



МАССАЖ ЖИВОТА ПРИ ЗАПОРЕ

Исходное положение: ребенок лежит на не ногами к вам. Начинаем массаж с **кругового** поглаживания, которое выполняется по 8ой стрелке. этом нужно стараться не давить на область того подреберья (печень). Поглаживание следует повторить 5-6 раз.



Встречное поглаживание: положите свои 1 на живот малыша так, чтобы ладонь ей правой руки оказалась поверх левой юны живота, а тыльная сторона левой руки - в нижней части правой стороны живота. Поглаживание проводится одновременно в разных направлениях: ладонью вниз, а тыльной стороной кисти - вверх. Прием повторите раз. Это движение, точно так же как и круговое поглаживание, совпадает с движением кишечника, что делает его особенно эффективным при различных расстройствах желудка.



Поглаживание косых мышц живота: положите обе ладони на поясницу малыша, далее обхватываящим движением направьте руки друг к другу, вверх и вперед так, чтобы в конце движения ваши пальцы соединились над пупком. Прodelайте прием 5-6 раз и завершите массаж несколькими круговыми заживаниями.



I LOVE YOU - более глубокий массаж для детей с метеоризмом, коликами или запорами



«Я» - плотное, уверенное нажатие на живот вашего ребенка из-под ребер, обводя букву «I». Это подтолкнет содержимое нисходящей кишки вниз.



«Люблю» - твердо поглаживайте из противоположного угла поперек и вниз, повторяя начертание буквы «L». Это стимулирует попе-речную ободочную кишку и нижние отделы кишечника.



«Тебя» - уверенно поглаживайте от правой нижней части живота вашего ребенка вверх, под ребрами, поперек и вниз, повторяя начертание перевернутой буквы «U». Это стимулирует толстый кишечник

**Медицинский центр
«Азбука Здоровья»**

г.Белгород, ул.Щорса, д.37А

г.Белгород, ул.Н.Островского, д.2

телефон: +7 (4722) 20-50-28
WhatsApp: 910-741-97-33