

Массаж ребёнка от 3 до 6 месяцев жизни

Подготовил: Кожевников Аркадий
Студент 412 группы 3 бригады

Массаж

Кожа малыша является самым большим рецептором тела, внешним представлением нервной системы. Массаж особенно полезен для беспокойных, слезливых детей, страдающих кишечной коликой. Он воздействует на перистальтику кишечника, ускоряя пищеварение и выход газов. Увеличенное выделение эндорфинов уменьшает боль, улучшает самочувствие. Регулярные, чувствительные прикосновения могут даже заменить игрушки или другие стимуляторы развития. Посредством массажа создается эмоциональная связь с родителем

Как и массаж, многие гимнастические упражнения благотворно влияют на организм ребенка. При постоянных занятиях гимнастикой происходит укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшается кровообращение и дыхание. Такие упражнения не только развивают двигательные навыки ребенка, но и способствуют регулированию процессов нервного возбуждения и торможения. В возрасте от 3 до 6 месяцев у ребенка наблюдается активный интерес к жизни. Кроме того, в этот период у малыша исчезают многие безусловные рефлексы. Он начинает сознательно передвигаться по кровати, поворачиваться в разные стороны, реагируя на звук, и т. д. В этом возрасте гимнастические упражнения в сочетании с массажем способствуют развитию мышц и суставов опорно-двигательного аппарата ребенка, укрепляют его центральную нервную систему. Малыш учится держать в руках крупные предметы: мягкие игрушки, кружки и др.

Правило!

- Подготовьтесь к нему — расслабьтесь и успокойтесь. Помните, что ваша цель не игра, а расслабление.
- Выберите время, удобное для вас и вашего малыша, он должен быть бодр и накормлен.
- Уделите время только ему — не разговаривайте по телефону, выключите телевизор.
- Можно включить мягкую, расслабляющую музыку, закрыть занавески, а вечером зажечь лампу.
- Используйте оливки или оливковое масло холодного отжима, подсолнечное масло со сладким миндалем или из косточек винограда. Растирание маслом смягчает трение и помогает рукам плавно двигаться.
- Массируйте спокойно, ничего не ожидая, будьте внимательны и следите за реакцией.
- 3-х — 4-х месячного карапуза лучше массировать на пеленальном столике (там все под рукой).
- Если прикосновения явно раздражают младенца, остановитесь.
- Не массируйте голову и позвоночник.

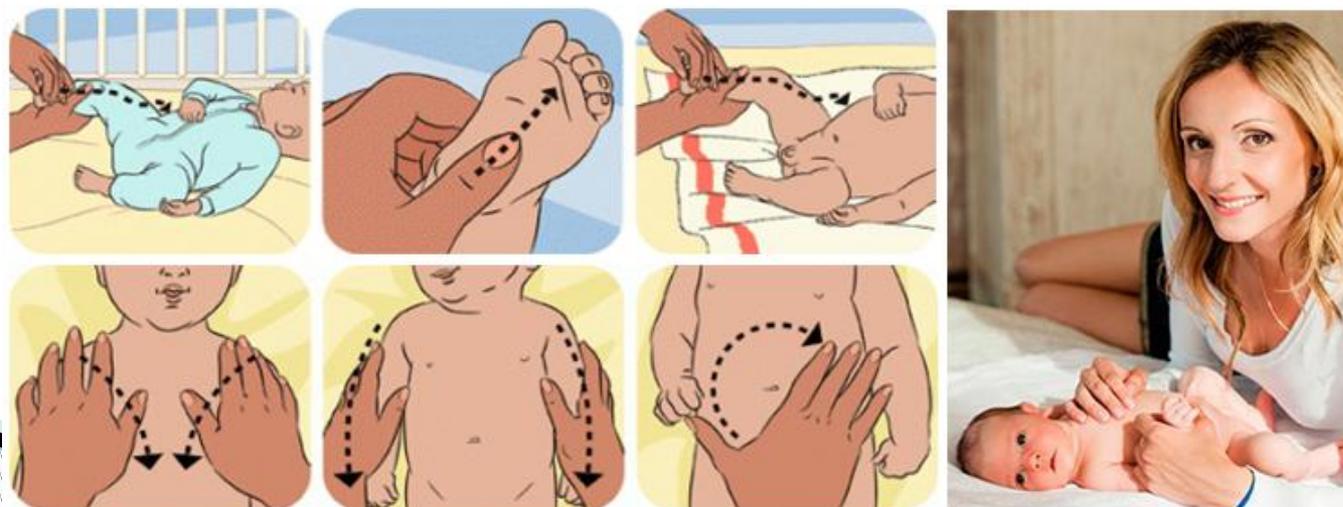
Противопоказания

Определить возможность проведения массажа и его регулярность поможет консультация у педиатра. И если у грудничка есть проблемы с сердцем, дыханием, кровеносной системой, врожденные заболевания суставов и костей, позвоночника, то самостоятельно принимать решение о проведении процедуры не следует.



Как делать массаж

- ❑ Снимите драгоценности, вымойте руки.
- ❑ Смажьте руки оливковым маслом, разогревая их.
- ❑ Поймайте зрительный контакт с ребенком и рассказывайте ему, что будете делать дальше.
- ❑ Можно петь — это даст ощущение защищенности, безопасности.
- ❑ Положите руки на животик ребенка примерно на 1 мин.
- ❑ Помассируйте его плоской ладонью по часовой стрелке, что облегчит выведение газов.
- ❑ Внутренней стороной кисти нежно проведите по бокам.



Поглаживание

- Прием успокаивает малютку и снимает напряжение с мышц, улучшает кровообращение и подготавливает кожу к процедуре. Раскрытой ладонью, нежными и плавными движениями поглаживают тело по направлению лимфотока к лимфоузлам

Растирание

Растирание при массаже разогревает мышцы, снижает тонус, осуществляет питание мышц, успокаивает нервную систему. Проводят всей ладонью или тремя пальцами немного интенсивнее, чем при поглаживании.

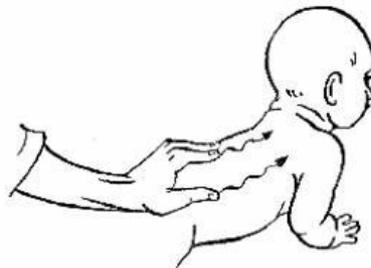
Растирание кольцевое



Растирание прямолинейное



Разминание спиралевидное



Щипцеобразное разминание



Разминание

Оказывает более сильное воздействие, чем растирание.

Проводят безымянным, указательным и средним пальцем, делая кругообразные движения. Разминание снимает отечность, увеличивает движение крови, стимулирует лимфоток, благоприятно воздействует на дыхательную систему.

Вибрация

Обезболивают, снимают спазмы, тонизируют, улучшают обмен веществ. Массаж проводится раскрытой ладонью, движения быстрые интенсивные.

