

2020

## ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ ПРИ КОЛИКАХ У ГРУДНИЧКОВ



Вигасина Тамара Алексеевна,  
медицинская сестра по массажу  
БУ ХМАО-Югры  
«Нижнеартровский  
многопрофильный  
реабилитационный центр для  
инвалидов»  
31.03.2020

### Техника массажа животика новорожденному

*Массаж животика новорожденному устраняет колики, вздутие живота, помогает при запорах. Сделать его можно самостоятельно, изучив правила и технику процедуры.*

#### Подготовка грудничка к массажу

Процедура помогает нормализовать пищеварение у малыша, устраняет гипертонус животика. Но чтобы массаж принес только положительные эмоции, выполнять его следует в хорошем настроении.



Малыш не должен быть капризным или не выспавшимся.

Массаж животика новорожденному проводится по специальной технике

Перед сеансом следует провести подготовку:

- Урегулировать температуру в помещении. Для выполнения массажа малыша необходимо раздеть, поэтому если в комнате прохладно – включить обогреватель.
- Согреть руки, потерев их одна о другую. Если прикасаться к коже новорожденного холодными руками, он начнет беспокоиться.

• Подготовить место, на котором будет проводиться процедура. Подойдет пеленальный столик, ортопедическая кровать или другая ровная поверхность.

• Подложить под попку пеленку или памперс. Часто после массажа кишечник малыша освобождается.

Чтобы процедура была приятной, во время нее можно использовать растительные масла. Они должны быть натуральными, не содержать красителей и ароматизаторов, которые могут вызвать аллергию.



#### Как правильно делать массаж младенцу

Процедуру следует проводить до еды, иначе малыш может срыгнуть. Во время сеанса использовать следующую технику:

1. Сначала разогреть мышцы, подготовив их к массажу. Для этого растереть свои ладони и приложить их к животу.

2. Начать массаж легкими поглаживаниями П-образными движениями.

3. Прикоснуться основанием ладони к лобку, а пальцы расставить на животике. Начать круговые движения всеми пальцами. Нажимать нежно, чтобы не причинить боль ребенку.

4. Приподнять ножки малыша и начать их встряхивать. Затем резко прижать колени к животу. Задержать ноги в таком положении несколько секунд, а после – снова медленно встряхнуть.

5. Выпрямить ножки малыша. Погладить его пальцами вдоль тела, чтобы он расслабился. Выполнить пощипывания вокруг пупка.

Эта методика улучшает работу кишечника и выводит газы. Но выполнять ее нужно очень аккуратно. Нельзя сильно надавливать в области лобка и печени. Длительность сеанса не должна превышать 5-6 мин.



Таким образом, массаж животика помогает справиться с основными проблемами пищеварения новорожденных – колики, вздутие и запоры. Но перед выполнением процедуры следует изучить ее технику, чтобы не допустить ошибок.