

## *Малышу необходим массаж*

Массаж - это одна из простых радостей жизни и исследования показали, что дети лучше растут и развиваются, если им делают массаж.

Массаж для детей самого младшего возраста заключается в воздействии на кожу прикосновениями рук; это язык без слов, который понятен родителям и ребенку.

Почему массаж? Кроме того, что прикасаться к своему ребенку просто приятно, массаж способствует его росту и развитию.

В странах с иными культурными традициями очень ценили массаж для детей. Так, на Востоке осуждалась мать, не делавшая своему ребенку ежедневный массаж. Одна из интереснейших областей исследований - связь между прикосновениями и ростом. Дети, которым делают массаж, процветают, и дальше мы расскажем, почему. Прикосновение стимулирует выработку гормонов роста. Давно известно, что дети, к которым чаще прикасаются, лучше растут, а сейчас эти наблюдения подтверждены исследованиями. По-видимому, существует связь между прикосновениями рук, массажем, уходом за детьми и их ростом. Можно сделать вывод, что прикосновения приводят к каким-то изменениям на клеточном уровне, в результате которых клетки реагируют на гормон роста.

Да, в прикосновениях родительских рук есть что-то магическое. В прикосновениях нуждается не только тело, но и мозг. Исследования показали, что новорожденные, к которым прикасались больше обычного, с неврологической точки зрения были более развиты.

Откуда такая тесная связь? Предполагают, что прикосновения способствуют увеличению количества миелина, входящего в состав оболочки нервных волокон, в результате чего увеличивается скорость прохождения импульсов.

Прикосновения улучшают пищеварение. У детей, к которым часто прикасаются, повышается секреция пищеварительных гормонов. Ученые считают, что это еще одна причина, по которой такие дети

лучше растут. Прикосновения делают пищеварительную систему более эффективной. Младенцы, страдающие болями в животе в результате слизистого колита, получают облегчение от частого массирования.

Прикосновения улучшают поведение. Ученые показали, что дети, к которым чаще прикасаются, становятся организованнее. Они лучше спят ночью, меньше капризничают днем и лучше реагируют на общение. Прикосновения успокаивают детей. Массаж - прекрасное средство обеспечить хороший ночной сон.

Прикосновения способствуют развитию чувства собственной ценности. Чаще находясь в любящих руках, младенцы лучше узнают, какие части их тела наиболее чувствительны, каким нужно расслабиться.

Прикосновения ведут к осознанию своей ценности подобно тому, как взрослые чувствуют себя удовлетворенными, когда слышат благожелательные отзывы друзей.

Прикосновения помогают родителям. Ежедневный массаж помогает ощущать всего ребенка, научиться читать то, о чем говорит его тело, распознавать подаваемые им сигналы.

Массаж имеет еще большую ценность для родителей и детей, у которых неудачно сложился первый этап взаимодействия, например, если они были разлучены по медицинским показаниям. Массаж помогает родителям и детям воссоединиться.

Для мамы, которая не испытывает материнского чувства к новорожденному, массаж может стать той искрой, которая разожжет огонь. Он помогает уничтожить барьер, и ребенку, которого мало прижимали и обнимали, начинает нравиться телесный контакт, а родители привыкают заниматься с ребенком. Работающие матери используют вечерний массаж для того, чтобы не терять связи с ребенком, которого они покидали на целый день.

Прикосновения к ребенку во время массажа позволили им настроиться на ребенка, забывать о работе и окунуться в атмосферу семьи.