

Masaż antykolkowy

stworzony przez Amerykankę Vimalę Schneider, jest na tyle prosty, by mogła się go nauczyć każda mama. **Działa na malucha kojąco – reguluje oddychanie i krążenie, poprawia trawienie, ułatwia zasypianie.** Najlepiej stosować go przez 2 tygodnie, 2 razy dziennie o dowolnej porze, pod warunkiem że nie jest to tuż po karmieniu (trzeba odczekać przynajmniej 30 minut). Mama powinna być zrelaksowana, a pokój nagrany (do ok. 25°C). Rozebrań dziecko kładziemy przed sobą, rozcieramy w dłoniach odrobinę oliwki roślinnej do masażu (powinnyśmy poczuć przyjemne ciepło).

KOŁO WODNE



Układamy ciepłe dłonie w poprzek brzuszka dziecka (jedna nad drugą). Wykonujemy nimi koliste ruchy, przesuwając je jak topatki młyńskiego koła (poruszamy nimi jedna nad drugą, tak jakbyśmy zagarniały do siebie piasek). Ruchy powtarzamy **6 razy** (każdą dłońią po 3 razy).

UCISK BRZUSZKA



Całymi dłońmi chwytamy nóżki za łydki, powoli i delikatnie przyciskamy uda do brzuszka – nóżki mają być zgięte w kolanach, ale rozluźnione. W tej pozycji przytrzymujemy je przez **6 sekund**. Jeśli są napięte i stawiają opór, nie dociskamy ich na siłę, tylko kładziemy dziecku ciepłe dłonie na brzusek i delikatnie uciskamy. Można spróbować rozluźnić nóżki, chwytając stopy lub łydki i lekko nimi potrząsając, tak jakbyśmy chciały coś z nich strzepnąć.

KSIĘŻYC-SŁOŃCE



Prawą ręką wykonujemy ruch zgodnie z ruchem wskazówek zegara w kształcie półksiężyca – od żeber do dołu brzucha, kończąc po lewej stronie. Lewą ręką zataczamy okrąg, począwszy od dolnej części brzucha, kończąc w tym samym miejscu (także zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Po wykonaniu poszczególnych ruchów nie odrywamy rąk od brzucha dziecka.

Powtarzamy 6 razy.

UWAGA

Nie należy masować dziecka, któremu nie odpadła pępowina, ani dziecka, które ma atak kolki. Przy silnych dolegliwościach można przedłużyć sekwencje wykonywanych ruchów do 10 powtórzeń, a masaż powtarzać nawet 5 razy dziennie.

Espumisan® 100mg/ml



wysoka zawartość symetykonu*, który szybko rozbija pęcherzyki gazu



nie wchłania się do organizmu



nie zawiera cukru i benzoesanów



SPOKOJNE DZIECKO,
SPOKOJNA MAMA

* minimalna, pojedyncza dawka zawiera 20 mg symetykonu.
Na podstawie: 1. ChPL Espumisan® 100 mg/ml (11.2016).

NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO: Espumisan 100 mg/ml, krople doustne, emulsja **SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY:** 1 ml zawiera 100 mg symetykonu (*Simeticonium*). Pełny wykaz substancji pomocniczych w pkt. 6.1 Charakterystyki produktu leczniczego. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** Krople doustne, emulsja. Mlecznobiąta emulsja, o małej lepkości. Charakterystyczne dla tego produktu jest stopniowe zółknienie emulsji. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** *Bez konsultacji z lekarzem:* leczenie objawowe zaburzeń żołądkowo-jelitowych, związanych z nadmiernym gromadzeniem się gazów takich jak, np.: wzdęcia lub nasilone powstawanie gazów w przewodzie pokarmowym. *Po konsultacji z lekarzem:* leczenie objawowe zaburzeń żołądkowo-jelitowych, związanych z nadmiernym gromadzeniem się gazów takich jak, np.: wzdęcia lub nasilone powstawanie gazów w przewodzie pokarmowym w okresie poopercyjnym; pomocniczo w badaniach diagnostycznych jamy brzusznej (np. w celu redukcji cieni wywołanych gazami w badaniach radiologicznych, ultrasonograficznych; badania endoskopowe; jako dodatek do zawiesiny środka kontrastowego). Espumisan 100 mg/ml wskazany jest do stosowania u niemowląt, dzieci, młodzieży i dorosłych. **PRZECIWSKAZANIA:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** BERLIN-CHEMIE AG (MENARINI GROUP), Glienicker Weg 125, 12489 Berlin, Niemcy **Data ostatniej aktualizacji:** 06.2020. Informacja naukowa: BERLIN-CHEMIE/MENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul. Słomińskiego 4, 00-204 Warszawa, tel. 22 566 21 00

PL-ESP-2021-CZ-6-PRINT
Przygotowano: kwiecień 2021

 **BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.