

www.detkityumen.ru

Нужен ли здоровому грудничку массаж?

Нужно ли делать массаж здоровому младенцу, если нет специальных показаний невропатолога, хирурга, или других специалистов?

Этот вопрос волнует очень многих родителей. Ведь массаж сейчас очень популярен, и если послушать разговоры молодых мамочек, его делают практически всем детками первого года жизни. Правильно ли это? В этой статье я попробую разобраться в этом вопросе. Хочу обратить внимание, что речь здесь пойдет, о массаже для здорового ребёнка первого года жизни.

У нас в стране очень долгое время массаж деткам первого года жизни назначали исключительно по показаниям (кривошея, косолапие, проблемы неврологического плана и т.д.). Объясняется это довольно просто и банально – поликлиника просто не могла предоставить каждому грудничку необходимые в первый год 3-4 курса общеукрепляющего массажа, так как в штате было 2-3 массажиста, а малыше, порой более 200. С появлением частных клиник, и специалистов, практикующих частным образом - заметно увеличился и интерес к грудничковому массажу. Его неоспоримая польза настолько очевидна, что не заметить её просто невозможно.

Массаж помогает ребенку адаптироваться к жизни в новой для него внешней среде и оказывает положительное воздействие на все системы и органы ребенка. В некоторые периоды развития даже здоровым малышам нужно помочь освоить новые для них умения и навыки, а также расширить уже имеющиеся возможности. Именно массаж поможет им в этом нелегком деле. Если нет возможности ходить к специалисту, то оздоровительный массаж с элементами гимнастики малышу могут делать сами родители. В среднем на эту процедуру нужно тратить 30-35 минут в день.

В каком же возрасте, и для каких целей делается массаж здоровым деткам первого года жизни?

Если малыш относительно здоров, то массаж и гимнастика способствуют его дальнейшему нормальному физическому и психическому развитию, помогают сделать его организм более устойчивым к воздействию внешних факторов.

Учитывая физиологические и психологические особенности грудничков, относительно здоровому ребенку необходимо выполнять массаж в следующие периоды: 2,5 - 4 месяца, 6 - 8 месяцев, и в 9-10 месяцев. Т.е. за первый год достаточно трех – четырех курсов массажа.

1. В 2,5 – 4 месяца массаж помогает избавиться от остаточных явлений общей скованности, которое наблюдается с рождения и помогает освоить повороты со спины на живот, развивает хватательные движения.
2. В 6 – 8 месяцев массаж помогает освоить такие умения как сидение, повороты с живота на спину, ползание.

Чтобы помочь крохе правильно освоить навыки ползания, необходимо провести курс массажа с гимнастикой и одновременно выполнять упражнения на развитие ползания. Детский массаж и гимнастика сбалансируют тонус мышц, дадут им силу и выносливость.

Упражнения на развитие ползания координируют работу мышц рук и ног, изменяя представление ребенка о передвижении на четвереньках.

Для того, чтобы ребенок стал правильно ползать, обычно требуется 12-15 процедур массажа и гимнастики плюс выполнение упражнений на ползание.

3. Для того, чтобы ребенок правильно научился ходить, в 9- 10 месяцев массаж проводят для подготовки к предстоящей вертикальной нагрузке. Малышу нужны достаточно сильные мышцы, чтобы выдерживать вертикальную нагрузку, достаточная координация движений, чтобы не терять равновесие.

Комплекс укрепляющего детского массажа и гимнастики способны помочь мышцам стать сильными и выносливыми, а упражнения на координацию и практическая ходьба с поддержкой позволят ребенку стать уверенней и освоить правильную самостоятельную ходьбу.

Кроме того, массаж - это прекрасное средство закаливания. Если малыш здоров, он вполне обойдется легким курсом массажа и при этом будет развиваться в соответствии со всеми возрастными нормами. В этой ситуации массаж - это залогом того, что ребенок и в дальнейшем будет развиваться правильно.

Некоторые родители рассчитывают на курс массажа, как на панацею для слишком активного ребёнка. Делать этого не следует. Если малыш очень активен в силу природного темперамента – массаж никак не повлияет на его активность. Если же в основе поведения ребенка нарушения функционирования нервной системы, то массаж такому малышу просто необходим. Специалист назначит ему массаж по специальным расслабляющим методикам, которые разработаны именно для таких случаев.

Родители должны знать, что массаж, даже не лечебный, а просто оздоровительный, позволяет предотвратить заболевание ещё до его развития в заметное отклонение.

Напоследок, несколько слов о противопоказаниях к массажу.

Противопоказанием, к детскому массажу являются:

- рахит, в период разгара и при остром течении болезни;
- острые артриты туберкулез костей и суставов;
- острые лихорадочные заболевания;
- тяжелые формы гипотрофии (атрофия);
- острые нефриты;
- острые гепатиты;
- активные формы туберкулеза;
- заболевания, сопровождающиеся ломкостью и болезненностью костей;
- гнойные и другие острые воспалительные поражения кожи, подкожной клетчатки, лимфатических узлов, мышц, костей;
- врожденные пороки сердца, которые протекают с выраженным цианозом и расстройством компенсации;
- большие пупочные, бедренные, паховые и мошоночные грыжи, со значительным выпадением органов брюшной полости, или же при выраженной склонности к ущемлению;
- различные формы геморрагического диатеза, особенно гемофилия.

Автор Элина Киян, по материалам сайта Закаливание.ру

фото roddom.msk.ru

Адрес на сайте «Детки!» www.detkiyumen.ru/biblio/category135/category139/705/