絆を深めるベビーマッサージ

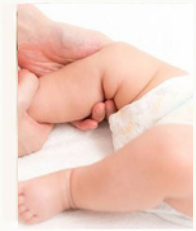
「with baby ♥」　赤ちゃんと対話する、やさしい時間。

はじめに

首がすわってきたら、始めていきましょう。まず、お母さんは深呼吸。
赤ちゃんに声をかけて、マッサージをしたいか聞いてみます。
手をこすり合わせて目の前で見せ、「yes」を感じたら、頭から足先まで優しくなでおろします。



1 脚





太ももから足首まで、左右の手を交互に使ってなでおろします。
足裏を親指でやさしく押し、足の指を一本ずつつまみます。

するする。のびのび。

2 股関節





仰向けで、自転車こぎのように脚を順番に曲げたり伸ばしたりします。
太ももの裏を支え、足裏を合わせて、左右にゆらしましょう。

いちに。いちに。ゆらゆら。

3 胸





胸は、呼吸を感じる場所。お母さんの手がそっと触れると、赤ちゃんは安心し、ゆっくりと呼吸を始めます。

① 赤ちゃんの胸に両手を置きます。
② 胸の中央から左右の肩へ、ハートを描くように、やさしく手を動かします。

すーっと。ふわっと。呼吸とともに、安心が広がります。

4 お腹



お腹は、安心を感じる場所。赤ちゃんが安心すると、お腹はふんわり、やわらかくなります。

手を添えて、時計回りにくるくる。赤ちゃんの呼吸や表情を感じながら。

くるくる。ふんわり。

5 腕







胸の前で丸くなっていた腕を、赤ちゃんの様子を見ながら、少しずつ外へ開きます。

肩に手を置き、脇の下から腕全体を支えて、ゆっくりバンザイへ。

肩から指先まで、やさしくなでおろします。

のびのび。ゆっくり。

6 手







小さな手は、世界への入り口。あわてなくて大丈夫です。

① お母さんの親指を、赤ちゃんに握ってもらいます。
② 手をやさしく開いて、手のひらや手の甲をゆっくりなでます。
③ 指を一本ずつ、やさしくつまみます。

小さな手。ぬくもり。やさしい時間。

7 背中







背中は、身体を支える場所。急がず、赤ちゃんの「育つ力」に寄り添います。

① 上から下へ、背骨の両脇をなでます。
② 背骨の両脇を、くるくるとなでます。
③ 仙骨を時計回りに、やさしく円を描きます。

すーっと。ゆっくり。

赤ちゃんの様子を見ながら

嫌がる時、眠い時、体調がすぐれない時は休みましょう。
呼吸・表情・顔色を見ながら、無理のない短い時間から。
心配な時は医師や助産師に相談してください。

触れ方の上手さよりも、
赤ちゃんと一緒に過ごす時間を大切に。