

МАССАЖ РЕБЁНКУ ПРИ КАШЛЕ

Ноябрь. Последний осенний месяц. Погода нас не радует: холод, дожди, слякоть. День настолько короткий, что кажется, будто всё время вечер. А впереди холодная зима. В это время года дети часто простужаются и начинают кашлять. Очень часто избавить ребёнка от надоедливого кашля бывает трудно. Как же помочь ребёнку?

Детям трудно самостоятельно откашливать мокроту, особенно если она тяжело отделяется от бронхов. Помочь ему в этом можно с помощью перкуссионного массажа грудной клетки, который легко выполнить в домашних условиях.

Перкуссионный массаж при кашле улучшает кровообращение в области спины и груди ребёнка, облегчает выведение мокроты из бронхов и помогает её легко откашлять. Это отличное дополнение к основному лечению. Помните, что главное при массаже — выполнять все движения правильно, чтобы не навредить малышу.



Уложите малыша на живот и положите под таз подушку или валик из полотенца, чтобы таз оказался выше плеч. Ручки ребёнка должны быть вытянуты вперёд.

Вначале сделайте несколько проглаживающих движений ладонями по спине, чтобы кожа спины немного разогрелась. Старайтесь не затрагивать позвоночник, особенно если массаж выполняется для ребёнка раннего возраста.



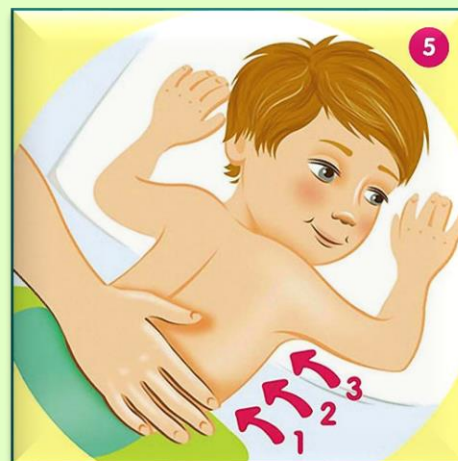
Движения ладонями вдоль позвоночника снизу - вверх от ягодиц до линии плеч.





Горизонтальные движения ладонями от позвоночника к бокам.

Далее можно приступать непосредственно к перкуссионному массажу от кашля. В течение 15 минут простукивайте подушечками пальцев между рёбрами: сначала в нижнем отделе легких, а затем всё выше и выше.



Через каждые 2-3 минуты ребёнка необходимо сажать в вертикальное положение и помогать ему откашляться.

При температуре выше 38°C массаж лучше не делать. Сначала стабилизируйте температуру тела у ребёнка! При правильном выполнении перкуссионный массаж от кашля не должен доставлять малышу болезненных ощущений. Если малыш жалуется на боль, возможно, вы прикладываете слишком большое усилие.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!