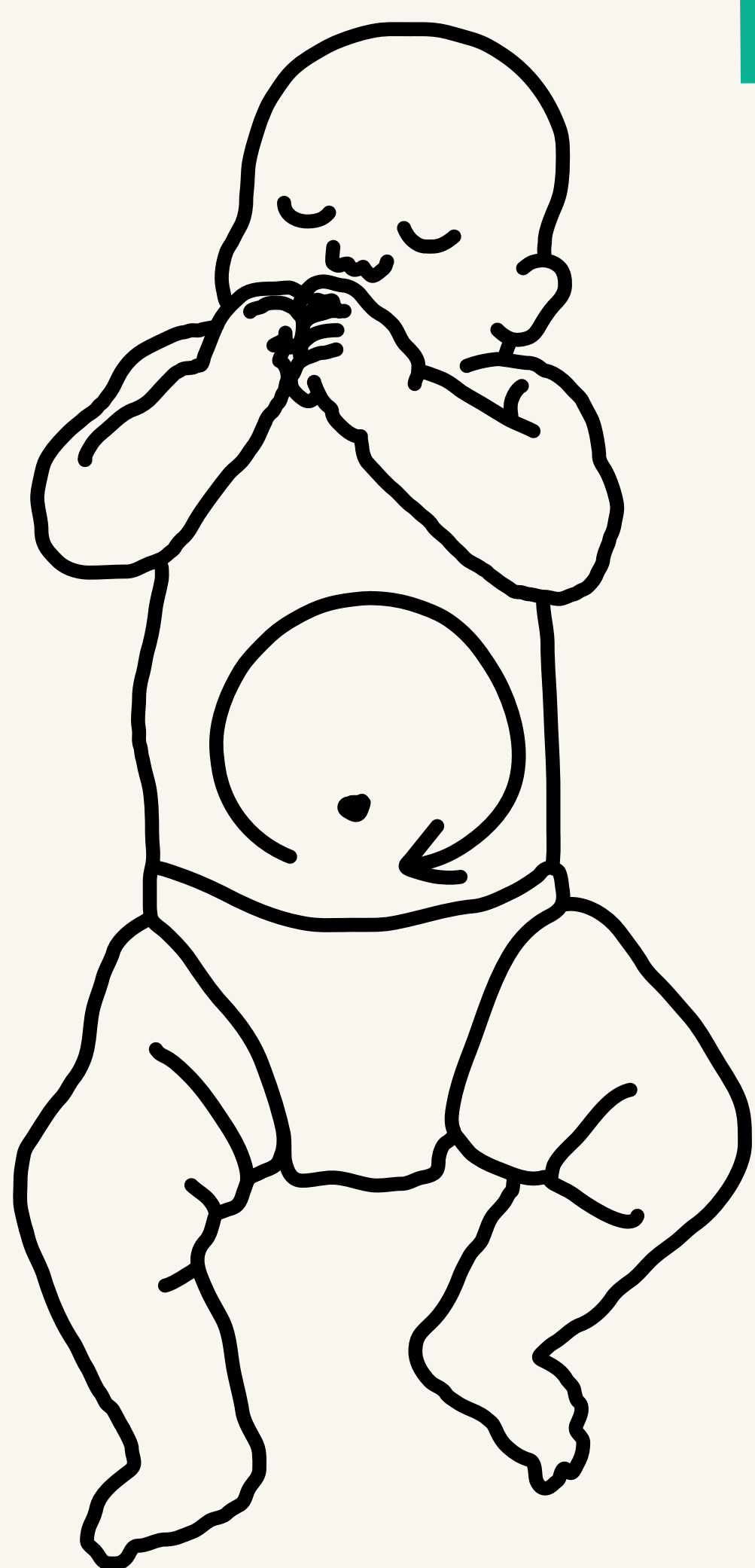




JAK POMÓC DZIECKU W PROBLEMACH TRAWIENNYCH?

OGRZEWANIE BRZUSZKA

termoforem, naszą dłoń, rozgrzaną żelazkiem pieluszką, kąpielą w ciepłej wodzie np. w wiaderku.



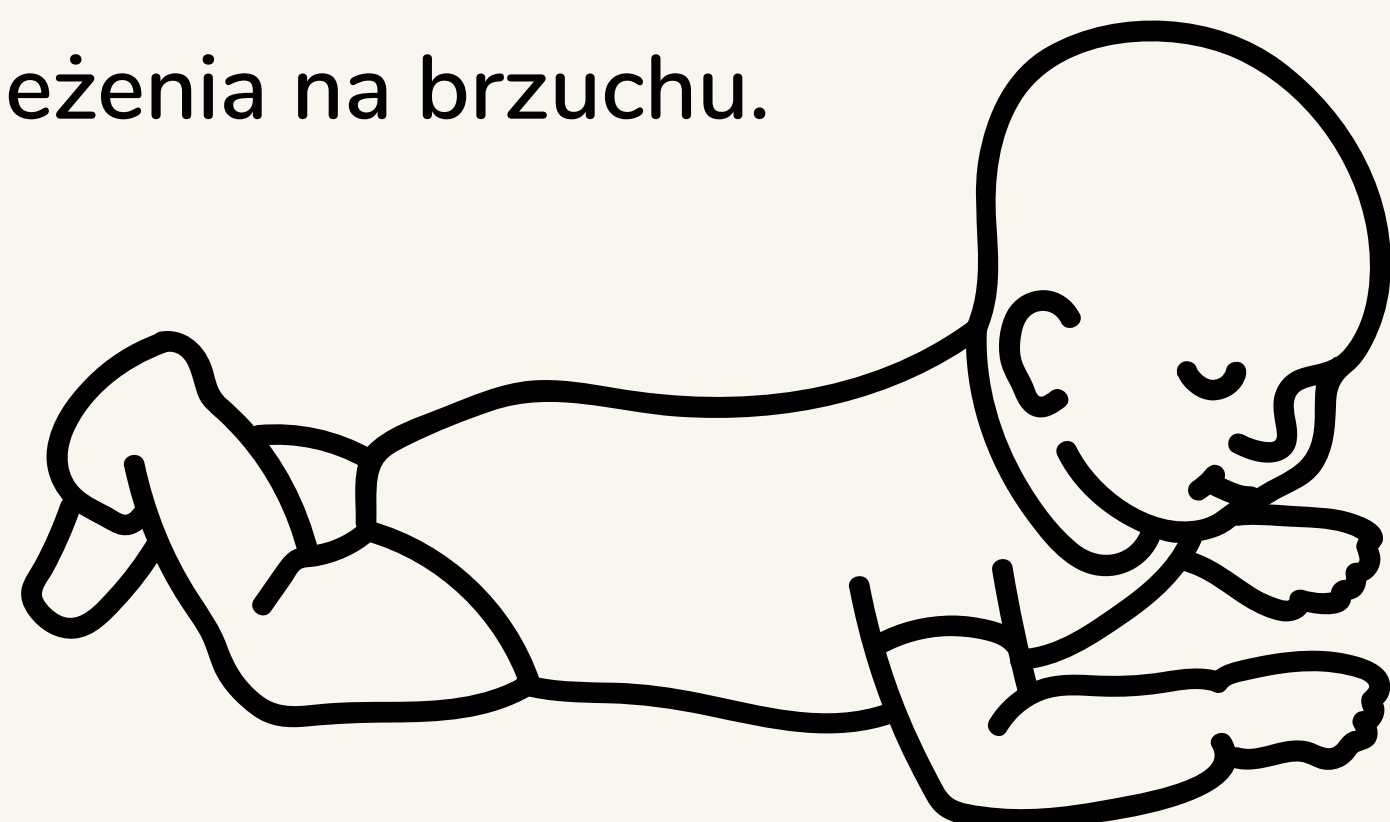
MASAŻ POPRAWIAJĄCY TRAWIENIE DZIECKA

Wszystkie techniki wykonujemy, zaczynając od prawego bioderka dziecka, przesuając się pod żebrami aż do lewego bioderka, po linii koła — zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

- Technika „platformy” – połóż płasko dłonie na brzuchu dziecka, obejmując całą jego powierzchnię od żeber po dolną krawędź, tuż nad miednicą. Wykonuj masaż metodą „przesuwania platformy”. Zatapiając się palcami w brzuszek dziecka przechylaj dłonie - od prawego biodra, pod żebrami aż do lewego biodra, aby pomóc przesunąć treść pokarmową i uwolnić gazy. Delikatnie zwiększaj nacisk, na tyle na ile pozwala Ci dziecko.
- Ruchy koliste palcami – dwoma lub trzema opuszkami palców, wykonuj delikatne ruchy okrężne, ślimaczki.
- Masaż robaczkowy – ruchem robaczkowym palców masuj brzuszek malucha, jakbyś „przepychał” treść jelitową.

POZYCJE WSPIERAJĄCE TRAWIENIE DZIECKA

- Pozycja zgięciowa na plecach, kolana szeroko, mocno zgięte do brzucha, kręgosłup zaokrąglony. Można kłaść malucha pomiędzy swoimi udami, co zapewnia dodatkowy kontakt dotykowy i bliskość.
- Pozycja leżenia na brzuchu.



ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE TRAWIENIE DZIECKA

- Naprzemienne zginanie nóg w kierunku buzi (ruch przypominający pedałowanie na rowerku).
- Huśtawka miednicy - naprzemienne unoszenie lewej i prawej strony miednicy.
- Ruchy okrężne bioder.
- Naprzemienne ruchy nóg – raz jedno, raz drugie kolano zgina się do brzucha.

Zalecenia warto wykonywać profilaktycznie, kilka razy dziennie, np. podczas przewijania.

Jeśli masz pytania dotyczące rozwoju ruchowego dziecka, zapraszam do kontaktu poprzez maila: ola@naturozwoj.pl

Moją ofertę oraz więcej informacji o rozwoju ruchowym małego dziecka znajdziesz na stronie internetowej: