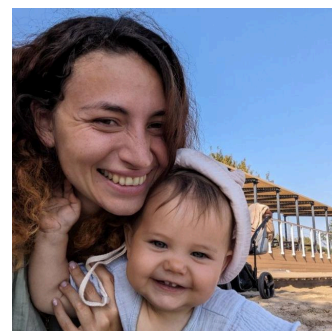




*Рекомендации от врача - невролога, эксперта клуба
“Мастерская осознанных родителей”, Натальи Скворцовой*

Чек-лист для родителей:

“Что делать с ребенком в первые месяцы жизни?”

Массаж в младенческом возрасте — это прежде всего способ общения и тактильный контакт, а НЕ медицинская процедура с потенциально «лечебным» эффектом.

Массаж можно делать только тогда, когда малыш в хорошем расположении духа, сытый (но не сразу после кормления из-за высокой вероятности срыгивания). Все манипуляции должны проходить спокойно, не спеша и сопровождаться разговорами с малышом.

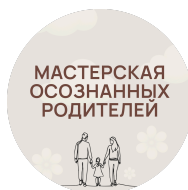
Перед тем как начать проверьте, что:

- ☐ ваши руки теплые, чистые, с коротко подстриженными ногтями, без украшений;
- ☐ поверхность безопасная, мягкая, теплая (пеленальный столик, кровать);
- ☐ подготовлено гипоаллергенное детское масло или специальный жирный детский крем.

Примечание: тест на аллергию - нанесите каплю на запястье ребенка, подождите 15 мин, если нет покраснения, то можно приступать.



5-10 минут для массажа будет вполне достаточно. Если вы только стали мамой, то можно начать с 2-3 минут.



Техники массажа для малышей первых месяцев жизни

Для улучшения контакта и расслабления

- ☐ Поглаживания.

Легкие, плавные движения по телу (спинка, животик, ручки, ножки) открытой ладонью. Направление: от периферии к центру (от кисти к плечу, от стопы к паху).

- ☐ «Индийский захват». Мягко прокатывайте ручку или ножку между своими ладонями, как будто «лепите колбаску».

Примеры массажа на видео:

<https://youtu.be/K8krMsIEI1w?si=pwo6qkc98lYxcVsZ>

<https://youtu.be/3LU2-YNvRGg?si=V-ruICrkOnPMZGGz>

<https://youtu.be/mbCv6BBTV5c?si=cyHAdycG6TB9fAEP>

https://youtube.com/shorts/kixnMlnu_C4?si=zDjHkiKWLwzMU8k-

При газиках и дискомфорте в животе (НЕ лечит, но может облегчить состояние)

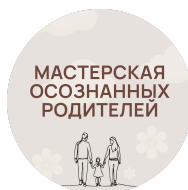
- ☐ Массаж животика. ТОЛЬКО по часовой стрелке (ход кишечника) вокруг пупка. Легкие поглаживания.
- ☐ Упражнение «велосипед». Поочередное и одновременное сгибание-разгибание ножек, прижимая коленки к животу.
- ☐ Выкладывание на живот в период бодрствования - лучшая тренировка для мышц пресса и профилактика газиков.

Примеры массажа на видео:

<https://youtu.be/6jEJ-yHvoU?si=4weqaurXXJKrGH2l>

<https://youtu.be/Fcn6gVX5y4I?si=nXB17xyJ6U4ugemM>

<https://youtu.be/ZmQWjJRFWLE?si=u4R9m8xGsPpYIPRj>



Позы для ношения, которые могут улучшить газообразование



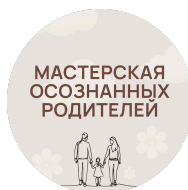
Поза Будды, лицом к миру.

Поднимаем ребенка спиной к себе, держим за грудную клетку: стопы младенца находятся на уровне пупка



Поза «тигр на ветке»

Газики — физиологическое явление. Массаж и гимнастика - это вспомогательные методы. Эффективность специальных антиколиковых массажей не имеет убедительных научных доказательств. Главное лекарство - это время, которое необходимо для созревания ЖКТ.



При физиологическом гипертонусе

Физиологический тонус (сжатые кулачки, поджатые ножки, запрокидывание головы и т.п.) — это норма до ~3-4 месяцев. Он связан с незрелостью нервной системы.

1. Область шеи.

Никакого интенсивного разминания, давления, «разработки»! Только легкие, успокаивающие поглаживания от головы к плечам.

2. Расслабляющий прием для ручек и ножек.

Мягкое потряхивание конечности после поглаживания. Взяли ручку за кисть, легонько встряхнули.

3. Поза «эмбриона»

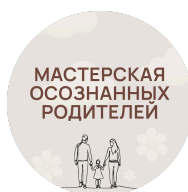
Легкое приведение ручек и ножек к животу в положении на боку — успокаивает и снижает тонус.

Главный «массаж» для шеи и спины - выкладывание на живот. Это естественная тренировка мышц-разгибателей, которая необходима для снижения физиологического гипертонуса и стимуляции двигательных навыков.

Если малыш не любит лежать на животике?



Можно сделать рулон из одеяла или пеленки и положить под грудь ребенка



За позу на животе считаются и живот к груди, живот к животу, животом на коленки



Также перед ребенком во время позы на животе можно поставить зеркало или чёрно - белые картинки



!!Стоп-лист (что делать НЕЛЬЗЯ)

- ☐ Делать массаж, если ребенок плачет, сопротивляется. Это вызовет обратный эффект — повысит стресс и мышечное напряжение.
- ☐ Применять силу: разминать, давить, интенсивно растирать.
- ☐ Массировать область позвоночника, особенно у новорожденных.
- ☐ Использовать эфирные масла, спиртовые растворы, взрослые кремы.
- ☐ Делать похлопывания, постукивания (особенно в области почек).

Ваша любовь, ношение на руках, контакт «кожа к коже», спокойные поглаживания, выкладывание на живот и своевременные визиты к педиатру значительно ценнее и эффективнее любого «лечебного» массажа.

Наслаждайтесь этим особым временем!

**Переходите в клуб для мам и пап детей до 6 лет
“Мастерская осознанных родителей”**

<https://t.me/+avF19V9mHFg4M2Qy>

