



*#Секреты умных родителей*

**Ангелина Шестакова**  
**Ольга Светашова**

# Массаж

## **с головы до пяточек**

Волшебные мамины прикосновения  
для крепкого здоровья,  
сладкого сна  
и счастливой улыбки



Издательство АСТ  
Москва

УДК 615.82-053.2  
ББК 57.3  
Ш51

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Шестакова, Ангелина.

Ш51      **Массаж с головы до пяточек. Волшебные мамины прикосновения для крепкого здоровья, сладкого сна и счастливой улыбки / Ангелина Шестакова, Ольга Светашова. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 352 с. : ил. — (Секреты умных родителей).**

ISBN 978-5-17-119218-1

Массаж способствует развитию мозга, укрепляет здоровье, обеспечивает хорошее самочувствие ребенка.

Каждая мама знает, насколько важны ребенку ее объятия и прикосновения, руки мамы успокаивают, дарят любовь и тепло.

Именно поэтому массаж, сделанный дома мамой, но под чутким руководством профессионального массажиста, вдвойне полезен: он укрепляет связь с малышом.

- Самое подробное описание техник.
- Самые эффективные приемы массажа.
- Самые лучшие методики, дающие практически мгновенный результат.

С этой книгой у вас всегда будут под рукой безопасные, простые советы по улучшению сна и питания, по развитию и оздоровлению ребенка.

***Данное издание не является учебником по медицине.  
Все лечебные процедуры должны быть согласованы  
с лечащим врачом***

Макет подготовлен редакцией «Прайм»  
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

- ▶ [vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)
- ▶ [instagram.com/prime.ast](https://instagram.com/prime.ast)
- ▶ [facebook.com/praim.ast](https://facebook.com/praim.ast)



ISBN 978-5-17-119218-1

© Шестакова А., 2019  
© ООО «Издательство АСТ», 2020

# Оглавление

<b>Благодарности</b> .....	5
<b>Введение.</b> Как пользоваться книгой, чтобы получить стопроцентный результат .....	7
<b>Глава 1.</b> Для чего нужен детский массаж, или «Наши родители росли без массажа» .....	11
<b>Глава 2.</b> Зачем нужна профилактика .....	15
<b>Глава 3.</b> Что необходимо знать о физиологии ребенка .....	19
<b>Глава 4.</b> Основные принципы ухода за малышом ....	24
<b>Глава 5.</b> Особенности питания ребенка до года. Как ввести прикорм и сохранить здоровье малыша .....	37
<b>Глава 6.</b> Пять важных принципов, без которых массаж не состоится .....	56
<b>Глава 7.</b> Что необходимо для массажа и когда его выполнять .....	64
<b>Глава 8.</b> Как выбрать правильное направление и силу массажа .....	69
<b>Глава 9.</b> Научитесь говорить на языке массажистов .....	75

<b>Глава 10.</b> Приемы массажа, которые вы будете использовать .....	80
<b>Глава 11.</b> Про гипо- и гипертонус .....	139
<b>Глава 12.</b> Маленький или уже большой? .....	144
<b>Глава 13.</b> Нежный возраст от 0 до 3 месяцев – такого больше не будет никогда .....	156
<b>Глава 14.</b> Массаж от 1 до 3 месяцев .....	163
<b>Глава 15.</b> Период с 3 до 6 месяцев – время поворотов .....	191
<b>Глава 16.</b> Массаж в период с 3 до 6 месяцев .....	198
<b>Глава 17.</b> Период с 6 до 9 месяцев – время любопытства и страха .....	240
<b>Глава 18.</b> Массаж с 6 до 9 месяцев .....	246
<b>Глава 19.</b> Период с 9 до 12 месяцев как выпускной класс .....	288
<b>Глава 20.</b> Массаж с 9 до 12 месяцев .....	293
<b>Глава 21.</b> Корректировка массажных схем с учетом индивидуальных особенностей ребенка .....	332
<b>Глава 22.</b> Зарядка или массаж? Или то и другое? .....	336
<b>Глава 23.</b> Как распознать ситуации, когда стоит обратиться к врачу? .....	339
<b>Глава 24.</b> Десять причин плача у ребенка .....	342
<b>Глава 25.</b> Здоровье – это образ жизни .....	349

# Благодарности

Как сейчас помню первого ребенка, которому делала массаж. Помню, как еду в метро, сжимая в руках 96-листовую тетрадь, исписанную разными техниками массажа и пометками после курсов, которые недавно завершила. Я очень боялась что-то забыть, ведь столько важных и разных нюансов. И вот захожу в квартиру, раздеваюсь, мама улыбается, у нее на руках маленький мальчик. Я медленно подхожу к ребенку и думаю: «Как же я сейчас буду делать массаж, а вдруг малыш будет вертеться, а вдруг заплачет, что тогда?» На обучении я не просто исправно занималась, а посетила каждое возможное дополнительное занятие и практику, где мы уже тренировались делать массаж. Но там всегда рядом был преподаватель, готовый помочь, подсказать. А сейчас я одна. Из головы, кажется, все вылетело.

Подхожу к пеленальному столику, где уже сидит раздетый ребенок. Смотрю ему в глаза, беру за руку, а он улыбается. «Спасибо, малыш», — теперь точно знаю, что все получится.

Этот курс массажа я тогда завершила очень хорошо, мы получили шикарный результат и добились всех поставленных целей. С тех пор в моих руках массажиста и остеопата побывали сотни детей. Конечно, случались и переживания, и поражения, но это только предавало мне сил и заставляло идти вперед.

## Благодарности

Идея книги зародилась давно: с первых лет своей практики я думала о том, чтобы создать некий продукт, который будет избавлять родителей от сомнений и даст своевременные ответы на вопросы о физическом развитии и здоровье детей.

Я посвящаю каждой маме мою книгу. Пусть она станет верным путеводителем, **благодаря** которому вы забудете свои страхи и неуверенность. Просто наслаждайтесь тем, как ваш ребенок растет, ведь я постаралась собрать в этой книге максимум рекомендаций.

Могу с уверенностью сказать, что каждая из вас — мой вдохновитель. И я благодарю вас за это!

Снова и снова, когда вижу улыбку ребенка, я бесконечно благодарна за то, что имею возможность работать с лучшими из лучших — детьми.

Благодарю также моих родителей за наставления и моего мужа за невероятную веру и поддержку.

*Моя мама, Светашова Ольга Александровна, врач-педиатр с многолетним стажем, написала для вас главы по уходу и питанию, без них книга не была бы настолько целостной. Нам хотелось провести вас за руку через самые нежные периоды развития и роста вашего малыша, окутать его заботой вместе с вами и показать все нюансы детской физиологии. И мы очень надеемся, что у нас получилось.*

# Введение

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ СТОПРОЦЕНТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Представьте себя маленьким ребенком. Мама смотрит на вас любящими глазами, берет на руки, прижимает к себе... Вы чувствуете ее сердцебиение, вам уютно и спокойно.

Ребенок живет чувствами, и самое приятное и ценное, что вспоминается малышу перед сном, — это ласковые мамины руки, ее нежный голос и любящий взгляд. Представьте, как было бы здорово, если бы наши мамы умели делать массаж.

Потом, когда малыш вырастает, становится все более самостоятельным, мама уже не может проводить с ним столько времени, сколько раньше. Хотя ребенок по-прежнему нуждается в материнской заботе и ласке, он уже не будет так ластиться и все чаще в ответ на объятия и проявление материнской нежности отвечает: «Мам, ну отстань». Но пока ваш малыш, видя вас, бурно выражает

радость, лучезарно улыбается и протягивает к вам свои маленькие ручки, подарите себе счастье радостного материнства, а ребенку — нежность, заботу и свою безграничную любовь.

Ребенок — это маленький взрослый. На приемах я часто говорю мамам: «Огромная ошибка — недооценивать интеллект малыша». И это действительно так. Дети все прекрасно понимают, вопрос лишь в том, понимаем ли мы их?

Прочитав эту книгу, вы не просто технически освоите какие-то навыки, а научитесь понимать ребенка и сможете дать малышу то, что ему действительно нужно на каждом этапе развития. Только так вы сумеете принести максимум пользы своему крохе, а все переживания отойдут на задний план. Согласитесь, лучше заняться чем-то полезным или уделить время семье, чем бесконечно тревожиться по поводу того, а правильно ли вы все делаете.

Мне хочется, чтобы во время чтения книги вы не только внимательно запоминали все рекомендации, но и прислушивались к своей материнской интуиции, обязательно учитывали индивидуальные особенности своего ребенка.

Когда вы вдумчиво и последовательно прочтете главы этой книги, постоянные замечания родственников и назойливые вопросы «а уже пополз?», «уже пошел?», «как, еще не переворачивается? Уже давно пора», «а мой в этом возрасте уже сидел и стоял», больше не будут вызывать у вас переживаний и волнений, потому что теперь вы точно будете знать, когда вашему ребенку нужно сесть, встать, пойти и т. д. Это ваш ребенок, и никто о нем не может знать больше, чем вы.

Я хочу, чтобы вы нашли ответы на максимум непростых вопросов, связанных с развитием ребенка от рождения до



года, чтобы вы наверняка знали, когда стоит волноваться, а когда нет, и понимали, что нужно именно вашему малышу.

\* \* \*

Итак, теперь вы мама. В вашей семье появился малыш, которого вы так долго ждали. Вы получили от природы этот бесценный дар! Ваш ребенок — самый прекрасный в мире, ваша радость, ваше солнышко, и вы любите его больше всех на свете. Но пока это еще очень хрупкий человечек, и главное, что беспокоит абсолютно каждую маму, — здоровье ребенка. Вы скорее хотите начать массажи, гимнастику и другие процедуры, стараетесь дать малышу все самое лучшее. И ваше желание совершенно правильное! Но давайте по порядку, не будем спешить и разберемся, что для малыша действительно лучше и в какой период времени.

Прошу вас воспринимать массаж не как действие, которое отнимает у вас время, а как возможность побыть со своим ребенком, подарить ему свою заботу и вложить в него нечто важное, что останется с ним на всю жизнь.

Выделяют несколько важных периодов формирования ребенка:

- от рождения до 3 месяцев,
- с 3 до 6 месяцев,
- с 6 до 9 месяцев,
- с 9 месяцев до 12.

Каждый из этих периодов очень важен для психоэмоционального и физического развития ребенка, и в каждом он проходит определенный этап развития моторных и психоэмоциональных навыков. Очень важно понимать,

что массаж в каждом временном промежутке тоже будет видоизменяться. Это обусловлено особенностями развития вашего ребенка в каждом возрастном периоде.

### **Важно!**

Для того чтобы книга принесла вам максимальную пользу, прочтите внимательно ее первую часть, посвященную основным вопросам развития ребенка от рождения до 1 года. И только потом приступайте к изучению приемов и техник массажа.

Обязательно предварительно проведите осмотр ребенка, а также учитывайте его возрастные и индивидуальные особенности, чтобы оценить, насколько подходит ему приведенная схема массажа. И только после этого приступайте к самому массажу.

Я создала схему массажа, применять которую сможет самостоятельно каждая мама. Это легко и удобно, и вскоре вы научитесь делать полезный и приятный массаж своему крохе в домашних условиях. Все, что вам нужно, — это внимательно прочитать рекомендации и выполнять все техники и приемы строго по порядку и ровно в том количестве, как указано. Пусть эта книга станет вашим верным спутником на протяжении первого и очень важного года жизни ребенка. Мне будет приятно, что весь год я незримо постоянно рядом с вами.

Думаю, настала пора перейти от слов к практике. У вас все получится, просто пробуйте, а я вам помогу.

Добро пожаловать в мир массажа!

# Глава 1

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ДЕТСКИЙ МАССАЖ, ИЛИ «НАШИ РОДИТЕЛИ РОСЛИ БЕЗ МАССАЖА»

Давайте разберем, пожалуй, один из самых спорных вопросов: для чего же нужен массаж и как наши родители росли без него? Сейчас в поликлинике массаж назначают практически каждому ребенку, но у многих мам возникают сомнения в его необходимости.

Начнем с того, что в наше время медицина располагает значительно большими возможностями для диагностики заболеваний, чем раньше. К примеру, дисплазию тазобедренных суставов зачастую пропускали или выделяли только тяжелую степень этого заболевания, а сейчас выделяют четыре степени дисплазии, и массаж является одним из ключевых методов лечения. Вы, конечно, можете сказать: «Хорошо, допустим, лечебный массаж необходим, но зачем массаж здоровому ребенку?»

Дело в том, что образ жизни наших бабушек, дедушек, да и наших родителей, был куда более активным, чем тот, который ведет большинство людей нашего поколения. Условия были совсем другими: после рождения малыша женщинам нужно было выходить на работу намного раньше, чем современным мамам, ведь ни о каком трехлетнем декретном отпуске тогда и речи быть не могло. Моя мама вышла на работу, когда мне был 1 год и 11 месяцев, и меня сразу же отдали в ясли. А моей бабушке пришлось выйти на работу еще раньше — через 2 недели после родов! Поэтому уделять много времени развитию детей попросту не было возможности. Детям очень рано вводили прикорм, ведь в 4–6 месяцев ребенка нужно было отдать в ясли, и к этому времени малыш уже должен был есть все.

Сейчас, к счастью, мы уходим в декретный отпуск на три года, имеем возможность посвящать свои силы и время развитию ребенка, заботиться о его здоровье. А массаж является важнейшим элементом здорового развития вашего малыша.

Вы наверняка знаете, что массаж бывает лечебный и профилактический. Как правило, взрослые люди делают массаж исключительно с одной целью — чтобы расслабиться. Обычно это происходит в отпуске, ради галочки, один сеанс. На этом процедура расслабления заканчивается. Не буду спорить, я и сама люблю насладиться массажем где-то на пляже, хотя знаю, что одной процедуры совершенно недостаточно для того, чтобы получить оздоровительный эффект.

Многие взрослые не понимают, для чего ребенку нужно расслабляться. Он ведь только родился, откуда берется

напряжение? Открою вам секрет — на массаже ребенок работает, а не расслабляется. Любой массаж направлен на то, чтобы нормализовать работу каждой мышцы.

Когда ребенок рождается, все его мышцы имеют очень рыхлую структуру и продолжают формироваться, в полном объеме работают только мышцы рта, чтобы малыш мог сосать молоко. По мере взросления постепенно набирают силу сначала мышцы шеи (ребенок начинает удерживать голову), затем мышцы рук и туловища (начинает хватать все руками и поворачиваться) и в последнюю очередь формируются мышцы ног (садится, встает и ходит).

Мы делаем профилактический массаж не для того, чтобы вылечить ребенка от какой-то болезни или ускорить его развитие. Цель профилактического массажа – правильное развитие и формирование мышечной системы, а также своевременное возникновение навыков и верное их выполнение.

Часто я вижу, как ребенок ходит на носочках или ползает, как раненый солдат, подтаскивая одну ногу. Такие ситуации зачастую возникают по одной причине: ребенок научился неправильно выполнять то или иное действие, а дальше уже добавляются новые проблемы.

Наши мышцы необходимо поддерживать в нужном тоне, иначе они становятся слабыми и дряблыми. И когда мне говорят, что ребенку это не нужно, то я всегда отвечаю: чем организм ребенка хуже или лучше взрослого? Попробуйте один раз привести мышцы в норму в спортзале,

а потом полгода ничего не делаете, не поддерживайте их в тонусе — как думаете, сохранится ли ваш результат на всю жизнь? Ответ очевиден. Для взрослых и детей принцип один: без поддержки и правильных занятий результата не будет. Поэтому **массаж — это один из ключиков к здоровью вашего ребенка.**

## Глава 2

# ЗАЧЕМ НУЖНА ПРОФИЛАКТИКА

Перед каждым из нас встает вопрос: когда идти к врачу — когда мы уже «активно» боеем или когда только появляются первые признаки болезни? И стоит ли ходить к врачу для профилактики? Да и вообще, что такое *профилактика*? Как оценить ее воздействие на наш организм?

Очень много проблем можно решить, пока ребенок маленький. Это известно всем. Также не секрет, что многие проблемы со здоровьем у взрослых людей тянутся из детства. Тогда почему же мы так мало внимания уделяем здоровью в детстве?

Все объясняется довольно просто: когда у ребенка ничего не болит, ему неинтересны занятия физкультурой, как, впрочем, и выполнение любых других упражнений и процедур — чаще всего это исключительно мамино стремление сделать малышу лучше. Для ребенка совершенно непонятно, зачем нужно заниматься, ведь, пока ничего не болит, — жизнь прекрасна и все эти занятия кажутся ненужной ерундой. Он еще не представляет, что