



# ВСЁ О МАССАЖЕ

## ТЕОРИЯ



Dr.bnurbanu



## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ

1. При всех острых лихорадочных заболеваниях ( повышения температуры выше 37,5 С, ангина, грипп, ОРВИ)
2. При прорезывания зубов, которое сопровождается повышением температуры. Если повышенный температуры нет, то можно выполнять весь комплекс
3. Любые заболевания в стадии обострения.
4. При тяжелых формах гипотрофии (атрофия);
5. При гнойных и других острых воспалительных поражениях кожи, подкожной клетчатки, лимфатических узлов, мышц, костей (экземы, пемфигус, импетиго, лимфадениты, флегмоны, остеомиелиты и т. д.);
6. При заболеваниях, сопровождающихся ломкостью и болезненностью костей;
7. При гнойных и других острых артритах, туберкулезе костей и суставов;
8. При врожденных пороках сердца, протекающих с выраженным цианозом и расстройством компенсации;
9. При острых нефритах;
10. При острых гепатитах;
11. При активных формах туберкулеза;
12. При больших пупочных более 5 см в диаметре, бедренных, паховых и мошоночных грыжах, которые требуют хирургического вмешательства.
13. С насморком заниматься можно, но всегда ориентируйтесь на самочувствие ребенка.
14. Если в анамнезе были судороги, то перед проведением массажа проконсультируйтесь у своего лечащего врача.



Dr.bnurbanu

## МАССАЖ И ПРИВИВКА

Прививку и массаж нельзя совмещать в одно время. Чтобы не допустить осложнения, вакцинацию делают за 5-7 дней до начала курса и не раньше 5-7 дней после нее. Пассивную гимнастику, навыковую гимнастику и упражнения на фитболе при этом совмещать с прививкой можно. Так как не будет прямого контакта с кожей.

## МАССАЖ И ГЕМАНГИОМА

Массаж при гемангиоме можно выполнять только после очной консультации сосудистого хирурга. Потому что гемангиома бывает разного характера и размеров. Подробнее узнаете в блоке «Педиатрия».

## МАССАЖ И БАССЕЙН

Перерыв между занятиями с массажем и бассейном должен быть около 3-х часов. Если ребенку тяжело дается занятие и бассейн, то в день бассейна можете отдохнуть от массажа. Но остальной комплекс выполняем.



Dr.bnurbanu

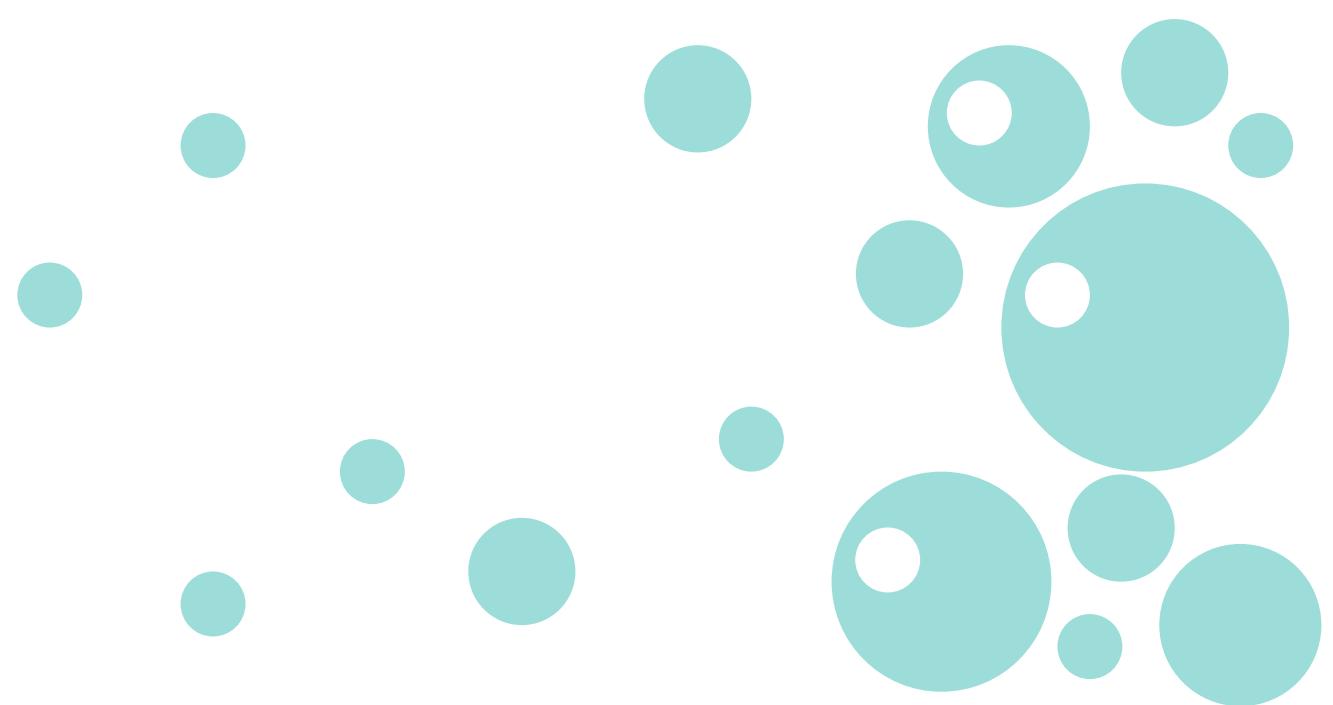
## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЗАНЯТИЯМ

Для начала подготовьте свой внешний вид. Лучше всего переодеться в удобную одежду, потому что вместе с малышом вы тоже будете выполнять много движений. Снимите кольца, браслеты, сделайте короткий маникюр, чтобы не поцарапать нежную кожу малыша.

Перед началом занятий проветрить комнату. Оптимальная температура в комнате 22-23 градусов. Кормить за 30 мин до начала занятий и после массажа через 15-30 мин. Не гуляйте и не купайтесь в течение часа после занятий.

Вам понадобится:

- крем или масло, которым пользуетесь на ребенке;
- одеяло или плед застелить на поверхность, либо термоковрик. Не занимайтесь на диване или в кровати.
- впитывающая пеленка, во время массажа снимаем подгузники;
- любимые игрушки малыша;
- фитбол;
- хорошее настроение.



## В КАКОЕ ВРЕМЯ ДНЯ ЛУЧШЕ ЗАНИМАТЬСЯ?

В первую неделю в течение дня можете разделить на части массаж, упражнения и фитбол. Лучше всего утром делать массаж, в обед упражнения, вечером не позднее 20:00 фитбол. Далее как малыш привыкнет, примерно со 2-ой недели можете весь комплекс выполнять утром, либо в обед. Вечером не желательно заниматься, так как малыш уже будет уставший, беспокойный и возможно перевозбудится перед сном.



## СКОЛЬКО НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ? ОТЧЕГО ЗАВИСИТ РЕЗУЛЬТАТ?

Результат в первую очередь зависит от малыша. Как протекала беременность и роды, от послеродового ухода, с каким весом он родился, двойня, близнецы, доношенный, недоношенный, были ли осложнения во время родов, была ли желтуха или кислородное голодание. Как вы уже поняли, вытекая из всего этого можно сказать, каждый малыш индивидуален.

Далее как вы подготовились к занятиям. Сейчас я говорю не только о вашем внешнем виде. Ваше эмоциональное состояние напрямую передается малышу. Поэтому важно сначала настроить себя на успешный результат. Только тогда малыш будет уверен в себе.

Следующий момент подготовка малыша. Естественно уставший и голодный малыш не захочет заниматься. А вы уже знаете, что на моем курсе практический все делает малыш сам. Поэтому не спеша подготовьте малыша к занятиям и следите за его настроением. Через боль и отрицание, плачь и истерику вы ничего не добьетесь. Незначительный каприз допускается, если малыш на ваших руках успокаивается быстро.

Сколько нужно заниматься зависит от настоящего двигательного развития ребенка. На каком этапе созревания центральной нервной системы он находится. Это вы узнаете когда сами сделаете диагностику (осмотр) малышу. Не спешите, вся информация есть на курсе. Главное детально изучить все модули.





Dr.bnurbanu

ГОЛОВА

ШЕЯ

ПЛЕЧО

КИСТЬ

БЕДРО

СТОПА

ГРУДЬ

ЖИВОТ

ПРЕДПЛЕЧЬЕ

ЗАПЯСТЬЕ

ГОЛЕНЬ

ГОЛЕНОСТОП

АНАТОМИЯ ЧАСТЕЙ ТЕЛА



В КАКИХ ЗОНАХ ЗАПРЕЩЕНО МАССИРОВАТЬ



Половые органы, внутренняя поверхность бедра, передняя поверхность голени, все суставы (коленные, локтевые и тд), позвоночник, голову, соски, на 2 см ниже правой реберной дуги (расположена печень), передняя поверхность шеи (можно только не надавливая гладить), подмышечная область, подколенную область, не делать похлопывание на спине в области почек.



## КАК ПОНЯТЬ СИЛУ НАЖИМА ВО ВРЕМЯ МАССАЖА?

Для сравнения можете надавить на свое глазное яблоко. В тот момент когда вам стало неприятно, даст понять насколько нужно давить на кожу малыша. Силу нажима когда вам было комфортно, перенесите на кожу малыша.

Когда вы уже узнали всю теория о массаже, давайте переходить на следующий модуль. И глубоко погружаться в мир знаний и познания своего малыша.



Dr.bnurbanu