

БУ ХМАО-Югры «Нижневартовский многопрофильный
реабилитационный центр для инвалидов»

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА У ДЕТЕЙ ДО ГОДА



*Выполнила: медицинская
сестра по массажу
Сидорен, Елена Николаевна*

В ЧЕМ СЕКРЕТ МАССАЖА?

Дело в том, что импульсы, идущие от кожи по нервным путям, достигают коры головного мозга и оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему. Это улучшает ее контроль над работой всех органов и систем:

- ✦ Улучшает работу сердечно-сосудистой системы, усиливает циркуляцию крови и лимфы;
- ✦ Укрепляет пищеварительную систему, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, что способствует набору веса;
- ✦ Тренирует дыхательную систему;
- ✦ Усиливает выделительную функцию желез;
- ✦ Укрепляет опорно-двигательный аппарат — повышает эластичность мышечных волокон и общую работоспособность мышц; укрепляет связочный аппарат суставов, увеличивает амплитуду их движений;
- ✦ Улучшает качество сна;
- ✦ Помогает осознанию тела;
- ✦ Улучшает состояние кожи, повышает ее сопротивляемость внешним воздействиям;
- ✦ Оказывает влияние на периферическую и центральную нервную систему, обладает успокаивающим эффектом.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН МАССАЖ

- ✘ Трудно переоценить замечательные качества даже обычного оздоровительного массажа для детей. А лечебный массаж для грудных детей вообще творит чудеса. Он может устранить такие проблемы, как дисплазия тазобедренных суставов, врожденный вывих бедра, косолапость и плоскостопие, паховая и пупочная грыжа, рахит, сколиоз, дефекты осанки, гипертонус и гипотонус, спастическая и мышечная кривошея. Конечно, такой массаж выполняется только по показаниям и обязательно сертифицированным специалистом.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МАССАЖА

- ✦ Во время массажа старайтесь не совершать резких движений и не повышать голос. Чтобы и вы и малыш получили удовольствие, а занятия пошли на пользу, обстановка должна быть спокойной.
- ✦ Постарайтесь поддерживать хорошее настроение у ребенка во время занятий. Держите его уверенно, но очень осторожно, не допуская никакого насилия. Особенно следует оберегать от сотрясений и ушибов голову. Если ребенок беспокоен, плачет, сделайте паузу и не начинайте снова, пока он не успокоится.
- ✦ Движения при выполнении массажа направлены по ходу кровеносных сосудов: строго снизу вверх, от периферии к центру. Область печени при массировании живота необходимо обходить. Также не массируются внутренняя поверхность бедер, половые органы ребенка и локти. При массировании спины нельзя применять ударные приемы (похлопывание, поколачивание) в области почек.
- ✦ Противопоказания к применению массажа для малышей: острые лихорадочные состояния, различные инфекционные заболевания, тяжелые формы рахита, обширные паховые, бедренные и пупочные грыжи, врожденный порок сердца, тяжелые заболевания крови, злокачественные опухоли (до их радикального лечения), заболевания, сопровождающиеся ломкостью костей и болями в них, обостренный туберкулез, расстройства пищеварения, а также различные воспалительные кожные заболевания.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МАССАЖА

- ✦ Приступать к массажу и гимнастике можно только по достижении ребенком 1,5 – 2-месячного возраста.
- ✦ Заниматься лучше ежедневно, назначив для этого определенное время и стараясь следовать ему.
- ✦ Начинать массаж для новорожденного нужно через 30 – 40 минут после кормления, заканчивать – за 20 – 30 минут до приема пищи, и только если ребенок находится в спокойном состоянии и хорошем расположении духа.
- ✦ Для первых занятий будет достаточно 5 – 6 минут, постепенно увеличивайте время до 10 – 15 минут. Оптимальная продолжительность массажа для «опытного» малыша после полугода – 30 минут.
- ✦ Массаж проводится в проветренном помещении при температуре не ниже 20 °С.
- ✦ Лучше всего проводить занятия на пеленальном столике или любой другой ровной поверхности, покрытой небольшой клеенкой и пеленкой. Поверхность должна быть достаточно широкой, чтобы можно было легко переворачивать малыша.
- ✦ Малыш перед массажем должен быть чистым, руки мамы – чистыми, сухими, теплыми и с подстриженными ногтями. Лучше не пользоваться тальком или вазелином, так как они засоряют поры кожи ребенка. Чтобы не поранить нежную детскую кожу, кольца, часы и браслеты надо снять.



ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ МАССАЖА ГРУДНЫМ ДЕТЯМ

- ✦ От 1,5 до 3 месяцев: простые поглаживания, которые запускают процесс внутренней коррекции и самонастройки.
- ✦ От 4 до 6 месяцев: поглаживание, растирания, разминание, вибрация.
- ✦ От 6 до 9 месяцев: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, ударные приемы.
- ✦ От 9 до 12 месяцев: активно применяются все указанные выше массажные приемы, особое внимание следует уделить зонам, участвующим в прямохождении, — поясница, ягодицы, ноги, живот.

