

ベビーマッサージ

★ベビーマッサージの効果

- ・脳の発達に良い影響を与えます。
- ・母子相互作用が良好に働き、情緒豊かで心の優しい子供に育ちます。
- ・皮膚が乾燥が解消されます。

★注意点

- ・マッサージには、オリーブ・アーモンド・ココナッツ・ひまわりの種などの植物油（有機オイル）を使用しましょう。
- ・市販されているベビーオイル（ミネラルオイル）はマッサージに適さないのを避けましょう。
- ・マッサージをする時は、装飾品をはずしましょう。
- ・赤ちゃんの機嫌が悪い時は無理強いをせず、機嫌が良くなってから行いましょう。
- ・授乳直後は避けましょう。
- ・皮膚に異常のある時は、中止して医師に相談しましょう。

★マッサージの方法

服を脱がしましょう。

- ・バスタオルの上に寝かせましょう。
- ・オイルを1. 2滴皮膚につけ、アレルギー反応の有無を確認しましょう。
- ・手のひらにオイルをたっぷりつけ、手の中でもむように摩擦します。

太もも



太ももから足先まで、外回り方向にマッサージをしましょう。反対の足もしていきましょう。

足の裏



土踏まずも軽く押して、指の付け根も左右交互に5回押しましょう。

お腹



指先を使い、左→右（時計回り）へおへその周囲をクルクルとマッサージしましょう。

胸



指を使って、時計回りに
円を描くようにマッサージしましょう。

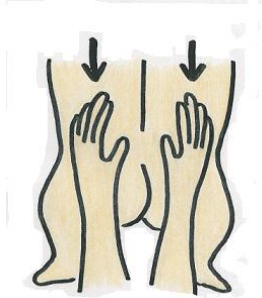
腕・手のひら



手のひらも軽く
押しましょう。

二の腕から指先までマッサージしましょう。

背中



背中
の筋肉を強くするために
行います。

うつぶせにして、指先で背骨にそって肩から背中へと軽くマッサージしましょう。

わき腹



右手で左の腹から右方向へ



左手で右の腹から左方向へ



肩から背中全体を、パタパタ軽くたたきましょう。