



МАССАЖ И ГИМНАСТИКА ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

ПРИКОСНУТЬСЯ С ЛЮБОВЬЮ

Каждому малышу приятны прикосновения мамы. Так он понимает, что его любят, о нем заботятся, он под надежной защитой. Самые простые движения ваших рук помогают малышу лучше расти, становиться крепче и сильнее, легче овладевать новыми навыками и быстрее развиваться. Словом, причин для овладения техникой грудничкового массажа и гимнастики более чем достаточно.

Такие трогательные

На первом году жизни детки особенно восприимчивы к любому контакту кожи с кожей. Такая чувствительность называется тактильной. Объясняется она тем, что еще в период развития в мамином животике на поверхности кожи будущего крохи закладываются особые зоны и активные точки, которые напрямую связаны с различными органами и системами. Поглаживая и бережно массируя грудничка, вы помогаете их развитию.

Специалисты Института Изучения Прикосновений при Медицинском Университете Майами установили, что профилактический массаж стимулирует костно-мышечную и нервную системы, а также работу системы кровообращения. Но, пожалуй, самым благотворным является психологический эффект. Регулярные прикосновения маминых и папиных рук снижают уровень гормонов стресса у малыша - повышается иммунитет, кроха начинает лучше набирать массу.

Факт Массаж лучше всего обеспечивает эмоциональную связь между родителями и ребенком. По силе воздействия его можно сравнить с грудным вскармливанием. Любые занятия с малышом должны быть игрой — открытой и непринужденной. Только в этом случае массаж и гимнастика будут доставлять вам обоим массу радости и удовольствия

В ВИДЕ ИСКЛЮЧЕНИЯ

В ряде случаев детям проводить массаж не рекомендуется.

- при повышенной температуре и общем недомогании
- при гипертонии и атрофии мышц
- при любых воспалениях кожи
- при рахите, нефрите, гепатите, пороках сердца, грыже, туберкулезе и других заболеваниях, особенно в острой стадии. Если есть малейшее подозрение на нездоровье, обязательно проконсультируйтесь со специалистом.



НАШ ЭКСПЕРТ



ОКСАНА ДУБЕНЕЦ,
старший преподаватель-методист Института Восстановительной Медицины

Главное, о чем должны помнить все мамы и папы, — к массажу нужно подходить со всей осторожностью. Он может быть как невероятно благотворным, так и нежелательным для малыша. Все зависит от техники исполнения. Детский организм очень хрупок. Его легко травмировать неосторожными движениями, чересчур сильным нажатием и массажем не тех частей тела. Именно поэтому врачи настаивают: прежде чем начинать массаж и гимнастику, родителям нужно пройти начальное обучение и получить разрешение педиатра. Сочетание гимнастики с массажем можно выполнять 1 раз в день (сочетание активных и пассивных движений действует гармонично). А легкий поглаживающий массаж и несколько раз в день.

С чего начать

- Массаж и гимнастику лучше проводить через 40-45 минут после кормления (избегайте делать их на ночь, чтобы не перевозбудить малыша). Начинайте с 7-8 минутного сеанса. Постепенно можете увеличить его до 10-15 минут.
- В комнате должно быть тепло, не менее 22 градусов — этим вы избежите как переохлаждения, так и перегрева малыша после массажа.
- Уложить кроху можно на пеленальный или на обычный стол.
- Лучше проводить массаж сухими руками. Не используйте кремы или присыпки. При необходимости допустимо лишь небольшое количество детского масла для смягчения рук. В этом случае в тот же день искупайте кроху.
- Двигайтесь по ходу лимфо- и кровотока, то есть от периферии к центру (например, начинайте массировать руки от пальчиков к плечам).
- Ваши движения должны быть мягкими, нежными, без толчков, особенно в области живота, суставов, позвоночника.
- При массаже грудничков лучше только поглаживать. Избегайте надавливаний, нажимов, вибрации. Вы можете не рассчитать свою силу и навредить карапузу.
- Будьте особенно осторожны с большими поверхностями, например, со спиной. Непрофессионалам очень трудно равномерно распределять нагрузку на правую и левую руку. Сами того не желая, вы можете вызвать асимметрию мышечного тонуса — неодинаковое напряжение мышц по сторонам, которое может привести к сколиозу и другим проблемам со спиной. Лучше не массировать спинку у грудничков.
- Массаж не проводится в области подколенной ямки, локтевого сгиба, подмышечной впадины, паховой области.

Всему свое время

При выборе движений очень важно учитывать физическое и психическое развитие малыша. Выполнять их могут и мама и папа. Но специально для мужчин в каждом возрастном периоде мы выделили отдельный силовой комплекс.

ОТ 0 ДО 1,5 МЕСЯЦЕВ

До 4-5 недель начинать массаж еще рано. Просто берите крошку на руки, ласкайте его, прижимайте к груди. Чем чаще это делать, тем лучше он будет набирать в весе, тем спокойнее и увереннее вырастит в будущем.

Силовой комплекс для папы

Вообще-то это тот период, когда грубой мужской силе предпочтительнее нежность. Следуйте примеру мамы и чаще кладите кроху себе на грудь. Например, в то время, когда читаете газету. Таким способом вы привяжете к себе малыша.



ОТ 1,5 ДО 3 МЕСЯЦЕВ

До 3-4 месяцев у грудничков сохраняется гипертонус мышц сгибателей рук и ног. Кожа не эластична (первые эластические волокна появляются лишь к 4 месяцу). Вот почему массаж в это время должен быть особенно щадящим.

Начинать массаж следует с головы. Мягко, кончиками пальцев помассируйте лицо и шею малыша. Следует быть особенно осторожными с родничками. У новорожденного их два: один расположен на темечке, второй – на затылке, ближе к шее. Обращаться с ними нужно очень бережно. Затем нежными движениями погладьте ушки, линии бровей — от переносицы к вискам, крылышки носа и губы.

✔ Животик массируйте осторожными поглаживающими движениями по часовой стрелке – это стимулирует работу кишечника, помогая избавляться от колик и запоров. Не рекомендуется затрагивать область печени (правое подреберье).

✔ Мышцы груди у новорожденных развиты слабо, поэтому все движения должны быть очень осторожными – от центра к бокам без нажима на грудную клетку.

✔ Кисти массируйте круговыми движениями с легким надавливанием, вложив большой палец своей руки в ладонку малыша. Затем каждый пальчик в отдельности, обхватив его большим и указательным пальцами у основания и двигаясь к кончику.

✔ Взавшись за кисть, приподнимите ручку и, поглаживая, двигайтесь в направлении от кисти к плечу.

✔ Держась за стопу, приподнимите ножку и в направлении от стопы к бедру аккуратно помассируйте внешние стороны бедра и голени.

✔ Массаж стоп особенно важен. Нежными поглаживающими движениями разомните верхнюю сторону ножки, лодыжку и подошву. Затем каждый пальчик отдельно.

✔ Со спинкой будьте очень аккуратны. Переверните малыша на животик и легкими круговыми движениями помассируйте спинку, двигаясь от шеи к ягодицам и обратно.

Лежим на животике. Выкладывайте кроху на животик, чтобы он тренировал мышцы шеи и учился держать головку.

Силовой комплекс для папы

Положите ребенка животом на мяч, придерживая за спинку. Покачивайте мяч в различных направлениях: взад-вперед, в стороны и по кругу. Помните, что вы не готовите кроху к космическим перегрузкам (во всяком случае, не в ближайшие пятилетки). Перемещайте мяч медленно, с небольшим размахом, чтобы ребенок не упал.

НАШ ЭКСПЕРТ



ЮРИЙ СМОЛКИН,
вице-президент Ассоциации детских аллергологов и иммунологов, член экспертного совета Johnson's Baby.

Чем мамин массаж отличается от профессионального? Прежде всего, тем, что малыш вам доверяет, а значит, хорошо воспримет все манипуляции. Подчеркивайте эту близость. Улыбайтесь крохе, ласково разговаривайте, прижимайте к груди. Ребенок в течение 9 месяцев слышал ритмическое звучание вашего сердца, поэтому и сейчас оно действует на него успокаивающе.

ОТ 3 ДО 4 МЕСЯЦЕВ

В этот период исчезает гипертонус на руках. Только после этого к массажу можно добавить скрещивание рук на груди. Положите малыша на спину к себе ногами. Вложите большие пальцы в ладони грудничка, другими удерживайте его кисти. Разводите ручки в стороны, затем одновременно скрещивайте их на груди, выводя наверх по очереди то правую, то левую руку. Всего 6-8 раз. Будьте осторожны. Если малыш сопротивляется движениям, значит, он к ним еще не готов. Отложите попытки.

Переворот со спины на живот вправо. Правой рукой обхватите среднюю часть левой голени малыша. Указательный палец левой руки вложите в его левую ручку. Начинать переворачивать кроху вправо. Малыш рефлекторно сам повернет голову и плечики в ту же сторону. Это же движение повторите в левую сторону.

Силовой комплекс для папы

Пловец. Положите ребенка на живот.левой рукой охватите обе ножки в нижней части голени, проложив между ними свой указательный палец. Приподнимите ножки и подведите правую ладонь под живот и грудь. Таким образом, малыш окажется лежащим на вашей ладони, голова приподнята, позвоночник в состоянии разгибания. Здесь главное - не увлекаться! Упражнение проводят 1 раз в течение нескольких секунд.

ОТ 4 ДО 6 МЕСЯЦЕВ

В это время к физическим движениям присоединяется речь. Сопровождайте любое движение побуждающими командами: «ползи», «лети», «садись». Так малыш учится говорить.

Совет Всячески стимулируйте желание малыша ползать. Это прекрасный способ подготовить свое тело к будущим нагрузкам при стоянии и ходьбе.

Сгибание и разгибание ног. Положите кроху на спину ногами к себе. Охватите ноги внизу за голени и начните сгибать их, разводя колени. Сначала 5-6 раз вместе, затем 6-8 раз попеременно. При сгибании ножки должны касаться живота. Похожее движения можно проводить и с ручками – только действовать попеременно, имитируя бокс.

Ползание

Помогите малышу освоить эту невероятно полезную науку. Положите крошку на жи-

вот. Сгибайте и разгибайте его ноги — как лягушка плавает. После нескольких движений придержите ноги малыша в согнутом положении, дав возможность самостоятельно оттолкнуться от ваших рук.

Силовой комплекс для пап

Самолетки. Положите кроху животом на одну руку (другой для безопасности можете придерживать ягодицы). Полетайте с малышом по комнате, помня, что реактивность тут ни к чему. Вполне подойдет мягкое планирование.

Факт Оставить малыша сидеть самостоятельно можно не ранет 7,5 месяцев.

С 6 ДО 10 МЕСЯЦЕВ

Пора закреплять навык сидения и постепенно готовить крошку к стоянию и ходьбе. Присаживание. Начинать присаживать малыша можно с 4-6 месяцев, если он сам в этом помогает. Пусть кроха обхватит ваши указательные пальцы. Легко потяните за руки и скажите «сядь». Малыш должен потянуться головой и плечиками вперед. Не тяните за руки. Если он этого не делает, отложите упражнение.

Силовой комплекс для папы

Стояние с опорой. Подержите малыша в вертикальном положении. На твердой поверхности – можно потанцевать, попрыгать на месте. Или на мяче. В этом случае можно позвать на помощь маму. Пусть она подержит ножки. Следите, чтобы малыш не становился на цыпочки, а опирался на всю стопу.

С 10 ДО 12 МЕСЯЦЕВ

Очень хороши все движения, направленные на развитие ходьбы.

- Велосипед теперь можно выполнять в убыстренном темпе, имитируя не только ходьбу, но и бег.
- Делайте вместе приседания на корточки, приговаривая: «Сели – встали».
- Поощряйте малыша перелезть через препятствия – проходить под невысоким стулом, забираться на диван за игрушкой.
- Придумывайте все новые занятия, постепенно усложняя их. С этого возраста массаж хорошо проводить после гимнастики для расслабления мышц.

Силовой комплекс для папы

Тачка. В эту игру при желании можно играть с малышом еще с десятка лет. Малыш облокачивается на выпрямленные ручки, а вы поддерживая его под бедрами. Положите впереди интересную игрушку и побудите малыша передвигаться за ней на руках. Следите, чтобы кроха опирался на раскрытую кисть.

