

Masaż dziecka

Masaż pomaga budować więź z dzieckiem, a także może sprawić, że dziecko będzie lepiej spało w nocy. Może być również pomocny przy typowych problemach wieku niemowlęcego, takich jak kolka, zaparcia i płacz.

Niezbędne wyposażenie:

- Olejek do masażu, który będzie nadawał się do masażu dziecka np. czysta oliwa z oliwek.
- Coś miękkiego do położenia dziecka — przewijak przykryty ręcznikiem będzie idealny.

1 Wybierz moment, gdy dziecko jest odprężone np. po wieczornej kąpieli. Nie masuj niemowlęcia, gdy jest zmęczone, głodne lub niespokojne.

2 W pomieszczeniu powinno być ciepło — około 78°F/24°C.

3 Ściągnij pierścionki lub bransoletki i zadбай, aby mieć ciepłe ręce.

4 Teraz rozbierz dziecko i połóż je na czymś miękkim.

5 Przyjmij wygodną pozycję i wylej na dłonie sporo olejku. Potrzymaj dłońmi o siebie, aby olejek nie był zimny.

6 Masaż rozpoczynamy od delikatnego masowania i rozciągania stóp i paluszków u stóp dziecka.

7 Przechodź coraz wyżej nóg dziecka, delikatnie masując i ściskając mięśnie.

8 To samo z rękami i dłońmi, a na zakończenie masujemy klatkę piersiową i brzusek.

9 W trakcie masażu rozmawiaj z dzieckiem i utrzymuj z nim kontakt wzrokowy. Nie należy masować lub naciskać zbyt mocno ani kontynuować, jeśli dziecko nie wydaje się zadowolone — nie wszystkie dzieci lubią masaż.

10 Udział w spotkaniach grupy masażu zwiększa poczucie bezpieczeństwa i jest doskonałą okazją, by spotkać inne mamy — spytaj pielęgniarki środowiskowej, czy w okolicy istnieje taka grupa.

