

# МАССАЖ ПРИ КОЛЛИКАХ

ПРОСТАЯ ПОМОЩЬ,  
КОТОРАЯ РАБОТАЕТ

*чек-лист для мам*



# ЧТО ТАКОЕ КОЛИКИ И ПОЧЕМУ ОНИ ВОЗНИКАЮТ?

**ЭТО НЕ БОЛЕЗНЬ.  
ЭТО ЭТАП  
СОЗРЕВАНИЯ.**

**Причина:**

- незрелость нервной системы и кишечника
- спазмы и скопление газов
- заглатывание воздуха при кормлении

**Когда проходят?**

Обычно к 3–4 месяцам.  
Но ждать не нужно: облегчить состояние можно прямо сейчас.

# ПОЧЕМУ МАССАЖ — ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО?

## ЧТО ДАЁТ МАССАЖ:

- снимает спазм кишечника
- помогает газам отойти естественно
- успокаивает через тактильный контакт
- заменяет лекарства на лёгких стадиях

## ПЛЮСЫ:

- не нужны специальные навыки
- можно делать до 5–6 раз в день
- длительность сеанса — всего 5 минут

# ПОДГОТОВКА

# ВРЕМЯ

— ЧЕРЕЗ 30–40 МИНУТ ПОСЛЕ КОРМЛЕНИЯ

---

# РУКИ

— ТЁПЛЫЕ И ЧИСТЫЕ

---

# МЕСТО

— ТВЁРДАЯ, НО КОМФОРТНАЯ ПОВЕРХНОСТЬ,  
КОМНАТА ПРОВЕТРЕНА, ТЕМПЕРАТУРА КОМФОРТНАЯ

# ТЕХНИКА МАССАЖА

## 1. Согревающее поглаживание

- положить тёплые ладони на животик
- задержать на 20–30 секунд —
- тепло расслабляет

## 2. Круговые движения по часовой стрелке

- вокруг пупка, без сильного нажима
- 5–6 кругов, плавно, непрерывно
- в области правого подреберья (печень) ослабляем нажим

## 3. Встречные поглаживания

- ладонями от боков к центру, сверху вниз

## 4. Завершение — «велосипед» или прижимание ножек

- согнуть ножки в коленях, прижать к животу
- задержать на 15–20 секунд
- повторить 3–4 раза

# ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

- давить на живот с усилием
- массировать сразу после еды
- делать массаж холодными руками
- делать массаж, если малыш плачет и выгибается
- ждать мгновенного эффекта после 1 раза

## **Золотое правило:**

Массаж — это не экзекуция, а диалог.  
Смотрите на реакцию ребёнка.

**СОХРАНИТЕ ПАМЯТКУ.**  
ПУСТЬ ОНА БУДЕТ ПОД РУКОЙ  
В СЛЕДУЮЩИЙ ПРИСТУП КОЛИК.

**СПОКОЙНАЯ МАМА —  
СПОКОЙНЫЙ ЖИВОТИК.**