

Обучение за масажи, упражнения, стимулация и основни грижи за кърмачета

За да се развива правилно, да е здраво и устойчиво към заболявания, малкото бебе трябва не само да бъде хранено и обличано. То се нуждае от движение и емоционални контакти, които да стимулират физическото и нервно-психическото му развитие, от специални закалителни процедури, от масаж и гимнастика.

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. Основната цел на масажа и гимнастиката в кърмаческа възраст е да подпомогне развитието на движенията на детето съобразно функционалните му възможности. Чрез своевременно и правилно усвоени движения, то опознава окръжаващата го среда, което е изключително важно условие за правилното му нервно-психическо развитие.

С масажа и гимнастиката можете да започнете, когато бебето навърши 1 месец и половина, при условие, че е напълно здраво и теглото му е достигнало 4 килограма. Най-подходящото време за масаж и гимнастика е сутрешното бодърстване. Времето може да се промени според свободното време на майката, но задължително трябва да бъде час, час и половина след хранене. Стаята трябва да бъде добре проветрена и затоплена до 21-23°C. Бебето трябва да бъде съблечено голо и поставено върху маса, покрита с одеало, мушама и чаршаф. Майката или бащата да бъдат със затоплени ръце, добре изрязани нокти, без пръстени и часовник които могат да наранят кожата на детето. През цялото време трябва да се поддържа положителният тонус на детето, да се подтиква двигателната му активност, така, че извършваните движения да бъдат една игра за него и да му доставят удоволствие. Масажът и гимнастиката не трябва да се прекъсват, те само временно се преустановяват при заболяване на детето.

Масажът 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 (пр. от пръстите на краката към рамото и бедрото). С поглаждане се започва и завършва масажирването на всяка част от тялото.



Почукването се прави с резки отмерени движения с върха на пръстите. В областта на сърцето, корема и бъбреците не се прави.

Проект на община Стражица
“Услуги за социално включване на уязвими деца от община Стражица”



Размачкването се извършва върху крайниците с кръгообразни притискания, които започват от пръстите и завършват към рамото и бедрото.

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

Масажът се извършва докато детето започне да ходи самостоятелно.

Упражнения:

Рефлекторно 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 минути.

Рефлекторно пълзене по Бауер



Поставете детето по корем. С ръка подпрете стъпалата при сгънати крачета. Детето се отблъсква и се придвижва напред.

Плувец



Проект на община Стражица

“Услуги за социално включване на уязвими деца от община Стражица”

По корем. С едната ръка хванете глезените на детето и ги повдигнете нагоре. Дланта на другата ръка поставете под гърдичките. Повдигнете детето нагоре, при което то рефлекторно издига главата си нагоре и назад.

Пасивна дихателна гимнастика с ръце



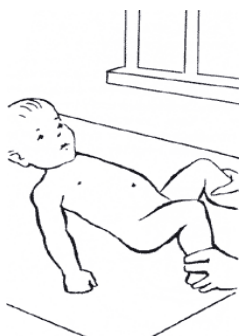
Ритмично с честотата на дишане извършвайте сгъване и разгъване, повдигане и спускане на ръцете и кръстосването им пред гърдите.

Кръгови движения с ръце

Кръговите движения се извършват едновременно и с двете ръце в раменните стави.

Пасивна гимнастика с крака

Сгъване и разгъване на краката.



- **Велосипедист** свийте краката на детето в тазобедрените и коленните стави, опрете стъпалата в масата и ги трийте по повърхността;
- **Тупаница** по същия начин, само че опирайте стъпалата в масата по начин наподобяващ тропане.

Танцуване

Проект на община Стражица
“Услуги за социално включване на уязвими деца от община Стражица”



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



Сложете детето 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 с помощ



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

Повдигане на краката от коремно положение

Проект на община Стражица

“Услуги за социално включване на уязвими деца от община Стражица”

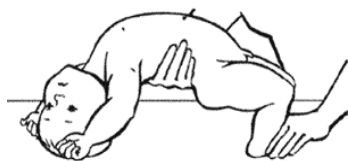


С едната ръка хванете глезените на детето и ги повдигнете едновременно, докато се получи кожна гънка в областта на пояса. С другата ръка фиксирайте гърдичките към масата.

Повдигане на раменния пояс и гърдите от коремно положение

С едната ръка притиснете таза към масата, а с другата повдигнете горната част на тялото.

Мост



Сложете детето по гръб с крака към вас. С лявата ръка обхванете глезените му, свийте ги в колената и ги фиксирайте към масата. После поставете дясната си ръка под кръста на детето и леко го повдигнете нагоре. С мака помощ то трябва да се задържи на краката и главичката си за 2-3 секунди.

Количка



Поставете детето по корем опряно на длани. Хванете краката му за стъпалата и го повдигнете. В началото подпирайте с длан гърдичките, докато добие навика да се опира на длани.

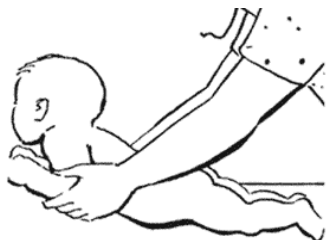
Отвеждане плещи назад

Поставете детето по корем. Хванете и сгънете ръчичките в лактите и ги приберете към тялото. След това ги избутайте назад и леко ги издайте в страни, докато плешките се приближат.

Изправяне от коремно положение

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

Пълзене с помощ



Поставете детето по корем, а пред него оставете цветна играчка. Подпрете стъпалата му при свити крака и го подтикнете да се придвижи напред.

Пълзене към играчка



Поставете ярка цветна играчка пред детето на разстояние 50-100 см. и го оставете свободно да пълзи към нея.

Присядане



- чрез хващане на мишниците при свити ръце хванете детето за мишниците и леко го притегнете напред докато вземе седяща позиция;
- чрез хващане на двете ръце отведени в страни;
- чрез хващане на ръце сгънати в лактите хванете детето за китките, които са свити в лактите. Разгънете ги леко напред, като по този начин подканяте детето да седне;
- чрез хващане за една ръчишка фиксирайте крачетата на детето в коленете с едната си ръка, а с другата хванете срещуположната детска ръчишка, отведете я в страни като по този начин подканвате детето да седне.

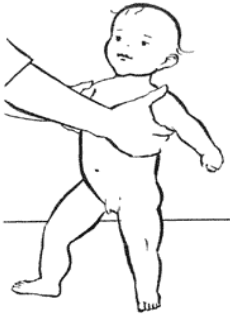
Изправяне от положение по гръб



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

Стоене с помощ

Проект на община Стражица
“Услуги за социално включване на уязвими деца от община Стражица”



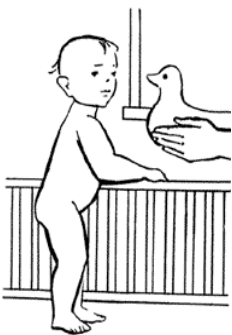
- като поддържате детето под мишниците;
- като детето се е хванало за неподвижна опора;
- като го държите за две ръце.

Навеждане и изправяне при фиксирани таз и колене



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.

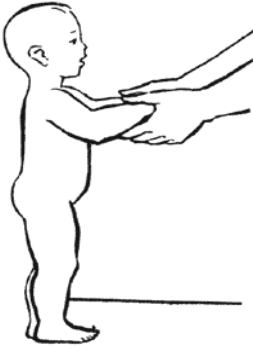
Пристъпване в страни



Поставете детето изправено като се е хванало за неподвижна опора. Сложете интересна играчка острани, така че да направи крачка, за да я вземе.

Пристъпване напред

Проект на община Стражица
“Услуги за социално включване на уязвими деца от община Стражица”



- като го поддържате за мишниците;
- като го поддържате за двете ръце.

Ходене с проходилка

Ходене с тикане на количка

Дайте възможност на детето само да тика количката си, като му помагате в регулиране на посоката.

Ходене при водене за две или една ръка.

Масаж и комплекси от упражнения за гимнастика

Първо тримесечие

Комплекс 1 (от 1,5 до навършване на 2 м.)

I МАСАЖ

Поглаждане на горните крайници, гърдите, корема, долните крайници и гърба.

II ГИМНАСТИКА

- рефлукторно сгъване и разгъване на пръстите на стъпалото;
- поставяне по корем;
- рефлукторно пълзене по Бауер.

Комплекс 2 (за деца в третия месец)

I ОБЩ МАСАЖ

Поглаждане, почукване, размачкване и разтриване на всички части на тялото.

- масаж на горните крайници (поглаждане, почукване, размачкване и поглаждане);
- масаж на гърдите (поглаждане, разтриване и поглаждане);
- масаж на корема (поглаждане, разтриване и поглаждане);
- масаж на долните крайници (поглаждане, почукване, размачкване, разтриване и поглаждане);
- масаж на гърба (поглаждане, почукване, размачкване, разтриване и поглаждане);
- масаж на дупето (почукване и разтриване).

II ГИМНАСТИКА

- рефлукторно сгъване и разгъване на пръстите на стъпалото;
- пасивна дихателна гимнастика с ръце;
- пасивна гимнастика с крака;
- танцуване;
- поставяне по корем;
- рефлукторно пълзене по Бауер.

Проект на община Стражица

“Услуги за социално включване на уязвими деца от община Стражица”

Второ тримесечие

Комплекс 3 (за деца в четвъртия месец)

I ОБЩ МАСАЖ

II ГИМНАСТИКА

- пасивна дихателна гимнастика с ръце;
- пасивна гимнастика с крака;
- сгъване на краката изправени в коленните стави;
- танцуване;
- поставяне по корем;
- повдигане на краката от коремно положение;
- повдигане на раменния пояс и гърдите от коремно положение;
- плувец;
- обръщане от гръб по корем с помощ.

Комплекс 4 (за деца в петия месец)

I ОБЩ МАСАЖ

II ГИМНАСТИКА

- пасивна дихателна гимнастика с ръце;
- кръгови движения с ръце;
- пасивна гимнастика с крака;
- сгъване на краката изправени в колената;
- танцуване;
- обръщане от гръб по корем с помощ само за краката;
- поставяне по корем;
- повдигане на краката от коремно положение;
- плувец;
- обръщане от корем по гръб;
- присядане чрез хващане за мишниците при свити ръце;
- изправяне от положение по корем с хващане за лакти.

Комплекс 5 (за деца в шестия месец)

I ОБЩ МАСАЖ

II ГИМНАСТИКА

- пасивна дихателна гимнастика с ръце;
- кръгови движения с ръце;
- пасивна гимнастика с крака;
- сгъване на краката изправени в колената;
- танцуване;
- мост;
- присядане хващане на ръцете отведени в страни;
- повдигане на краката от коремно положение;
- отвеждане плещи назад;
- количка;
- пълзене с помощ;
- обръщане от гръб по корем с помощ само за краката;
- изправяне от коремно положение хващане за лакти;
- изправяне от положение по гръб хващане за лакти;
- стоене с помощ с поддържане под мишниците.

Проект на община Стражица

“Услуги за социално включване на уязвими деца от община Стражица”

Трето тримесечие

Комплекс 6 (за деца в седмия месец)

I ОБЩ МАСАЖ

II ГИМНАСТИКА

- пасивна дихателна гимнастика с ръце и кръгови движения с ръцете;
- присядане чрез хващане на ръцете сгънати в лактите;
- мост;
- отвеждане плещи назад;
- количка;
- пълзене към играчка;
- изправяне от положение по гръб чрез хващане за ръцете;
- изправяне от положение по корем чрез хващане за ръцете;
- стоене с помощ като детето се държи за неподвижна опора;
- навеждане и изправяне при фиксирани таз и колене.

Комплекс 7 (за деца в осмия месец)

I ОБЩ МАСАЖ

II ГИМНАСТИКА

- пасивна дихателна гимнастика с ръце и кръгови движения с ръцете;
- присядане с хващане за една ръка;
- отвеждане плещи назад;
- количка;
- пълзене;
- изправяне от положение по гръб и по корем чрез хващане за ръцете;
- стоене с помощ като детето се държи за двете ръце;
- навеждане и изправяне при фиксирани таз и колене.

Комплекс 8 (за деца в деветия месец)

I ОБЩ МАСАЖ

II ГИМНАСТИКА

- пасивна дихателна гимнастика с ръце и кръгови движения с ръцете;
- отвеждане плещи назад;
- количка;
- сядане и изправяне от положение по гръб;
- стоене с помощ;
- пристъпване в страни;
- навеждане и изправяне при фиксирани таз и колене.

Четвърто тримесечие

Комплекс 9 (за деца в десетия месец)

I ОБЩ МАСАЖ

II ГИМНАСТИКА

- пасивна дихателна гимнастика с ръце и кръгови движения с ръцете;
- пристъпване в страни;
- навеждане и изправяне при фиксирани таз и колене;
- пристъпване напред с поддържане под мишниците;
- ходене около неподвижна опора.

Проект на община Стражица

“Услуги за социално включване на уязвими деца от община Стражица”

Комплекс 10 (за деца в единадесетия месец)

I ОБЩ МАСАЖ

II ГИМНАСТИКА

- пасивна дихателна гимнастика с ръце и кръгови движения с ръцете;
- навеждане и изправяне при фиксирани таз и колене;
- стоене самостоятелно;
- пристъпване напред при поддържане за двете ръце;
- ходене с проходилка.

Комплекс 11 (за деца в дванадесетия месец)

I ОБЩ МАСАЖ

II ГИМНАСТИКА

- пасивна дихателна гимнастика с ръце и кръгови движения с ръцете;
- стоене самостоятелно;
- ходене с проходилка;
- ходене при тикане на количка;
- ходене при водене за двете ръце;
- ходене при водене за една ръка;
- самостоятелно ходене