

КАК ДЕЛАТЬ МАССАЖ ГРУДНИЧКУ

Консультант Хасанова Лейля Саэтшевна

Теория

Материнский массаж – прекрасный способ телесного контакта с ребенком. Легкими поглаживающими движениями можно снять общее напряжение, нормализовать тонус мышц и улучшить работу кишечника.



с 2-х недель



**Время: 1-2 раза в
день по 5-7 мин**



**Без косметики или с
небольшим количеством
натурального масла или
крема**

КАК ДЕЛАТЬ МАССАЖ ГРУДНИЧКУ



Ладони и руки

- **Мягко введите палец в сжатую ладошку малыша, сделайте несколько круговых движений, пока он не расслабит кисть.**
- **Подушечками пальцев потрогайте пальчики в области суставов.**
- **Позвольте малышу схватить ваш большой палец, а остальными поддерживайте его ручку. Свободной рукой сделайте несколько поглаживающих движений от кисти к плечику вверх и вниз.**



Ноги

- **Положите голеностопный сустав на ладонь и мягко захватите его пальцами.**
- **Подушечкой большого пальца погладьте стопу круговыми движениями 3-4 раза.**
- **Сделайте несколько поглаживающих движений от голеностопного сустава до бедра вверх и вниз.**



Выкладывание на животик

- **Начинайте с первых дней, как только отпала пупочная клипса.**
- **Если малышу не нравится поза на животике, расположитесь так, чтобы у вас был визуальный контакт с ребенком. Улыбайтесь и подбадривайте его.**



Спина

- **Выполняйте симметричные поглаживающие движения от ягодиц до плечиков вверх/вниз внутренней и тыльной сторонами ладоней.**

КАК ДЕЛАТЬ МАССАЖ ГРУДНИЧКУ

Практика

