

Masaż brzuszka na problemy brzuszkowe

Kolki, zaparcia, trudności z oddawaniem gazów, wzdęcia to dolegliwości, które męczą brzuszki naszych maluszków często już od pierwszych tygodni życia. Wszystkie te problemy gastryczne w większości przypadków wynikają z niedojrzałości układu pokarmowego niemowlaka. Jeżeli dziecko większość dnia jest pogodne, ma apetyt, prawidłowo przybiera na wadze, to nie ma powodów do niepokoju. Możemy jednak skutecznie ulżyć maluszkowi przez codzienne wykonywanie masażu brzuszka i ćwiczeń, które wspomogą perystaltykę jelit i ewakuację nagromadzonych gazów.

Masaż brzucha:

1. Głaskanie góra → dół

Naprzemiennie raz lewą dłońią, raz prawą przegłaskujemy brzuszek z góry (pod linią żeber) do dołu (do spojenia łonowego). Masujemy tak, aby zawsze jedna dłoń dotykała dziecka. Liczba: 10 powtórzeń



2. Głaskanie okrężne

Przegłaskujemy brzuszek nasadą dłoni (z lekkim uciskiem) od prawej pachwiny do góry, pod żebrami i w dół do lewej pachwiny. Wracamy do pozycji wyjściowej przesuwając dłoń dalej w kontakcie ze skórą dziecka, ale bez ucisku. Liczba: 10 powtórzeń



3. Przepychanie

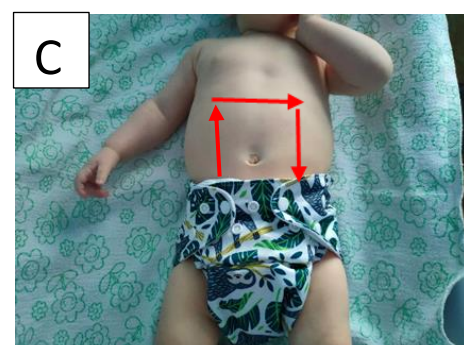
Przykładamy dłoń z boku, w poprzek brzuszka. Następnie przepychamy brzuszek w prawo i w lewo nasadą dłoni w stronę palców, palcami w stronę nasady. Na zmianę. Liczba: 10 powtórzeń



4. Rysowanie linii - głaskanie

Dwoma lub trzema palcami rysujemy linię na brzuszku dziecka:

- A. Rysujemy „I” od łuku żebrowego po lewej stronie w stronę kolca biodrowego po lewej stronie.
- B. Następnie rysujemy „L” od prawego łuku żebrowego do lewego i w dół w stronę lewego kolca biodrowego.
- C. Następnie „U” rysujemy od prawego kolca biodrowego do prawego łuku żebrowego, do lewego łuku żebrowego i w dół do lewego kolca biodrowego.



Liczba: Każde po 10 powtórzeń.

5. Rysowanie linii – uciski

Uciski wykonujemy 2-3 palcami, po każdym ucisku przesuwając się dalej o parę milimetrów, w kierunku, jak wyżej, najpierw „I”, „L” i „U”.

Liczba: 10 powtórzeń

6. Głaskanie góra→ dół (jak w pkt. 1).

Ćwiczenia:

1. Rowerek

Chwyt za podudzia i naprzemienne wykonywanie ruchu nóżkami dziecka w stronę brzuszka. Ruch prowadzimy tak, aby kolano kierowało się w stronę barku po tej samej stronie.

Liczba: 10 powtórzeń

2. Kolanka do brzuszka

Liczba: 10 powtórzeń

3. Przetaczanie na boki

Chwytnyśmy rączki dziecka i łączymy z kolankami, następnie w takiej pozycji wykonujemy wolne przetaczanie na bok, raz lewy, raz prawy. Wykonujemy to ćwiczenie wolno, aby główka dziecka mogła nadążać za naszym ruchem.

Liczba: 10 powtórzeń

4. Skręt miednicy

Chwytnyśmy za miednicę (palce II-V na spojeniu łonowym, kciuk z tyłu – jak na zdjęciu poniżej) i wykonujemy skręt miednicy w jedną stronę, jednocześnie stabilizując drugą ręką bark po przeciwnej stronie, tak aby obręcz barkowa pozostała nieruchomo.

Liczba: 10 powtórzeń



5. Leżenie na brzuszku

10s

Na początku przygody z masażem brzucha, jeżeli dziecko się niecierpliwi, możemy zmniejszyć liczbę powtórzeń.