

# Массаж новорожденных

## Какая польза от массажа?

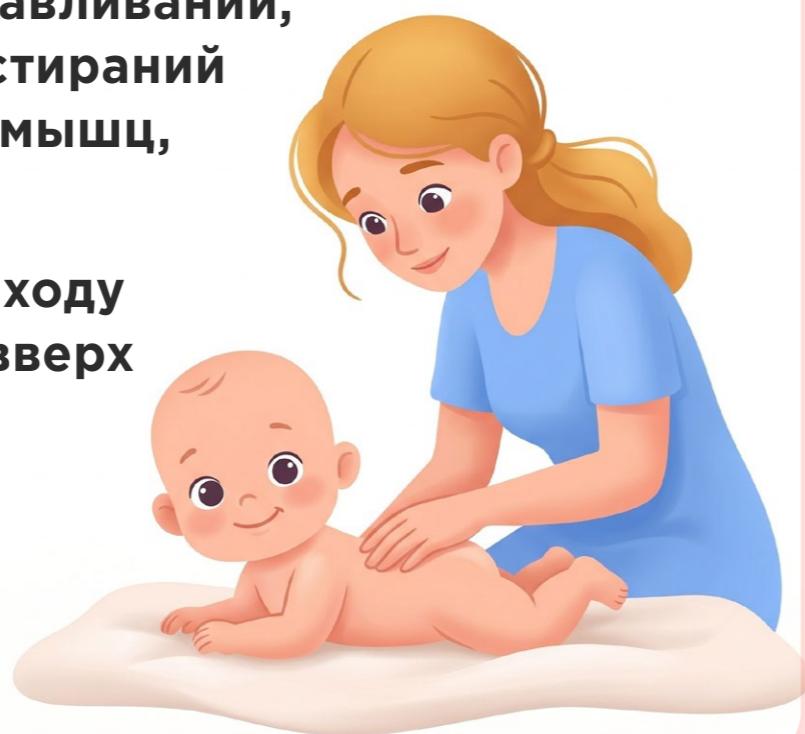
- Помогает снять мышечный тонус
- Способствует физическому развитию
- Формирует новые нейронные связи в головном мозге
- Дает возможность малышу понять свое тело
- Позволяет наладить доверительные отношения между мамой и малышом

Рекомендуется проконсультироваться с врачом, который оценит состояние здоровья ребенка и даст рекомендации, можно ли проводить массаж

Роды  
в Москве

## Общие правила

- Мягкие, поглаживающие движения с очень легким нажимом
- Без сильных надавливаний, интенсивных растираний или разминания мышц, как у взрослых
- Направление по ходу лимфы — снизу вверх
- Если малыш капризничает или плачет, прервитесь



## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Острое инфекционное или воспалительное заболевание
- Сердечно-сосудистая патология в стадии декомпенсации
- Острые стадии дерматологических заболеваний
- Онкологические заболевания
- Болезни крови
- Иные заболевания в стадии декомпенсации
- Низкий вес (менее 2,5 кг) у ребенка

## Подготовка к массажу дома

- **МЕСТО:** на пеленальном столике или на полу, на специальном детском коврик или плотном одеяле, постелив сверху чистую пеленку
- **ВРЕМЯ:** утром, днем или вечером, можно перед сном
- **ТЕМПЕРАТУРА В ПОМЕЩЕНИИ:** 22–23 °С, без сквозняков
- **БЕЗОПАСНОСТЬ:** не оставляйте ребенка одного на пеленальном столике

Маме следует снять украшения, чтобы не травмировать кожу малыша. Для массажа следует использовать любое детское масло

Имейте под рукой игрушки, книжки, картинки для малыша, чтобы в случае необходимости его отвлечь

## Техника

## Смотреть видео

### Когда малыш лежит на спине

- **стопы и пальчики ног** — большими пальцами руки рисуйте круги и восьмерки на стопах, проработайте каждый пальчик
- **ножки (от стоп вверх)** — используйте подушечку ладони для растирающих движений, вокруг колена делайте круговые движения
- **тазобедренные суставы** — сделайте ножками малыша круговые движения в тазобедренных суставах, сгибайте и разгибайте ножки
- **живот** — мягкие поглаживания по часовой стрелке (стандарт), можно слегка проработать косые мышцы
- **грудная клетка** — движения пальцами по ходу ребер
- **ладошки и ручки** — движения повторяют массаж стоп, можно делать зарядку ручками: «объятия» (как будто малыш обнимает сам себя), «плавание» (как будто гребет в воде)

### Когда малыш лежит на животе

- **ягодицы** — массируйте ладошкой, слегка надавливая и разминая мягкие ткани
- **спина** — поглаживания вдоль ребер
- **шея** — непродолжительные мягкие поглаживания без усилий

КАК БЕСПЛАТНО РОДИТЬ В МОСКВЕ, НЕ ПРОЖИВАЯ В СТОЛИЦЕ?

Узнайте о преимуществах столичных роддомов на сайте проекта «Роды в Москве»

Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)