

# **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.

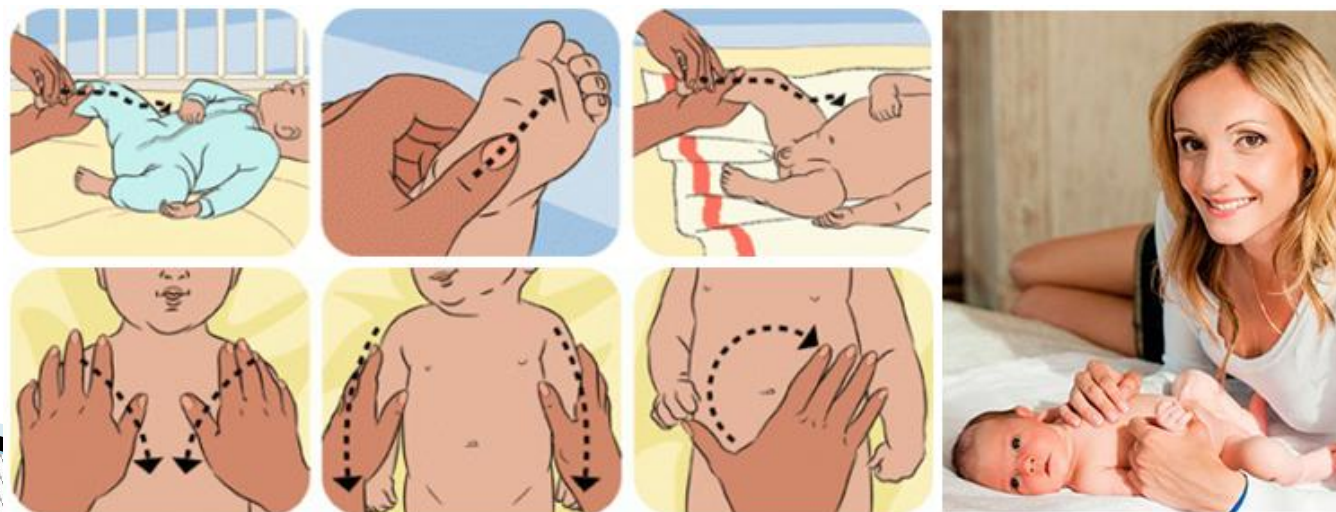
# Противопоказания

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.

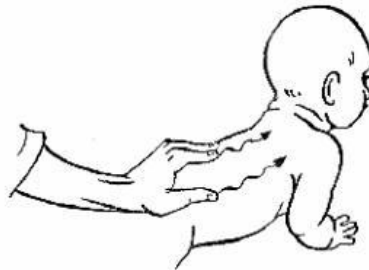
*Растирание кольцевое*



*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.

