

Если у ребенка кашель



Дыхательная гимнастика и массаж для детей

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Дыхательная гимнастика и массаж при кашле. Для детей до 3 лет

Разработано коллективом авторов: Блохин Б.М., Суюндукова А.С., Прохорова А.Д.
Кафедра поликлинической и неотложной педиатрии РНИМУ им. Н.И. Пирогова, 2019 г.



Имеются противопоказания. Перед проведением массажа и гимнастики проконсультируйтесь с лечащим педиатром.

Дыхательная гимнастика

«Мохнатый шмель»

1. Ребенок сидит на стуле, поворачивается направо, делает вдох, отводит правую руку назад.
2. Выдыхает, поворачивается обратно, возвращает руку в исходное положение, жужжит «жу-жу-жу».
3. Поворачивается налево, делает вдох, отводит левую руку назад.
4. Выдох, поворачивается обратно, возвращает руку в исходное положение и жужжит «жу-жу-жу».



«Полет птички»

1. Вдохнуть, поднять руки вверх.
2. Выдохнуть со звуком «у-у-у», взмахивая руками вверх-вниз как крыльями.

«Надуть щечки»

1. Глубоко вдохнуть носом, сомкнуть губы и надуть щеки.
2. Медленно выдохнуть через слегка приоткрытый рот.



«Лети, лети лепесток»

Сделать из бумаги маленькие лепестки и предложить ребенку сдуть их с ладошки.

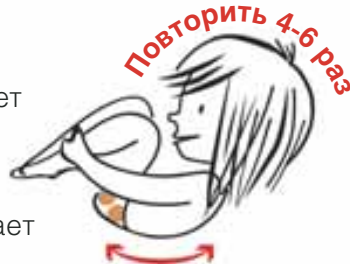
Повторить 2-3 раза



1. Ребенок сидит прямо и вдыхает носом.
2. Поворачивается направо и выдыхает медленно тонкой струйкой губами, сложенными трубочкой, сдувая лепестки с ладошки правой руки.
3. Возвращается в исходное положение и вдыхает носом.
4. Поворачивается налево и выдыхает медленно тонкой струйкой воздуха через губы, сложенные трубочкой, сдувая лепестки с ладошки левой руки.
5. Возвращается в исходное положение и вдыхает носом.

«Клубок»

1. Ребенок лежит на спине, руки вытягивает за головой.
2. Делает вдох носом.
3. Обхватывает руками коленки и прижимает к груди – выдох.
4. Возвращается в исходное положение, делая вдох.
5. Потягивается, спокойно вдыхая и выдыхая носом.



Массаж

Массаж спины при кашле

1. Ребенка положите на живот, подложив валик так, чтобы область ягодиц располагалась выше плеч. Руки ребенка вытянуты вперед. Подушечками пальцев слегка постучите по спинке ребенка, двигаясь снизу вверх и избегая области позвоночника. Затем погладьте спинку от поясницы к лопаткам. Длительность процедуры – около минуты.
2. Поглаживающими движениями «пройдитесь» руками снизу вверх сначала с одной стороны позвоночника, затем с другой.
3. Подушечками пальцев сделайте круговые движения от поясницы к плечам, затем костяшками пальцев разотрите спинку до тех пор, пока она не станет теплой и не порозовеет.
4. Ладонью, сложенной лодочкой, похлопайте сначала с одной, затем с другой стороны от позвоночника, не затрагивая область поясницы и позвоночника.
5. Закончите массаж поглаживающими движениями вверх-вниз.
6. Возьмите ребенка на руки, держите его вертикально или посадите и попросите покашлять.



Массаж грудной клетки при кашле

1. Для проведения массажа грудной клетки положите ребенка на спину на ровную поверхность.
2. Поглажьте ручки ребенка в направлении от кисти к плечу.
3. Разотрите кончиками пальцев грудную клетку над сосками от центра к подмышке, затем под сосками в том же направлении.
4. Подушечками пальцев «нарисуйте» букву «Т». Для этого подушечкой большого пальца, двигаясь снизу вверх, разотрите грудину, далее подушечками четырех пальцев проведите растирание верхней части груди вправо-влево.
5. Согните и разогните ручки ребенка, затем поочередно поднимите их и опустите.
6. Завершите массаж поглаживанием грудной клетки круговыми движениями кончиков пальцев в течение минуты.



ВНИМАНИЕ!

Выполнение массажа и гимнастики не рекомендуется, если

- у ребенка повышена температура тела
- малыш только что поел
- малыш ощущает дискомфорт в положении на животе
- имеются осложнения основного заболевания
- у малыша есть заболевания кожи
- масса тела ребенка ниже возрастной нормы
- имеются врожденные пороки сердца в стадии декомпенсации.

Массаж не должен доставлять ребенку болезненных ощущений. Если малыш жалуется на боль, скорее всего Вы прикладываете слишком большое усилие.

Дыхательная гимнастика и массаж при кашле. Для детей старше 3 лет

Разработано коллективом авторов: Блохин Б.М., Суюндукова А.С., Прохорова А.Д.
Кафедра поликлинической и неотложной педиатрии РНИМУ им. Н.И. Пирогова, 2019 г.



Имеются противопоказания. Перед проведением массажа и гимнастики проконсультируйтесь с лечащим педиатром.

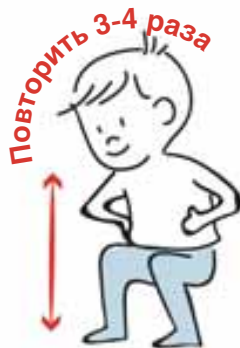
Дыхательная гимнастика

«Приседания»

1. Ребенок стоит, ручки на поясе.
2. Ребенок приседает и делает вдох.
3. Выдыхая, возвращается в исходное положение.

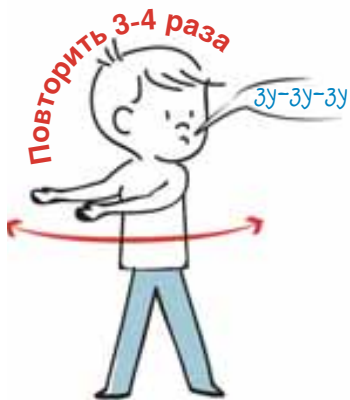
Приседать каждый раз ниже.

Вдох и выдох при этом каждый раз длиннее.



«Коса»

1. Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены.
2. Ребенок будет произносить «зу-зу-зу» и махать руками («косить траву»).
3. Вдох, затем машет руками влево, одновременно делая выдох со звуком «зу-зу-зу», вдох – машет руками вправо.
4. Возвращается в исходное положение.



«Тик-так ходики»

«Давай представим, что твои ручки превратились в часики».

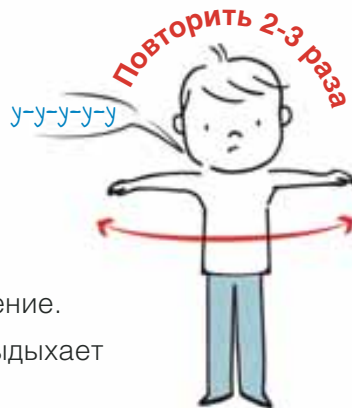
1. Ребенок стоит прямо: ноги на ширине плеч, руки опущены.
2. Поднимает левую руку вверх, произнося «тик», затем правую руку поднимает вверх, а левую опускает вниз, произнося «так».



«Полет на самолете»

«Давай полетаем на самолете».

1. Исходное положение: ребенок стоит прямо и разводит руки в стороны ладонками вниз.
2. Делает вдох, поворачивается вправо и выдыхает со звуком «у-у-у-у».
3. Затем возвращается в исходное положение.
4. Делает вдох, поворачивается влево и выдыхает со звуком «у-у-у-у».
5. Затем возвращается в исходное положение.



«Викторина»

Ребенку предлагают вспомнить, кто как «говорит». Вы задаете вопросы – ребенок выдыхает и отвечает на них.

1. Как разговаривает собака? – «Гав-гав-гав».
2. Как летит самолетик? – «У-у-у-у-у».
3. Как разговаривает кукушка? – «Ку-ку, ку-ку».

Массаж

1. Положите ребенка на живот и подложите под область таза маленькую подушку или валик из полотенца, чтобы ягодицы оказались выше плеч. Ручки ребенка должны быть вытянуты вперед.



2. Не затрагивая область позвоночника, сделайте несколько поглаживающих движений ладонями по спине снизу вверх и сверху вниз сначала по одной половине спины, затем по другой половине спины, захватывая область боков.

3. Похлопывающими движениями двигайтесь снизу вверх и в обратном направлении по спине, не затрагивая область позвоночника и поясницы.



4. Ладонью разотрите спину от поясничной области к плечу и в обратном направлении до появления покраснения.

5. Пальцами обеих рук проделайте горизонтальные пощипывающие движения от позвоночника к бокам.



6. Сложите ладони «горсточкой» и синхронно похлопайте ребенка по спине, не затрагивая область позвоночника и поясницы.



7. Ребрами ладоней быстрыми движениями постучите по спине перпендикулярно ребрам.

8. Ребрами кулаков постучите по спине, не затрагивая область позвоночника и поясницы.



9. Положите ребенка на спину и ладонью разотрите грудь от центра к ключице до тех пор, пока она не порозовеет.

10. Посадите ребенка и попросите откашляться в течение 1-2 минут.



После завершения массажа оденьте ребенка и дайте ему отдохнуть. Длительность массажа – около 10 минут.

ВНИМАНИЕ!

Выполнение массажа и гимнастики не рекомендуется, если

- у ребенка повышена температура тела
- ребенок только что поел
- ребенок ощущает дискомфорт в положении на животе
- имеются осложнения основного заболевания
- у ребенка есть заболевания кожи
- масса тела ребенка ниже возрастной нормы
- имеются врожденные пороки сердца в стадии декомпенсации.

Массаж не должен доставлять ребенку болезненных ощущений. Если он жалуется на боль, скорее всего Вы прикладываете слишком большое усилие.

СТОДАЛЬ

При применении в первые дни заболевания ОРВИ
облегчает кашель уже на 3 день и сокращает сроки его
лечения с 3 до 1 недели у 98% детей¹



КАШЛЕУКОРАЧИВАТЕЛЬ №1 В РОССИИ*

РУ П N015706/01

1. Блохин Б.М., Лобушкова И.П., Суюндукова А.С., Прохорова А.Д. Возможности терапии кашля у детей с острой респираторной инфекцией. Педиатрия им. Г.Н. Сперанского. 2020;99(4):117-126.
*СРЕДИ ГОМЕОПАТИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ. Согласно данным базы ООО «АЙКЪОВИА Солюшнс» «Розничный аудит ГЛС и БАД в РФ», торговое наименование Стодаль является лидером среди гомеопатических препаратов от кашля и простуды (группы R05B, R05C, R05D и R05F по классификации EPhMRA) по объему продаж в рублях в оптовых и в розничных ценах по итогам следующих периодов - 2016 год, 2017 год, 2018 год, 2019 год и март 2019-февраль 2020.



РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ