**39-MAVZU: KINDIK CHURRASI VA UNI MASSAJ QILISH USULLARI**

Kindik churrasi – bu kindik halqasi sohasidagi old qorin devorining buzilishidir. Bu hol ko‘pincha zaif tug‘ilgan bolalarda uchraydi. Undan tashqari, uzoq muddat qattiq yig‘lash, qattiq yo‘talish va qorin damlanishida ham churra paydo bo‘ladi. Raxit, gipotrofiya kabi mushaklar tonusini pasaytiruvchi xastaliklar churraning paydo bo‘lishiga olib keladi. Agar bola to‘g‘ri rivojlanib o‘sadigan bo‘lsa, paydo bo‘lgan churra o‘z-o‘zidan yopilib ketishi mumkin. Biroq maxsus mashg‘ulotlarning bajarilishi ham bunga omil bo‘ladi. Buning uchun qorinning old devori mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlar bajariladi. Davolovchi gimnastika va massaj mashg‘ulotlarini bola hayotining 2–3-haftasida boshlash mumkin. Bu umumiy massaj bilan birgalikda amalga oshirilishi lozim. Bolaga massaj qilish maxsus tayyorlangan mutaxassis yoki ona tomonidan (maxsus ko‘rsatma berilgandan keyin) amalga oshirilishi mumkin. Bolalarda kindik churrasini massaj qilish chaqaloqning qornini soat mili yo‘nalishida uqalash bilan boshlanadi. Bunday yumshoq va aniq siljish harakatlari qorin mushaklarining tonusiga olib keladi. Davolovchi gimnastikada faqatgina churra ichkariga kiritilib, ustidan maxsus bog‘lam bostirilganidan so‘ng bajariladi. Bu maqsadda bolani ovqatlanishidan avval bir necha daqiqaga qorniga yotqizib qo‘yasiz. Bu holatda bola boshini ko‘tarib, qo‘l va oyoqlari bilan harakat qiladi, qorin va bel mushaklarini zo‘riqtiradi.



Chaqaloqning qornini soat yo‘nalishi bo‘yicha silagandan so‘ng, quyidagi muolajalar amalga oshiriladi:

- qorinni qarama-qarshi silash;

- chaqaloqning qornini ishqalash;

- kindik atrofini chimchilash.

Shifokorning retseptiga ko‘ra nuqtali massaj usullarini bajarishingiz mumkin: tez va to‘satdan barmoqlaringiz bilan kindik atrofidagi hududga bosim o‘tkazing, bu mushaklarning kuchlanishiga va churra qisqarishiga olib keladi. Kindik churrasi bo‘lgan bolaga massaj qilishda barmoq va ko‘rsatkich barmog‘ingizni 1–2 santimetrga, chaqaloqning o‘ng va chap tomoniga qo‘yib, barmoqlaringiz bilan kichik aniq bosim qilishingiz kerak. Avval gavdaning yuqori qismidan, so‘ngra pastdan bosing. Harakatlar kuchli va keskin bo‘lmasligi kerak. Ular bola uchun yoqimli va qulay bo‘lishi lozim. Shundan so‘ng gavdadan bir xil masofada, bir xil barmoqlar bilan aylanma harakatlar bajariladi. Va oxirida, ohistalik bilan churrani yengil bosing.

Kindik churrasi uchun qorin massajining ma’nosi qorin devori mushaklarining tonusini oshirishdir. Eng yaxshi natijalarga erishish maqsadida kindik churrasi massaji kuniga 3 marta, 5 dan 10 daqiqagacha Киндик чурраси ҳақида тушунча ва унинг турлари

**QABZIYATNI MASSAJ BILAN DAVOLASH**

Chaqaloqlarda qabziyat juda tez-tez uchraydi va ko‘plab onalar, ayniqsa, tajribasiz bo‘lganlar, chaqaloqqa qanday yordam berishni va nima qilishni bilmay qolishadi. Barcha vositalar: huqnalar va laksativ tavsiyalardan foydalaniladi. Ammo bolaning tanasi shu qadar nozikki, radikal choralar nafaqat foydasiz, balki sog‘liqqa katta zarar yetkazishi ham mumkin.



**Qorin massaji.** Spazmni yengillashtirish, ichak peristaltikasini faollashtirish va uning tonusini oshirish uchun bajariladi. Bu massaj qoringa soat yo‘nalishi bo‘yicha yumshoq aylana harakatlar bilan amalga oshiriladi, u yengil bosim bilan silanishi lozim. Qo‘shimcha ta’sir qilish uchun chaqaloqning qorniga issiq sochiq yoki taglik qo‘yishingiz mumkin. Ba’zan onalar tomonidan «velosiped» deb nomlangan mashqlar orqali yaxshi ta’sir ko‘rsatiladi. Orqaga bolani aylantirib shu sohaga ham massaj qilinadi. Bola ko‘proq qornida yotishi kerak. Muolaja ovqatlanishdan 30 daqiqa oldin, 3–5 daqiqa davomida qilinadi.