

Metode de masaj pentru ameliorarea colicilor

By *george*

Created 08/06/2009 - 16:35

Pana in prezent medicii specialisti nu au putut stabili cu exactitate natura colicilor, desi unii dintre ei sustin ca vin in stransa legatura cu afectiunile intestinale si balonarile. Ceea ce se stie cu exactitate insa este faptul ca aceasta conditie medicala este asociata cu aproximativ 3 ore de dureri (manifestate prin plans continuu) timp de 3-4 zile pe saptamana. Mai mult decat atat un studiu statistic a relevat faptul ca aproximativ 20% dintre nou-nascuti sufera de aceasta conditie medicala.

In ceea ce priveste metoda de ameliorare a durerilor cauzate de colici, medicii pediatrii sustin ca masajul este o metoda extrem de eficienta in acest sens. Astfel, stimularea fizica actioneaza asupra circulatiei sanguine, precum si eliberarea senzatiei de balonare. Deasemenea, pediatrii recomanda sa incepeti masajul din zona capului si pana la picioare, acest lucru facilitand contactul piele pe piele a copilului cu persoana care ii face masajul (de obicei mama). O alta tehnica de masaj, indicata in astfel de situatii este masajul abdominal, efectuat cu miscari circulare, usoare, care sa ajute tranzitul intestinal corect al bebelusului. Mai mult decat atat, pentru a fi siguri de corectitudinea miscarilor, precum si de eficienta masajului, este bine sa respectati urmatoorii pasi:

- reduceti intensitatea stimulilor externi diminuand intensitatea luminii si a zgomotului din camera;
- ajutati-va bebelusul sa se linisteasca mangaindu-l usor;
- asteptati 30 de minute daca bebelusul primeste lapte mamar, si o ora daca este vorba de lapte praf, inainte de a incepe masajul;
- asezati-va si dumneavoastra intr-o pozitie confortabila;
- asezati bebelusul pe o perna sau un prosop in fata dumneavoastra, sau daca va este mai bine asa puteti sa il tineti in poala;
- incepeti masajul cu miscari blande, fiind extrem de atent la reactiile bebelusului dumneavoastra;
- indoiti cu grija genunchii bebelusului pana in dreptul stomacelui, atat cat este confortabil pentru acesta. Pastrati aceasta pozitie timp de 15-30 de secunde;
- apucati cu grija picioarele copilului dumneavoastra, si indoiti-le pe rand (imitand mersul pe bicicleta) timp de 30 de secunde;
- indoiti usor genunchii bebelusului, incrucisati-i picioarele si balansati-le pe rand;
- asigurati-va ca inainte, in timpul, si dupa efectuare masajului bebelusul dumneavoastra se simte confortabil;
- trebuie sa intelegeti ca pentru un nou-nascut 5 minute de masaj reprezinta un timp destul de indelungat.

Ceea ce mai trebuie sa stiti este faptul ca masajul pentru colici nu numai ca are capacitatea de a ameliora durerile provocate de aceasta conditie medicala, ci si de a creste intensitatea legaturii spirituale dintre bebelus si parintii sai.

- [Masajul bebelusului](#)

Source URL:

<http://www.i-medic.ro/copilul/ingrijirea-bebelusului/masajul-bebelusului/metode-de-masaj-pentru-a-ameliorarea-colicilor>