

Массаж для самых маленьких

Для правильного развития грудные дети нуждаются не только в правильном уходе и своевременном кормлении, но и в физической активности. Однако в силу очень нежного возраста такие малыши испытывают дефицит движения. Восполнить его можно благодаря массажу, который укрепляет скелет и мышцы, помогает познавать мир и даже противостоять простудам.



Способ общения

С первых минут жизни ребенок испытывает постоянную потребность в физическом контакте с матерью. Еще бы – он был с ней неразрывно связан девять месяцев, и вдруг оказался в огромном и пока чужом мире. Несомненно, для малыша это сильный стресс. Чем чаще мама держит кроху на руках, гладит его, баюкает, тем спокойнее и защищеннее малыш себя чувствует.

В этих элементарных, на первый взгляд, прикосновениях кроется глубокий смысл. Дело в том, что к моменту рождения кожные анализаторы уже

полностью развиты, в отличие от слуховых и зрительных. Поэтому в ответ на поглаживание новорожденный улыбается, а на голос и улыбку мамы эта реакция появится позже. Прикосновения стимулируют не только эмоции, но и развитие малыша. Так, поглаживание внутренней части ладони вырабатывает у ребенка хватательный рефлекс, прикосновение к стопам побуждает его ползать. Чем больше таких мышечных ответов, тем лучше сформируются навыки к движению, сидению, ходьбе.

Полезно не только гладить кроху, но и делать ему мягкий массаж. На-

бор поглаживаний и вибраций способствует нормальной подвижности суставов, эластичности связочного аппарата, улучшает образование хрящей. Массаж ускоряет ток лимфы, поэтому ткани эффективнее освобождаются от продуктов обмена, и уменьшается гипертонус – напряженность мышц новорожденного. Кроме того, во время процедуры стимулируется развитие нервной системы. Психологи, изучающие становление речи у детей, знают, что гуление чаще возникает в ответ именно на массаж (особенно поглаживание ног и живота), в то время как другие формы общения со взрослым в первые месяцы жизни не вызывают у ребенка такого заметного оживления.

Простые движения

В идеале массаж грудничку надо делать ежедневно, когда он сыт, доволен и спокоен. Специалисты говорят, что после приема пищи должно пройти как минимум полтора часа. Впрочем, учитывая индивидуальные ритмы сна и бодрствования каждого малыша, родители сами определяют время занятий. Главное – не приступать к разминанию непосредственно перед сном, иначе кроха еще долго не утомится. А вот перед купанием массаж – просто идеальное занятие!

Начните ваше общение с поглаживаний, чтобы подготовить мышцы ребенка к основным приемам. Надо запомнить, что нравится малышу, и следующий сеанс начинать с «любимых упражнений». А в остальном последовательность примерно такая:

- Массаж ног проводят плавными растирающими движениями от периферии к центру, т.е. от стопы к паховой области (по пять раз на обеих ногах).

• Массаж рук состоит из легких поглаживаний попеременно внутренней и внешней части по направлению от кисти к плечу (по семь раз на каждой руке).

• Для массажа стоп ребенка укладывают на спину, левой рукой поддерживают ногу за голень. Под тыльную часть стопы подкладывают указательный и средний пальцы правой руки, а большим – описывают восьмерку на стопе (по пять раз на каждой).

• При массаже спины кроху кладут на живот. Тыльной поверхностью кистей поглаживают спинку по направлению от ягодиц к голове, затем ладонями от головы к ягодицам (повторить по пять раз).

• Чтобы помассировать животик, малыша укладывают на спинку.левой рукой придерживают ноги ребенка, а правой по часовой стрелке поглаживают живот (повторить пять раз). При этом важно не затрагивать половые органы и зону правого подреберья.

• При массаже груди ребенок лежит на спине. Подушечками пальцев обеих рук производят поглаживающие движения. Левая рука должна двигаться против часовой стрелки, правая – по часовой стрелке (повторить по пять раз каждой рукой). Затем нужно положить руки на грудь малыша так, чтобы большие пальцы были в центре грудной клетки, а остальные – в области ребер. Большими пальцами ритмично (но без усилия!) нажимать на грудь ребенка.

Время массажа грудничка в первые месяцы жизни не должно превышать 6–7 минут. В течение года длительность процедуры увеличивается до 10–12 минут. Все прикосновения хорошо сопровождать нежными словами, песенками и прибаутками: «Потягушечки! Порастушечки! Руки – хватушечки. Ноги – бегушечки» и пр. Можно просто комментировать свои действия: «А теперь рисуем на спинке круги».

акцент

Водные процедуры

Эффективность массажа в период выздоровления повышается, если он сочетается с ежедневными лечебными ваннами с добавлением эфирных масел эвкалипта и сосны. На 10 л воды достаточно чайной ложки такой смеси. Длительность ванны в первый день – пять минут, последующих – 8–10. Курс – 12–15 ванн.

Ароматное лечение простуды

В определенных ситуациях массаж из процедуры профилактической превращается в лечебную. Так, если поглаживать животик малыша круговыми движениями по часовой стрелке ладонью то одной, то другой руки, можно унять боли при коликах. Во время этого сеанса полезно несколько раз прижать согнутые ножки ребенка к животу, чтобы вышли газы. А мягкие нажимы большими пальцами сверху вниз по обе стороны позвоночника помогут укрепить мышцы спины, тогда ребенку будет легче учиться сидеть.

Незаменим массаж грудничка и при простуде. Чтобы помочь крохе откашляться, маме стоит освоить такой прием: сесть, положить малыша к себе на колени животиком вниз. Ладони сложить лодочкой и легонько постукивать по спинке, двигаясь от поясницы к плечам.

Быстрому выздоровлению способствует и массаж с применением хвойных эфирных масел. Они богаты терпеновыми соединениями, известными своим обезболивающим, противовоспалительным, антимикробным, иммуномодулирующим и успокаивающим действием. Кроме этого, в хвойных маслах много фитонцидов, губительных для болезнетворных микроорганизмов, особенно передающихся воздушно-капельным путем.

Важно то, что именно хвойные масла груднички переносят, как правило, без побочных реакций. Особенно хорошо себя зарекомендовало средство, в составе которого есть сосновое и эвкалиптовое масло. Такой препарат способствует выведению токсинов через кожу, улучшает кровообращение, снимает мышечное напряжение и устраняет заложенность носа, вызванную простудой (за счет вдыхания испаряющихся частиц). Этим средством очень удобно пользоваться при лечебном массаже крохи. Маме достаточно нанести немного средства на кончики своих пальцев, а затем, как бы рисуя знак бесконечности на груди малыша, по часовой стрелке произвести 8–10 движений. То же самое повторить и на спинке. После такого массажа кроха обычно хорошо засыпает, и при этом дыхание его не затруднено. Ароматное лечение можно проводить до трех раз в день вплоть до выздоровления ребенка.

Людмила КОВАЛЬЧУК ■

esparma

бальзам

Евкабал

ДЛЯ МОЄЇ ДИТИНИ – ТІЛЬКИ НАЙКРАЩЕ



РОСЛИННИЙ ПРЕПАРАТ

ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ

ГРВІ, КАШЛЮ ТА ЗАСТУДИ

СИЛА ЕФІРНИХ ОЛІЙ ЕВКАЛІПТА ТА СОСНОВОЇ ХВОЇ

- Неспецифічна протівірусна дія
- Безпечні та надійні рослинні компоненти
- Для всіх – від немовлят до дорослих

- ✓ Для розтирання
- ✓ Для приготування ванн
- ✓ Для парових інгаляцій