

Массаж для детей раннего возраста.

Массаж и гимнастику здорового ребенка можно начинать с 1,5-2 месяцев. Выполнять массаж следует ежедневно, не ранее, чем через 40 минут после еды или за 25-30 минут до еды. Достаточно проводить сеанс массажа 1 раз в день.

Не рекомендуется делать массаж перед сном.

Проводить массаж нужно в светлой проветренной комнате, температура воздуха в которой не должна быть ниже 22 градусов.

Массаж необходимо делать мягко и нежно. Очень важно следить за реакцией на массаж ребенка, которая должна быть положительной. Движения при выполнении массажа должны быть направлены по ходу кровеносных сосудов. Область печени при массаже живота необходимо обходить. При массаже спины нельзя применять ударные приемы (похлопывание, поколачивание) в области почек. Проводить массаж и гимнастику ребенка следует в течение 6-7 минут.

Нельзя проводить массаж при различных инфекционных заболеваниях, рахите в период обострения, при паховых, бедренных и пупочных грыжах, врожденном пороке сердца, а также при различных воспалительных кожных заболеваниях.

Не рекомендуется проводить гимнастические упражнения при острых лихорадочных состояниях, тяжелых заболеваниях кожи, обостренном туберкулезе, расстройствах пищеварения, пороках сердца с явлениями декомпенсации, тяжелых заболеваниях крови, рахите в период обострения.

При выполнении массажа важно соблюдать следующие правила:

1. Перед началом сеанса следует наладить контакт с ребенком, доброжелательно и ласково поговорить с ним, только после этого можно начинать массаж.
2. Начинать массаж следует с простых приемов и упражнений, а со временем процедуру можно усложнить, постепенно вводя новые элементы.
3. Нельзя сильно захватывать и сдавливать ткани и суставы ребенка, так как это может причинить ему боль. Все приемы и движения должны выполняться с осторожностью. Дозировка массажных приемов и интенсивность их выполнения должны нарастать постепенно.

Массаж груди, живота, спины, конечностей для усиления лимфо- и кровообращения, улучшения венозного оттока проводят по ходу лимфатических и кровеносных сосудов в направлении тока крови и лимфы:

- на руках движения направляют от пальцев до подмышечной впадины;
- на ногах - от пальцев до паховой области;
- на груди - от грудины в обе стороны до подмышечной впадины;
- в верхней и средней частях спины - от позвоночника до подмышечной впадины;
- в пояснично-крестцовой области - в направлении к паховой области;
- на шее, голове - вниз к подключичной области;
- на животе движения направляют по часовой стрелке вокруг пупка и далее, расширяя, до боковой поверхности тела.

Массаж ребенка первого года жизни включает основные приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Так как кожа грудного ребенка очень нежная и тонкая, вначале следует применять щадящие приемы массажа (поглаживание), а затем постепенно можно будет ввести и остальные приемы (растирание и легкую вибрацию в виде потряхивания и встряхивания), а также разминание.

Поглаживание выполняется в начале любого сеанса массажа и проводится в целях подготовки массируемой области к другим элементам и приемам массажа. Поглаживание активизирует кровообращение и тем самым улучшает кровоснабжение тканей и органов. Поглаживание успокаивает нервную систему, вызывает расслабление мышц, помогает снять боль.

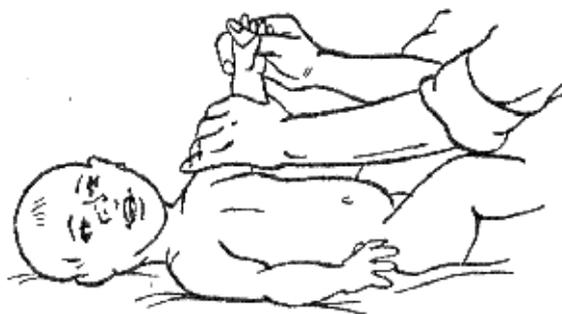
Производить поглаживание нужно ладонью или тыльной поверхностью кисти по направлению лимфотока к ближайшим лимфатическим узлам.

На нижних конечностях движения выполняются от стопы к паху, а на верхних - от кисти к подмышечным впадинам. Выполнять поглаживание нужно медленно, плавными и легкими движениями, слегка надавливая на массируемую поверхность.

Поглаживание рук. Ребенка следует положить на спину. Левую руку ребенка приподнять правой рукой, затем левой рукой

произвести поглаживания внутренней и наружной поверхностей руки, двигаясь от кисти к плечу (рис.1) .

Рисунок 1.



Таким же образом выполнить поглаживание правой руки ребенка. Поглаживать внутреннюю и наружную поверхности можно одновременно, используя прием обхватывающего поглаживания, при котором внутренняя поверхность руки массируется большим пальцем, а наружная – остальными пальцами.

Поглаживание ног. Исходное положение ребенка при выполнении поглаживания ног - лежа на спине. Положить правую ногу ребенка на ладонь левой руки. Правой рукой произвести поглаживание наружной и задней части голени и бедра. Движения следует направлять от стопы к бедру

Рисунок 2.

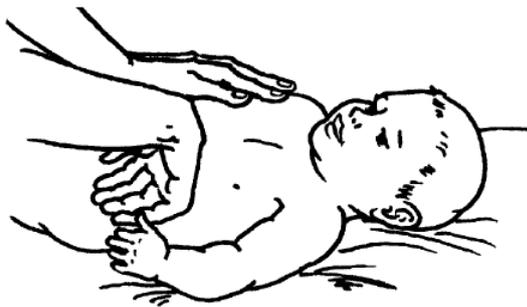


Поглаживание коленной чашечки не рекомендуется делать. Затем выполнить поглаживание левой ноги таким же способом.

Массаж нижних конечностей можно произвести с помощью обхватывающего поглаживания, в этом случае большой палец будет поглаживать боковую поверхность ноги ребенка, а остальные пальцы - заднюю поверхность.

Поглаживание живота. Исходное положение - лежа на спине. Массаж начинается с круговых поглаживаний по часовой стрелке. Поглаживания можно производить ладонной поверхностью кисти или ее тыльной стороной.

Рисунок 3.



При выполнении следует избегать надавливания на область печени (участок правого подреберья). После этого необходимо произвести поглаживание косых мышц живота ребенка, массирующие движения должны быть направлены в сторону позвоночника и в сторону пупка.

После поглаживания живота следует перейти к поглаживанию груди, которое нужно производить ладонными или тыльными поверхностями пальцев обеих рук. Движения должны выполняться кругообразно (правой рукой по часовой стрелке, а левой - против часовой стрелки) вокруг сосков.

Поглаживание спины. Исходное положение - лежа на животе, ногами к массажисту. Выполняется поглаживание вдоль позвоночника (сам позвоночный столб массировать нельзя). При направлении движения от ягодиц к голове прием выполняется тыльной стороной кисти, в направлении от головы к ягодицам - внутренней стороной кисти.

Рисунок 4.



Если ребенок еще не может сохранять устойчивое положение, его нужно придерживать одной рукой, а другой - производить поглаживания. Начиная с трехмесячного возраста массировать можно двумя руками. Этот прием способствует расслаблению мышц, улучшению кровоснабжения и питания тканей.

Кроме того, растирание воздействует успокаивающе на нервную систему ребенка. Оно оказывает положительное влияние

не только на кожу и подкожные ткани, но и на мышцы, связки и сухожилия.

Растирание при массаже ребенка первого года жизни следует производить подушечками пальцев прямолинейно и спиралевидно. После этих приемов можно выполнить пиление.

При массировании руки и голени выполняется кольцевое растирание. Движения нужно производить быстро, с небольшим надавливанием. Пальцы при этом не скользят по поверхности кожи, а сдвигают ее.

При массаже ног применяется кольцевое растирание в направлении от стоп к животу. При выполнении приема большим и указательным пальцем обеих рук следует обхватить голень ребенка (руки располагаются одна над другой) и производить кольцевые растирания до колена.

Рисунок 5.



Затем следует произвести растирание наружной поверхности бедра подушечками четырех пальцев.

Рисунок 6.

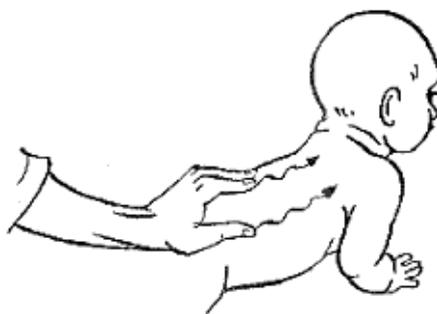


Растирание подошвенной части стопы выполняется подушечкой большого пальца кругообразно. Кольцевое растирание рук следует производить таким же способом, как и растирание голени, двигаясь от запястья к плечу. Растирание спины, груди, живота, бедра нужно выполнять подушечками большого пальца или подушечками 2 или 4 пальцев прямолинейно или спиралевидно.

Разминание успокаивает нервную систему, активизирует кровотока и лимфообращение, положительно действует на суставы, связки и сухожилия, а также на мышцы, причем не только поверхностные, но и расположенные достаточно глубоко.

Благотворно действует разминание и на дыхательную систему. В детском массаже применяется щипцеобразное разминание или прием валяния. Выполнять движения нужно энергично, но мягко и нежно. Щипцеобразное разминание производится тремя пальцами путем смещения кожи, причем указательный и средний пальцы должны находиться против большого. Щипцеобразное разминание выполняется на длинных мышцах спины, располагающихся вдоль позвоночного столба. Движения должны быть направлены от поясницы к области шеи.

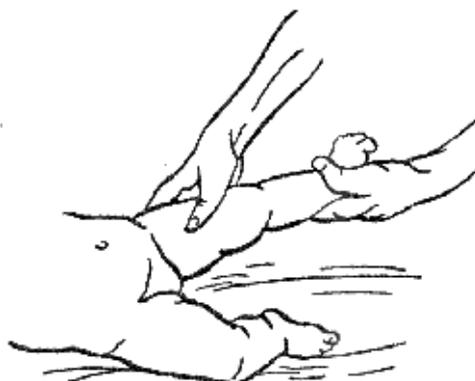
Рисунок 7.



Таковыми же приемами производится разминание ягодиц. Можно выполнять разминание как одной, так и двумя руками кругообразно или спиралевидно, производя движения только указательным и средним пальцами.

Разминание ног проводится щипцеобразным разминанием или валянием. При щипцеобразном разминании положить ногу ребенка на ладонь, придерживая ее этой же рукой в нижнем участке голени.

Рисунок 8.



Движения производятся большим, указательным и средним пальцами, которыми нужно захватить мышцы, расположенные на

наружной поверхности голени, и произвести круговые движения по направлению к бедру, а затем в обратную сторону. Захваченные ткани при этом должны смещаться в сторону большого пальца. Валяние производится обеими руками, одну ладонь нужно положить на заднюю поверхность голени, а другую - на наружную. Ладони одновременно выполняют смещение ткани по часовой стрелке. Движения выполняются от стопы к бедру, затем – обратно. Рисунок 9.



Вибрация оказывает положительное влияние на нервную систему ребенка, улучшает обмен веществ в организме и обладает легким обезболивающим эффектом. В массаже детей первого года жизни следует применять лишь такие приемы вибрации, как потряхивание и встряхивание, а после 3-4 месяцев, когда нормализуется мышечный тонус, можно применять и легкое поколачивание пальцами. Выполнять движения при вибрации следует мягко, быстро и ритмично.

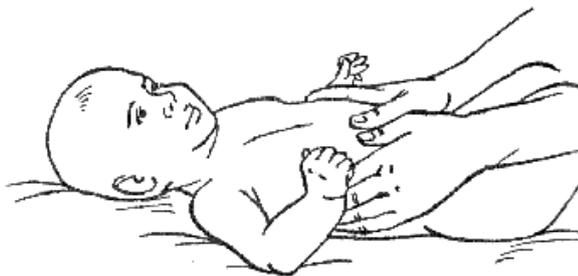
Потряхивание выполняется при массаже груди: ладони нужно наложить на нижнюю часть грудной клетки ребенка, как бы обхватив ее, большие пальцы обеих рук должны находиться рядом друг с другом.

Вибрация производится легкими ритмичными надавливаниями.

Встряхивание производится при массаже конечностей ребенка и при выполнении упражнений для конечностей.

Поколачивание выполняется одной или двумя руками. Движения могут быть направлены продольно и поперечно, зигзагообразно и по спирали. Поколачивание при массировании ребенка первого года жизни может производиться тыльной стороной слегка расставленных пальцев. При таком способе поколачивание будет мягким и безболезненным для ребенка. Можно выполнять поколачивание тыльной стороной пальцев, согнутых в кулак.

Рисунок 10.



Чтобы ребенок рос здоровым, кроме массажа, с ним необходимо каждый день заниматься гимнастическими упражнениями.

По мере роста и развития ребенка массаж спины и живота рекомендуется сочетать с несложными физическими упражнениями. Необходимо помнить, что для каждого малыша следует выбрать индивидуальный комплекс упражнений, который бы соответствовал его состоянию здоровья. Чтобы правильно подобрать ребенку комплекс упражнений, нужно проконсультироваться у врача.

При гипертонусе рук и ног физические упражнения нужно сочетать с оздоровительным массажем, основным приемом которого должно стать поглаживание, благотворно влияющее на расслабление мышц ребенка. Гимнастические упражнения, сочетающиеся с массажем, должны проводиться не более 15 минут в день.

Во время проведения процедур нужно постоянно ласково разговаривать с ребенком: тогда упражнения будут приносить ему радость и желание заниматься гимнастикой и массажем снова и снова.