

## Массаж малыша. Советы родителям.



Массаж детей раннего возраста проводится с профилактической, гигиенической целью, а также в случае каких-либо отклонений в состоянии здоровья или физическом развитии, нарушения нормальной функции позвоночника, резкой выраженности слабости мышц и связочного аппарата, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта и перенесения

различных заболеваний.

Массаж оказывает всесторонне развитие на организм ребенка. Реакция организма на массаж различна и зависит от применяемых приемов, продолжительности воздействия. Например, поглаживание, растирание – расслабляют мышцы, а поколачивание, похлопывание – вызывают появление мышечного тонуса. Под влиянием массажа ускоряются крово и лимфоток, обменные процессы, выделение продуктов метаболизма.

При воздействии массажными приемами на кожу, мышцы, связки возникают ответные реакции со стороны различных органов и систем.

Имеется тесная функциональная взаимосвязь между мышечной системой и функцией внутренних органов, тонусом гладкой мускулатуры. Поэтому массаж вызывает положительную реакцию со стороны пищеварительного тракта, особенно это важно при запорах, коликах грудничков, после проведенного массажа хорошо отходят газы.

Массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи и глубже лежащих тканей. Несмотря на малую массу ребенка поверхность кожи у него относительно больше, чем у взрослых. Этим частично объясняется большая чувствительность ребенка к действию массажа. Кожа ребенка нежная, гладкая. Капиллярная сетка кожи сильно развита и после массажа быстро возникает гиперемия. Учитывая повышенную возбудимость нервной системы, наличие большого числа рецепторов в коже, можно объяснить повышенную чувствительность ребенка к воздействию массажа.

В раннем детском возрасте нередки заболевания, и массаж является одним из важных методов комплексного лечения. Он прост в исполнении и его может освоить и проводить сама мама ребенка, предварительно пройдя обучение у массажистки.

### **Массаж при некоторых заболеваниях:**

- Рахит (только не в период разгара!!!) - массаж улучшает обменные процессы, предупреждает прогрессирование болезни, деформацию опорно-двигательного аппарата, усиливает кровоснабжение в массируемой области, стимулирует в мышцах окислительно-восстановительные процессы. Массаж нормализует сон. Массаж проводится осторожно. Применяю поглаживание и растирание. Продолжительность процедуры 5-7 минут.

- Изменение мышечного тонуса - при мышечном гипертонусе, гипотонусе или мышечной дистонии. Методики проведения массажа в этом случае разнообразны, используется поглаживание, растирание, поколачивание и похлопывание.

- Пупочная грыжа - целью массажа является усилить тонус мышц пупочного кольца, предотвратить расхождение прямых живота, и как следствием этого уменьшить риск ущемления грыжи.

- Колики грудничков – целью массажа является стимулирование перистальтики кишечника, отхождения газов. Проводят массаж живота поглаживающими движениями по часовой стрелке, после чего выкладывают малыша на живот и массируют спинку поглаживающими движениями.

- Плоскостопие, врожденный вывих бедра, мышечная кривошея, врожденная косолапость. Массаж при этих заболеваниях должен проводиться в клинике или на дому опытной массажисткой.

***Противопоказания к проведению массажа у детей раннего возраста:***

- Острые инфекционные заболевания.
- Рахит в период разгара с явлениями гиперестезии.
- Различные формы геморрагического диатеза.
- Паховые, пупочные, бедренные грыжи с наклоном к ущемлению.
- Врожденные пороки сердца с выраженным цианозом и расстройством компенсации.
- Гнойничковые, острые воспалительные заболевания кожи.

***При проведении массажа необходимо соблюдать ряд правил:***

- ✓ В комнате должно быть тепло, чтобы избежать излишней теплоотдачи после массажа, т.е. температура в комнате должна быть не ниже 22-24 градусов.
- ✓ Массаж проводится в положении лежа на столике. Стол, на котором проводится массаж, должен быть покрыт одеялом и чистой пеленкой. В комнате должна быть хорошая освещенность, но прямые лучи света не должны падать в глаза ребенка.
- ✓ При проведении массажа движения рук должны быть мягкими, нежными, без толчков. На руках не должны быть надеты кольца и какие-либо другие украшения.
- ✓ После массажа ребенка надо одеть в теплое, сухое белье для сохранения тепла.
- ✓ Массаж проводится после кормления, но не ранее чем через 1-1,5 часа, или перед кормлением. Перед сном ребенка массировать не следует, так как это его возбуждает. После массажа ребенок должен отдыхать.
- ✓ Массажные движения проводят по ходу сосудов – от периферии к центру.
- ✓ При проведении массажа живота следует щадить область печени, нельзя массировать половые органы.
- ✓ При проведении массажа спины исключаются похлопывания, поколачивания области почек.
- ✓ Начинают занятия с 10-15-го дня жизни.
- ✓ Занятия проводятся 3-4 раза в день по 5-7 минут.

***Комплекс упражнений для детей от 10-15 дня жизни до 3 месячного возраста:***

- Поглаживание рук (4-6 раз)
- Поглаживание ног (4-6 раз)
- Выкладывание на живот
- Массаж спины (4-6 раз)
- Массаж живота (6-8 раз)
- Рефлекторное ползание
- Массаж и рефлекторные упражнения для стоп. (3-4 раза).

По мере роста ребенка в ежедневный комплекс упражнений добавляются новые элементы, увеличивается время проведения процедуры.

Неправильное, неуверенное выполнение приемов может вызвать неприятные ощущения у ребенка и вместо пользы принести вред. Поэтому прежде, чем начинать самостоятельно проводить массаж и гимнастику Вашему малышу, проконсультируйтесь у специалиста.