

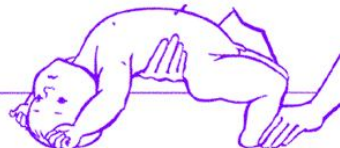
*** Повдигане на краката от коремно положение**



С едната ръка хванете глезените на детето и ги повдигнете едновременно. С другата ръка фиксирайте гърдичките към масата.

*** Мост**

Сложете детето по гръб. С лявата ръка обхванете глезените му и ги фиксирайте към масата. Поставете дясната си ръка под кръста на детето и леко го повдигнете нагоре. С малка помощ то трябва да се задържи на краката и главичката си за 2-3 секунди.



*** Пъзлене**

Поставете детето по корем, а пред него оставете цветна играчка на разстояние 50-100 см. Подпрете стъпалата му при свити крака и го подтикнете



да се придвижи напред.

*** Изправяне от положение по гръб**

- чрез хващане на лакти;
- чрез хващане на китки;



*** Навеждане с изправени крака**

Сложете детето изправено с гръб към Вас. С едната ръка фиксирайте коленете му, а с другата таза. Поставете пред него играчка така че да се наведе, за да я вземе. След това го изправете и му дайте възможност пак да се наведе.



Масажът се извършва докато детето започне да ходи самостоятелно!

Бабешката гимнастика започва, когато детето е навършило поне месец и половина и тежи не по-малко от 4 кг.

Не забравяйте, че масажът и гимнастиката се правят и за удоволствие на бебето!

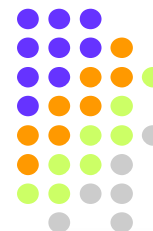


Издава:
РЗИ - гр.Смолян
отдел „ПБПЗ“
2012г.

Адрес: гр. Смолян, бул. "България" № 26
Телефон: 0301 63292; 0301 62913
e-mail: rzi_smolyan@mbx.contact.bg
<http://www.riokoz-smolyan.com/>

ТРИЖА ЗА БЕБЕТО

Масаж и гимнастика на новороденото



Всички сте чували или чели за това колко полезни са масажът и гимнастиката за бебетата, но може би мнозина от вас се чувстват несигурни и неуверени, когато дойде време за тях. А може би и не всички са убедени в тяхната важност.

В тази брошура са описани и онагледени най-важните съвети за масаж и гимнастика на Вашето бебе.



Масажът и гимнастиката подобряват работата на дихателната и сърдечно-съдовата система, стимулират развитието на нервната система, сетивните органи и опорно-двигателния апарат. Те подобряват емоционалния тонус на детето и повишават защитните сили на детския организъм срещу различни заболявания.

Масажът се извършва в добре проветрена и затоплена до 21-23°C стая. Бебето трябва да бъде голо и поставено върху маса, покрита с одеяло и чаршаф. Майката или бащата да бъдат със затоплени ръце, добре изрязани нокти, без пръстени и часовник които могат да наранят кожата на детето.

Масажът и гимнастиката не трябва да се прекъсват, те само временно се преустановяват при заболяване на детето.

МАСАЖ

Той се извършва със следните действия (прийоми): поглаждане, почукване, размачкване и разтриване. Всяко действие се повтаря 4-5 пъти в следната последователност: ръце, гърди, корем, крака и гръб.



• **Поглаждането** се извършва от периферните части на тялото към сърцето. С поглаждане се започва и завършва масажирването на всяка част от тялото.

• **Почукването** се прави с резки отмерени движения с върха на пръстите. Областта на сърцето, корема и бъбреците се избягват.



• **Размачкването** се извършва върху крайниците с кръгообразни притискания, които започват от пръстите

и завършват към рамото и бедрото, като се прескачат ставите.

• **Разтриването** се извършва с дланта или пръстите. Разтриват се предимно големите мускули на крайниците, корема и дупето. Ставите не се разтриват.

ГИМНАСТИКА

• **Сгъване и разгъване на пръстите на стъпалото**

С ръка, леко, но отсечено извършете натиск на стъпалото в основата на пръстите. Това предизвиква сгъването им. След това, по същия начин натиснете горната повърхност на стъпалото близо до пръстите. Това предизвиква разгъването им.



• **Поставяне по корем**

Слагайте детето от начало за 10-15 сек, като постепенно увеличавате времето до 10 мин.



се отблъсква и се придвижва напред.

• **Плувец**

С едната ръка хванете глезените на детето и ги повдигнете нагоре. Поставете другата ръка под гърдичките. Повдигнете детето нагоре, при което то рефлексно издига главата си нагоре и назад.

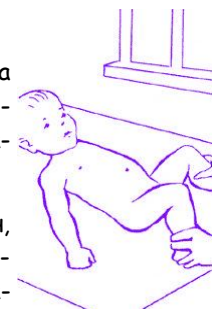


• **Пасивна дихателна гимнастика с ръце**

Извършвайте сгъване и разгъване, повдигане и спускане на ръцете и кръстосването им пред гърдите.

• **Пасивна гимнастика с крака**

* При **велосипедист** свийте краката на детето в тазобедрените и коленните стави, опрете стъпалата в масата и ги трийте по повърхността;



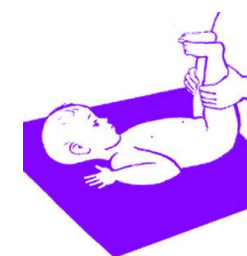
* **Тупаницата** е по същия начин, само че опирайте стъпалата в масата по начин наподобяващ тропане.

* **Танцуване**

Дръжте детето под мишниците изправено, опирайте краката му ритмично в масата като го повдигате и спускате.



* **Сгъване на краката в тазобедрените стави, а изправени в коленните**



Детето е по гръб. С две ръце хванете крачетата в коленните стави, така че да можете да ги задържите изправени. Правете сгъване и разгъване в тазобедрените стави.

* **Обръщане от гръб по корем**

От начало хващайте срещуположни ръка и крак, а след това само за краката.

