpoklad.



Obrázek 58. Zájem o vzdělání kojeneckých masáží

## **6 PODNIKATELSKÝ ZÁMĚR**

### **6.1 Zákonné činnosti související se založením podnikání**

Podnikání fyzických osob upravuje zákon č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání. Lektorská činnost se řadí mezi živnosti volné, masérská činnost mezi živnosti vázané, vyžadující odbornou způsobilost dle zákona č. 96/2004 Sb. ve znění zákona č. 125/2005 Sb.

Pro provozování kojeneckých stimulačních masáží bude potřeba:

- Zajistit si výpis z evidence rejstříku trestů dle zákona č. 269/1995 Sb., o rejstříku trestů
- podat přihlášku k registraci na daň z příjmů k místně příslušnému správci daně do 15 dnů od vzniku daňové povinnosti dle zákona č. 586/1992 Sb., o dani z příjmu
- podat přihlášku k registraci u příslušné zdravotní pojišťovny do 8 dnů od zahájení podnikání podle zákona č. 592/1992 Sb., o pojistném na všeobecné zdravotní pojištění
- podat přihlášku k registraci u příslušné okresní správy sociálního zabezpečení do 8 dnů od zahájení podnikatelské činnosti podle zákona č. 589/1992 Sb., o pojistném na sociální zabezpečení, zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění a zákona č. 187/2006 Sb., o nemocenském pojištění
- okamžikem zahájení podnikání povinně zachycovat veškeré hospodářské operace v účetních dokladech dle zákona č. 563/1991 Sb., o účetnictví
- přihlásit se k platbě silniční daně dle zákona č. 16/1993 Sb., o silniční dani, u místně příslušného správce daně
- založit si podnikatelský účet

### **6.2 Podnikatelský plán**

6.2.1 Základní údaje o firmě:

Obchodní jméno:	Barbora Pavelková
Trvalé bydliště:	Kujavy 89, 742 44
Místo podnikání:	Kujavy 89, 742 44
Předmět podnikání:	Výuka stimulačních kojeneckých masáží

Datum zahájení podnikání: 1. 1. 2013  
IČO: 73228460  
DIČ: 6356131111  
Právní forma podnikání: Fyzická osoba – živnost  
Druh účetnictví: Daňová evidence

### **6.2.2 Exekutivní souhrn**

Podnikatelský záměr ve formě edukace rodičů o stimulačních kojeneckých masáží se řadí mezi malé a střední podnikání, pro něž je typická úzká specializace na trh i sortiment poskytované služby. Podnikání v oblasti kojeneckých masáží sestává především v lektorské činnosti. Výuka správného provádění masáží by měla probíhat ve vhodné čisté místnosti opatřené zdrojem tepla a světla. V první fázi podnikání bude místnost řešena pronájmem, například při wellness centru nebo mateřském centru, nabídkou rodičům v jeslích a baby klubech. Podnikání se bude odvíjet i formou přímé návštěvy v domácnostech klientů. Postupně si lze pořídit samostatnou místnost, která bude sloužit jednak výuce a jednak samotnému provádění masáží. Počáteční výuka bude probíhat formou cyklických kurzů centralizovaně pro 2-5 rodičovských párů s dítětem. Jeden cyklus je složen ze tří lekcí a každá lekce představuje dvě vyučovací hodiny, které se budou opakovat po dobu tří týdnů ve stanovený den a hodinu. Pro kojence je nejvhodnější doba mezi 9-12 hodinou. Pro výuku vedenou individuálně tzv. na zavolání, si vyhrazení maximálně 3 hodiny. Podnikání započnu na vedlejší pracovní poměr.

### **6.2.3 Analýza odvětví**

Kojenecké masáže se v současné době v moravskoslezském kraji provozují na pěti místech. Posunem tohoto oboru je dostupnost zvýšení vzdělání v masérských kurzech a některých masážních salónech, které tuto službu začínají klientům nabízet ve formě skutečných fyzických komentovaných masáží prováděných na dítěti. Přestože se kojenecká masáž provozuje v České republice již bezmála 20 let, stále ještě nepronikla do povědomí široké veřejnosti. Bez povšimnutí zůstávají i následné dětské masáže, které se tak stávají předpokladem úspěchu podnikání v tomto oboru do budoucna. Aby se podnikání dále rozvíjelo, plánuji poskytování masáží kojencům také fyzicky coby certifikovaný masér. Budoucnost podnikání je rovněž ve zvyšování si kvalifikace pro edukaci rodičů starších dětí a poskytování masáží i dospělým.

#### **6.2.4 Popis společnosti**

Podnikatelská aktivita je zamýšlena jako služba, která poskytne rodičům, prarodičům, sourozencům a vychovatelům návod, jak pečovat o kojence tak, aby aplikovaná aktivita přinášela potěšení a prospěch nejen poskytovanému. Aktivita záleží na konkrétní fyzické osobě, která musí mít pro provozování této činnosti živnostenské oprávnění podložené patřičným vzděláním ve formě středoškolského studia a certifikátu absolvovaného kurzu kojeneckých masáží. V případě provádění masáže dítěti vyučujícím, musí mít tento navíc certifikované oprávnění o absolvovaném masérském kurzu. Stroje a zařízení nejsou pro tuto formu podnikání nutné. Lze pouze zmínit aparaturu pro přenos zvuku, vhodná CD a v případě chladnějších místností – teplomet. Pro zdárný průběh masáží jsou nutné přírodní nosné a esenciální oleje.

#### **6.2.5 Obchodní plán**

Pro podnikání je důležitá volba místnosti, kde bude probíhat výuka. Tady vyžadují místnost menší, čistou, světlou (okno, výmalba), teplou (opatřenou tepelným zdrojem) s podlahou nevodivou a nechladivou. Místnost musí obsahovat elektrické zásuvky pro zapojení mobilního zdroje tepla v případech zimního či chladnějšího počasí. Nájem místnosti se pohybuje od 300,- Kč – 500,- Kč za hodinu. Jako náhradní či doplňkové zdroje tepla zamýšlím teplometry (v počtu 2 ks), které jsou k dostání v běžné prodejní síti. Hudební aparatura k aplikaci muzikoterapie bývá součástí pronájmu místností. Vhodnými nosiči jsou CD s doporučenou hudbou pro kojence, které si objednáme v doporučeném internetovém obchodě. Důležitým kritériem je výběr vhodného dodavatele přírodních olejů a zaevidování se v jeho databázi jako budoucí odběratel. Při posuzování vhodnosti dodavatele hodnotím:

- Kvalitu, množství, spolehlivost
- Dodací lhůty
- Ceny, slevy, benefity
- Pověst firmy a její image
- Úroveň komunikace, postoj k odběratelům
- Osobní zkušenost
- Dodržování předpisů
- Poradenství, pomoc, výhody

Dle stanovených kritérií jsem si zvolila dva konkrétní dodavatele – fy Ellinor a fy

Saloos. Oba dodavatelé poskytují kvalitní přírodní oleje, které jsou vhodné k masírování kojenců a se kterými mám již zkušenost. Z osobní zkušenosti s fy Ellinor vím, že poskytuje záruky začínajícím podnikatelům ve formě vyššího data splatnosti faktury za objednávku a v případě docházejícího data spotřeby dosud nevypotřebovaných olejů, možnost jejich výměny či navrácení. Otázkou zůstává, co mi nabídne fy Saloos, jakmile vstoupíme do jednání.

### **6.2.6 Marketingový plán**

Propagaci zamýšlím formou letáků, reklamy v místních zpravodajích, reklamních novinách a na internetových stránkách pronajímatele. Letáky plánuji distribuovat do jeslí, mateřských školek, ordinací pediatrických a gynekologických lékařů, mateřských center a baby klubů.

### **6.2.7 Hodnocení rizik**

SWOT analýza:

Silné stránky – dostupná služba, prospěšná dítěti i rodiči, nenáročná, zajišťuje zdravý vývoj jedince, služba doposud nerozvinutá, individuální služba

Slabé stránky – konkurence, cena služby, dodavatelské ceny

Hrozby- nezájem cílové skupiny, naplnění trhu službou

Příležitosti – dostat se do povědomí veřejnosti, rozšiřovat službu

### **6.2.8 Konkurenční analýza**

V Moravskoslezském kraji působí celkem pět konkurentů, zabývajících se kojeneckými masážemi. Tyto subjekty se nacházejí ve městech Frýdek-Místek, Ostravě, Karviné, Novém Jičíně a ve Fulneku.

Frýdek-Místek a Karviná jsou z hlediska mého podnikatelského působení značně vzdálené. Frýdek-Místek poskytuje služby kojeneckých masáží v rámci Kenny klubu, jehož hlavní činností je naučit děti plavat. Město Karviná nabízí masáže v pravidelných třech hodinových lekcích a cenou 450,- Kč. Výuka probíhá v centru pro rodinu Sluníčko a je jednou z mnoha aktivit pro rodiče a děti, které toto sdružení nabízí.

Pro oblast mého podnikatelského záměru je konkurenčně zajímavý Nový Jičín, kde se masážemi kojenců zabývají ve studiu Modify. Masáže kojenců se však provozují jen sporadicky, hlavní náplní studia jsou masáže pro širokou veřejnost. Cena baby masáže je 950,- Kč za šest hodinových lekcí.

Výhoda: -zavedené studio, navázání na mateřské centrum v Novém Jičíně

Nevýhoda: - nedostatečná reklama a propagace

Ve městě Fulnek se kojeneckými masážemi doposud nikdo nezabýval. Vlnu zájmu o tyto služby jsem u majitelky Relaxka podnítila svým dotazem na možnosti pronájmu místnosti. Vzhledem k tomu, že majitelka tohoto wellness centra se zabývá převážně masážemi, rozhodla se tyto rozšířit ještě o poskytování masáží kojencům a dětem.

Výhoda: - zavedené centrum

Nevýhoda: - jednorázové namasírování dítěte, slabý zájem veřejnosti

Ostrava je městem, které má velký potenciál pro mé podnikatelské působení. Konkurence je zde v podobě dvou subjektů, a to Mateřského centra Krteček v Ostravě-Porubě a paní Lenky Žaarové. Mateřské centrum Krteček je občanským sdružením zabývajícím se volnočasovými aktivitami dětí a rodičů a hlídáním dětí. Masáže jsou jednou měsíčně na dvacet minut zařazovány do kojeneckého klubu, který probíhá každý týden. Vstupné do Klubu kojenců je 60,- Kč pro dospělého.

Výhoda: - zavedené mateřské centrum, obeznámení rodičů s masážemi

Nevýhoda: - krátký čas na naučení se masáže

Paní Lenka Žaarová je osobou samostatně výdělečně činnou a kromě provozování kavitací, masáží pro dospělé, přednášek a cvičení, učí rodiče, jak masírovat děti. Cena je 350,- Kč za lekci, která má 20-25 minut a naučí zhruba polovinu celkové masáže. Pro zvládnutí celé masáže je nutné absolvovat minimálně dvě lekce. Čekací doba na zapsání rodiče do výuky je 3-4 týdny.

Výhody: - zájem veřejnosti

Nevýhody: - dlouhá čekací lhůta

Paní Lenku jsem vyhodnotila jako největšího konkurenta, přestože její aktivity probíhají především v Palkovicích, které jsou od Ostravy vzdáleny zhruba 50 km.

### **6.2.9 Finanční plán**

Do finančního plánu jsem zahrнула stanovené kurzovné pro rodiče a dítě, které je uvedené v tabulce 1. Platbu kurzovného rodiči budu řešit převodem na svůj podnikatelský účet jako potvrzení závazné účasti, případně hotovostně na první lekci. Z důvodu zájmu o zákazníka akceptuji i formu dvou zálohových plateb, přičemž první splátka ve výši 50% bude splatná první den konání lekce a druhá 50% splátka na lekci následující. Individuální lekce budou hrazeny plným kurzovným na účet, případně 50%



zálohou odeslanou na účet a 50% složením kurzovního před započítáním individuální výuky.

Stanovené kurzovní je složeno:

- z režijních nákladů, čítající náklady na pronájem místnosti, využití teplometů při výuce, pohonných hmot nutných k dopravě do místa výuky
- použití olejů, které jsou k masážím potřeba, a to jak nosných olejů, tak olejů esenciálních
- samotné výuky

Zmíněný postup řeší nulové pohledávky v rozvaze podnikání.

Tabulka 1. Stanovené kurzovní pro rodiče a dítě

Výčet nákladů	Cena
Výuka	500,- Kč
Režijní náklady	500,- Kč
Použití olejů	100,- Kč
<b>Celkem</b>	<b>1100,- Kč</b>

Podnikání vyžaduje počáteční náklady jednorázové, které uvádí tabulka 2. Počáteční náklady jednorázové.

Tabulka 2. Počáteční náklady jednorázové

Náklady	Hodnota v Kč
Certifikační kurz	6400,-
Výpis z rejstříku trestů	50,-
Živnostenské oprávnění	1000,-
<b>Celkem</b>	<b>7450,-</b>

Pro zdárný rozběh podnikání jsou nutné i počáteční náklady, které uvádí tabulka 3. Počáteční pořízení majetku. Pro podnikání stimulačních masáží kojenců nepotřebují

investiční majetek, který bych vykazala v počáteční rozvaze. K výuce budu potřebovat pouze teplovzdušné ventilátory v počtu 2 ks, v případě chladnějšího počasí či zimních měsíců, CD s relaxační hudbou pro kojence a nosné oleje a esenciální oleje k masírování. Teplovzdušné ventilátory mají pořizovací hodnotu v běžné prodejní síti od 99,- Kč – 1100,- Kč. CD s relaxační hudbou pro kojence se pohybuje v cenách od 299,- Kč. Nosné a esenciální oleje k masírování se cenově liší v závislosti na dodavateli a druhu oleje.

Fy Ellinor:

1. Základní nosný olej 1000 ml – 599,- Kč
2. Esenciální oleje (3 ks) - 431,- Kč

---

Celkem 1030,- Kč

Fy Saloos:

1. Základní nosný olej 1000ml – 706,- Kč
2. Esenciální oleje (3 ks) - 358,- Kč

---

Celkem 1064,- Kč

Tabulka 3. Počáteční pořízení majetku:

Majetek	Hodnota v Kč
Teplovzdušné ventilátory (2 ks)	600,-
Oleje k masírování	1000,-
<b>Celkem</b>	<b>1600,-</b>

Pro předpokládaný výpočet zisku je potřeba znát pravidelné měsíční náklady, které vykazuje tabulka 4. Pravidelné měsíční režijní náklady. V tabulce nejsou zařazeny zálohy na sociální a zdravotní pojištění, od kterých je podnikání v případě vedení podnikání ve vedlejší činnosti, osvobozeno. Do režijních nákladů jsem zařadila měsíční nájem, který se pohybuje v rozmezí 300,- - 500,- Kč a pro potřebu stanovení

maximálních nákladů počítám s částkou 500,- Kč za hodinu (celkem 6 hodin v měsíci) při plném obsazení dvou kurzů, tj.  $500 \cdot 6 \cdot 2 = 6000,-$  Kč. Pohonné hmoty jsem stanovila paušální částkou 1000,- Kč. Vycházím z vlastnictví současného vozidla, které dle technického průkazu vykazuje průměrnou spotřebu 6,6 l/100 km. Počítám-li s maximální variantou dojíždění do 30 km vzdáleného města Ostravy a zpět dvakrát týdně po tři týdny tj.  $60 \cdot 2 \cdot 3 = 360$  km. Celkový náklad = stanovená spotřeba zaokrouhlena na 7 l/100 \* 360 km \* cena za PHM ( $7/100 \cdot 360 \cdot 37 = 932$  Kč zaokrouhleno na 1000,- Kč). Silniční daň pro mé vozidlo je stanovena dle § 6 zákona o dani silniční částkou 3000,- Kč na rok, která je v tabulce uvedena měsíční položkou. Náklady za telefon jsou stanoveny paušální částkou, která je smluvně ošetřena s telefonním operátorem. Položku reklama a propagace jsem stanovila na 300,- Kč s ohledem na ceny inzercí v obecních zpravodajích a moravskoslezských inzertních novinách Avízo. Poplatek za vedení účtu je neměnný a je stanoven smluvně s UniCredit Bank, a.s. měsíční částkou 89,- Kč.

Tabulka 4. Pravidelné měsíční režijní náklady:

Náklady	Hodnota v Kč
Měsíční nájem	6000,-
Pohonné hmoty	1000,-
Silniční daň	250,-
Telefon	300,-
Reklama a propagace	300,-
Poplatek za vedení účtu	89,-
<b>Celkem</b>	<b>7939,-</b>

Varianta 1- plně obsazené kurzy (100%).

Výsledek hospodaření, uvedený v tabulce 5. Výsledek hospodaření za měsíc A, je počítán za předpokladu dvou cyklických plně vytížených kurzů. Nejsou zde uvedeny náklady vynaložené na koupi olejů k jejich následnému prodeji kurzistům a tudíž ani výnosy z tohoto prodeje.

Tabulka 5. Výsledek hospodaření za měsíc A:

Předpoklad	Hodnota v Kč
Výnosy	11000,-
Náklady	7939,-
<b>Zisk před zdaněním</b>	<b>3061,-</b>

Výpočet sazby daně za rok 2013:

Měsíční zisk před zdaněním\*počet měsíců v roce/100\*stanovené % daně

$3061 * 12 / 100 * 15 = 5\,509$  Kč

Čistý zisk za rok 2013 je  $3061 * 12 - 5609 = 32\,223,-$  Kč

Vzhledem k tomu, že podnikání je směřováno jako vedlejší podnikatelská činnost při současném vykonávání hlavního zaměstnání a při podávání ročního zúčtování daní se k výpočtu konečné sazby daně vychází rovněž z příjmů ze závislé činnosti, pak je vypočtený čistý zisk pouze orientační.

Varianta 2 – částečně obsazené kurzy (80%)

Při stanovení rozpočtu podnikání je potřeba si stanovit výsledky s ohledem na rizika podnikání při 80% obsazenosti a neměnných nákladech, které uvádí tabulka 6. Výsledek hospodaření za měsíc B.

Tabulka 6. Výsledek hospodaření za měsíc B:

Předpoklad	Hodnota v Kč
Výnosy	8800,-
Náklady	7939,-
<b>Zisk před zdaněním</b>	<b>861,-</b>

Výpočet sazby daně za rok 2013:

$$861 \cdot 12 / 100 \cdot 15 = 1\,549 \text{ Kč}$$

Čistý zisk za rok 2013 při 80 % obsazenosti je  $861 \cdot 12 - 1549 = \mathbf{8\,783,- \text{ Kč}}$

Z vypočteného vyplývá, že při 80 % obsazenosti, přestože podnikání stále vykazuje zisk, se již bude potřeba zamýšlet nad reálnými kroky vedoucími ke zvýšení obsazenosti kurzů případně snížení měsíčních nákladů.

Varianta 3 – částečně obsazené kurzy (60%)

Při obsazenosti kurzů 60% a neměnných nákladech lze jednoznačně konstatovat, že je podnikání neudržitelné. Při 60% obsazenosti je vhodná varianta sloučení obou kurzů v jeden, přičemž se sníží náklady na pronájem a pohonné hmoty na polovinu, jak ukazuje tabulka 7. Výsledek hospodaření za měsíc C.

Tabulka 7. Výsledek hospodaření za měsíc C:

Předpoklad	Hodnota v Kč
Výnosy	6600,-
Náklady	4439,-
<b>Zisk před zdaněním</b>	<b>2161,-</b>

Výpočet sazby daně za rok 2013:

$$2161 \cdot 12 / 100 \cdot 15 = 3889 \text{ Kč}$$

Čistý zisk za rok 2013 při 60% obsazenosti je  $2161 \cdot 12 - 3889 = \mathbf{22\,043,- \text{ Kč}}$

Z předpokladu obsazenosti jednotlivých variant vyplývá, že varianta s 80% obsazeností je méně zisková než varianta s 60% obsazeností, která však předpokládá i snížení nákladů, přičemž otázkou zůstává, zda dohoda s pronajímatelem prostor o odstoupení jednoho kurzu, bude přípustná. V případě, že nikoli, je varianta s 60% obsazeností ztrátová. Při prvotních náznacích nižší obsazenost stojí za zvážení i varianta snížení nákladů za reklamu a propagaci a hledat cestu, jak zpřístupnit podnikatelský

záměr potenciálním klientům. Nabízí se možnost ukázek v již zavedených kurzech pro kojence – plavání, v jeslích, v mateřských centrech, střediscích volného času.

## 6.3 Struktura vyučovacích hodin

### 6.3.1 Struktura kurzovních hodin

Vyučovací hodiny stimulačních kojeneckých masáží pro rodiče plánuji v rozsahu tří bloků vždy s týdenním odstupem. Každý blok sestává ze dvou vyučovacích hodin (90 minut) a vkládanými přestávkami. Cílem vyučovacích hodin je naučit rodiče základní a bezpečné masérské tahy vedoucí k budování jejich sebevědomí.

#### 1. blok (1. týden):

- Představení sebe, představení kojeneckých masáží, historie a význam kojeneckých masáží, příprava masáže a ukázka masáže dolních končetin, břicha a hrudníku (20 minut).
- Přestávka (10 minut).
- Představení miminek společně naučenou písničkou (Jak se jmenuješ? My se na to ptáme. *Odpověď - Anička.* Ty jsi Anička, my Ti zatleskáme.). Praktická výuka masáže dolních končetin, břicha a hrudníku (30 minut).
- Přestávka (10 minut).
- Zopakování naučených masáží. Zodpovězení případných dotazů. Nabídka olejů k masážím (20 minut).

#### 2. Blok (2. týden):

- Přivítání se navzájem, položení otázky rodičům – jak se jim masírovalo, objasnění si případných nesrovnalostí, zopakování masáží dolních končetin, břicha a hrudníku (20 minut).
- Přestávka (10 minut).
- Praktická ukázka masáže obličeje pro rodiče navzájem, informace o aromaterapii a muzikoterapii (25 minut).
- Přestávka (10 minut).
- Ukázka a následná výuka kojenecké masáže horních končetin a obličeje, zopakování, dotazy a připomínky (25 minut).

### 3. Blok (3. týden):

- Přivítání se navzájem, opětovná otázka rodičům – jak se masírovalo, objasnění nesrovnalostí, případné doplnění neznalostí, zopakování masáží dolních končetin, břicha, hrudníku, horních končetin a obličeje (20 minut).
- Přestávka (10 minut).
- Ukázka masáže zadní části těla kojence a její praktická výuka, zopakování celé masáže, informace o komunikaci a potřebách dítěte, o rituálech (30 minut).
- Přestávka (10 minut).
- Doporučení říkanek a her při masážích – praktická ukázka. Zodpovězení případných dotazů. Zopakování celé masáže. Rozloučení (20 minut).

#### **6.3.2 Struktura individuálních hodin**

Vyučovací strategii stimulačních kojeneckých masáží pro rodiče v rámci individuální výuky plánují v rozsahu cca tří hodin. Tento čas je určen pouze konkrétnímu klientovi a jeho dítěti. Počítá s nutnými přestávkami, které si stanovuje sám klient podle svých potřeb a potřeb svého dítěte. Program časového bloku:

- Představení sebe, představení kojeneckých masáží, historie, význam a příprava dětské masáže (20 minut).
- Ukázka masáže dolních končetin, břicha a hrudníku, praktická výuka (20-30 minut).
- Informace o aromaterapii a muzikoterapii (10 minut).
- Ukázka masáže horních končetin a obličeje a zopakování předchozího (30 minut).
- Doporučení říkanek a her při masážích včetně praktické ukázky (10 minut).
- Ukázka masáže zad dítěte a následné zopakování celé masáže (30-40 minut).
- Masáž obličeje pro rodiče navzájem (10 minut).

## 7 ZÁVĚRY

Tuzemský trh nabízí informace o metodách, technikách a především významu kojeneckých masáží velmi sporadicky a neúplně. Informace o existenci kojeneckých masáží se k laické veřejnosti dostávají prostřednictvím kusých informací, ať již ve zmíněné literatuře, či prostřednictvím medií. Sestavy provádění kojeneckých masáží jsou jednotné ve způsobu jejich provádění – hlazení, nikoli však v samotném postupu. Kojenecká stimulační masáž se v České republice objevila již před dvaceti lety a doposud není klientům předkládána. Důvodem může být její nedostatečná propagace, nedostatek literatury na tuzemském trhu a zřejmě i neatraktivní podnikatelská aktivita z důvodu nižšího finančního výnosu. V současnosti se kojeneckými masážemi začali zabývat masérské školy, které je zařadili do své nabídky.

Z výsledků provedeného výzkumu jsem dospěla k těmto závěrům:

1. Masáž je 95% dospělé populace kladně přijímána z hlediska jejího pozitivního emočního působení. Dětská stimulační kojenecká masáž však doposud své pevné místo u laické veřejnosti nenašla.
2. Oslovená veřejnost chápe význam dětských masáží
3. Dotazovaní preferují výuku masáží „naživo“. Tato skutečnost je pro mne výzvou k realizaci svého podnikatelského plánu.

Kojenecké stimulační masáže jsou v současnosti podnikatelskou oblastí, kterou se chci zabývat a zpřístupnit ji veřejnosti jak po stránce praktické, tak po stránce teoretické.



## 8 SOUHRN

Vést zdravý a kvalitní život je snem a motivací každého z nás. Nový život začíná vždy narozením dítěte a je na rodině a výchovných pracovnících, jaký základ každému jedinci nastaví. Ve své diplomové práci jsem se rozhodla dát praktický návod, jak pomocí stimulační kojenecké masáže nastartovat zdravý vývoj dítěte a vybavit ho po stránce psychické, fyzické a emocionální.

V první části diplomové práce jsem k tématu vypracovala syntézu poznatků, která se věnuje historii masáží a základním a doporučeným aspektům, které vývoj dítěte ovlivňují. Součástí je i dokumentovaný postup kojenecké masážní sestavy, její příprava a technika provádění. Teoretickou část diplomové práce uzavírá formulace účinků masáže a účinků aromaterapie a muzikoterapie, které dětskou masáž doprovázejí.

Druhou část diplomové práce věnuji průzkumu, který měl pomocí validizované ankety analyzovat úroveň vědomostí rodičů o kojeneckých masážích a analyzovat jejich zájem o získání informací a zkušeností v této oblasti. Vyhodnocuji jednotlivé otázky ankety, které posléze i graficky znázorňuji pomocí sloupcového procentuálního grafu. Přestože se ankety účastnili středoškolsky a vysokoškolsky vzdělaní lidé, shledávám úroveň jejich znalostí v oblasti kojeneckých masáží, za nedostatečné.

Na základě získaných teoretických poznatků a dosažených uspokojivých výsledků průzkumu, jsem v závěru diplomové práce vytvořila koncepci podnikatelského záměru pro oblast výuky stimulačních kojeneckých masáží. Podnikatelský záměr představuje budoucí firmu, obchodní, marketingový a finanční plán, analýzu konkurence, SWOT analýzu, výhledy do budoucna a v závěru teoretický postup struktury vyučovacích hodin pro vedení kurzů a pro výuku vedenou individuální formou.

Hlavním cílem mé podnikatelské činnosti bude předávání teoretických znalostí a praktických dovedností o stimulačních kojeneckých masážích budoucím klientům k podpoře rozvoje a maximálnímu rodičovství a z mé strany především k navrácení vložených investic a dosažení zisku.

## **9 SUMMARY**

Leading a healthy and quality life is a dream and motivation all of us. New life always begins with the birth of the child and depends on family and educational workers, how they set the basis for each individual. In my thesis I decided to give practical guidance on how to use infant massage to start stimulating the healthy development of children and provide it in terms of mental, physical and emotional.

In the first part of the thesis I created synthesis of knowledge, which is dedicated to the history of massage and essential and recommended aspects that influence child development. My thesis includes also a documented procedure infant massage kits, its preparation and technology of implementation. The theoretical part of the thesis concludes the formulation of the effects of massage and effects of aromatherapy and music therapy, which accompany the child massage.

The second part of the thesis I will dedicate to the research questionnaire was validated by analyzing the level of parents knowledge about infant massage and analyze their interest in obtaining information and experience in this field. I am evaluating survey questions, which ultimately shows graphically using a bar graph of the percentage. Although the survey attended secondary school and university-educated people, I find their level of knowledge in the field of infant massage to be insufficient.

On the basis of theoretical knowledge and achieved satisfactory results in the research I created at the end of the thesis the concept of a business plan for the field of teaching stimulating infant massage. The business plan present a future company, business, marketing and financial planning, competitive analysis, SWOT analysis, future prospects and finally a theoretical approach to structure lessons in leading courses and teaching led by an individual form.

The main goal of my business will be the transfer of theoretical knowledge and practical skills of stimulating infant massage to the future clients to support the development and maximum parenting and especially on my part to recover the investment and the profit.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Campbell, R. (1996). *Potřebuji tvou lásku Co můžeš udělat pro své dítě* (3rd ed.). (M. a P. Holekovi, Trans.). Praha: Návrat domů.(Originál vydán 1977)
- Cline, K. (1990). *Čínská masáž pro kojence a děti* (H. I. Bönischová, Trans.). Praha: PRAGMA.
- Dolínková, I. (2006). *Cvičíme s kojenci a batolaty*. Praha: Portál, s.r.o.
- Eliška, O., & Elišková, M. (2009). *Aplikovaná anatomie pro fyzioterapeuty a maséry*. Praha: nakladatelství Galén a Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.
- Franěk, M. (2005). *Hudební psychologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
- Gillandersová, A. (2008). *Velká kniha reflexologie* (M. Šedinová, Trans.). Praha: Svojtka & Co., s.r.o. (Originál vydán 2007)
- Gregora, M., & Velemínský ml., M. (2007). *Čekáme děťátko –Martin Gregora, Miloš Velemínský ml.* Praha: Grada Publishing, a.s.
- Harding, J. (2008). *Masáž v 10 lekcích* (J. Kučera, Trans.). Praha: Svojtka & Co., s.r.o. (Originál vydán 2005)
- Janča, J. (1993). *Zdravé dítě a alternativní medicína - Co, kdy a jak udělat pro zdraví svého dítěte*. Praha: EMINENT.
- Johari, H. (2002). *Ájurvédská masáž – tradiční indické techniky harmonizující tělo a mysl* (I. Suková, Trans.). Praha: PRAGMA. (Originál vydán 1996)
- Jú Ta-fang a kol., (1992). *Dětská akupresura tradiční čínské masáže dětí* (V.Ando, Trans.). Hradec Králové: Svítání. (Originál vydán 1985)
- Kantor, J., Lipský, M., Weber, J., & kol., M.-B. a. (2009). *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Kavanagh, W. (2008). *Něžné doteky* (L. Marková, Trans.). Olomouc: ANAG, spol.s r.o. (Originál vydán 2005)
- Kiedroňová, E. (2005). *Něžná náruč rodičů moderní poznatky o významu správné manipulace s novorozencem a malým dítětem*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Kunze, P., & Salamander, C. (2011). *Malé děti potřebují rituály* (D. Sklenářová, Trans.). Praha: Computer Press, a.s. (Originál vydán 1999)
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie* (3rd ed.). Praha: Grada Publishing,s.r.o.

- Langmeier, J., Langmeier, M., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie*. Praha: Nakladatelství H&H.
- Lidellová, L., Thomasová, S., Cookeová, C. B., & Porter, A. (1996). *Masáž Podrobný a názorný průvodce masážními technikami*. Praha: Knižní klub, k.s., ve spolupráci s nakladatelstvím Svojtka a Vašut.
- Lunny, V. (2005). *Vůně života* (M. Chřibková, Trans.). Praha: One Woman Press. (Originál vydán 1990)
- Mehta, N. (2004). *Indická masáž hlavy Poznejte sílu doteku* (I. Charvátová, Trans.). Praha: IKAR. (Originál vydán 2001)
- Nováková, B., & Šedivý, Z. (1996). *Praktická aromaterapie*. Praha: PRAGMA.
- Pipeková, J., & Vítková, M. (. (2001). *Terapie ve speciálně pedagogické péči*. Brno: Paido.
- Riegerová, J. a kol., (2003). *Regenerační a sportovní masáže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sedmík, J. (2008). *Masáže kompletní kniha masážních technik*. Praha: NS Svoboda.
- Schwartzhoffová, E. (2010). *Podnikání v rekreologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Špaňhelová, I. (2009). *Komunikace mezi rodičem a dítětem*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Asociace českých aromaterapeutů (2008). *Aromaterapie*. Retrieved from the World Wide, Web: <http://www.aromaterapie.cz/index.php?/pages/aromaterapie.html>