



## МАССАЖ ЖИВОТИКА У МЛАДЕНЦЕВ

Практически все системы организма младенца еще не совершенны и проходят этапы своего становления. Наиболее информативен и развит у малышей кожный анализатор. Поэтому очень большое значение в его жизни играет нежное и заботливое прикосновение мамы. Мамин массаж стимулирует физическое и речевое развитие, координацию движений, развитие зрительного и слухового анализатора.

Особое внимание уделяем массажу животика.

Массаж животика:

- помогает справиться с газами,
- помогает укрепить мышцы брюшного пресса,
- улучшает перистальтику кишечника.

Любой массаж действует сначала на участки тела, которые расположены близко к коже, а это лимфоузлы и мелкие капилляры. После массажа

ускоряется работа лимфы и кровообращение, в результате чего улучшается обмен веществ, питание тканей и мышц.

#### Правила проведения:

1. Перед массажем нужно 2-3 минуты погреть животик теплой пеленкой.
2. Маме не нужно смазывать руки, можно использовать детскую присыпку.
3. Очень важно соблюдать правильное направление движений по часовой стрелке, что соответствует естественному анатомическому расположению кишечника.
4. Продолжительность одного занятия составляет 6-7 минут.
5. Массаж следует проводить перед кормлением — за 30-40 минут.
6. Смазывать маслом руки для массажа животика не рекомендуется, так как при этом сложно контролировать силу надавливания.

#### Техника массажа животика у новорожденного

Массаж животика у грудничка способствует движению содержимого кишечника (каловых масс, газов) и улучшению состояния.

1. После прогревания пеленкой положить обе руки на животик домиком, подержать некоторое время, чтобы выровнять температуру ваших рук и тела малыша.
2. Не убирая рук, по часовой стрелке, медленно, аккуратно проводим легкие надавливания на животик по контуру «домика» как-бы повторяя округлые очертания животика младенца, постепенно увеличивая интенсивность. Важно стараться обходить правое подреберье, где находится печень.
3. Сохраняя руки домиком на одном месте, проводим поочередное надавливание справа налево по ходу толстого кишечника.

4. Поглаживаем ладонью животик грудничка по часовой стрелке, а затем сверху вниз.
5. Поглаживание косых мышц живота, при этом одна рука находится на животике.
6. Поглаживающие движения по часовой стрелке, описывая вокруг пупка квадрат и букву «П».
7. Встречные движения вниз-вверх ладонями обеих рук одновременно (одна рука движется вверх, а другая вниз).
8. Проводим круговые поглаживания по часовой стрелке сначала ладонью одной рукой, а потом ладонями двух рук.
9. Сгибаем ножки ребенка в коленях и подводим к животу на 30 секунд, чтобы вышли газики. После этого ножки нужно погладить, таким образом, расслабив их.
10. По окончании — легкое поглаживание животика.

Полезны также следующие мероприятия для избавления от колик:

- выкладывание на животик — его делают перед кормлением, обязательно на твердой поверхности;
- сразу после кормления держать малыша в вертикальном положении, чтобы дать ему отрыгнуть;
- накладывание тепла на животик: теплой пеленки, грелки,
- для массажа можно использовать колючий мячик.

*Инструктор по АФК  
Аксенова Н.С.*