

親子で楽しむほっこい時間



ベビーマッサージ(3回)

第1回 マッサージをはじめるまで

使用するもの

ベビーオイル・バスタオル
※シート



外出に制限がかかり、お母さん同士で子育てについて話す機会が減っている中。赤ちゃんとの関わりに難しさを感じている方も多いと思います。ベビーマッサージを通してお子さんと眼と眼で見つめあったり肌に触れ声をかけることで親子の絆を深め、情緒の安定につなげてください。

いつ頃から始めたらよいか

- ・生まれたての赤ちゃんは手をなでるだけでもいいですね。
- ・生後2週間以降から始めることができますが、1カ月健診後くらいから始めるとうれしいかもしれません。



オイルの種類

- ・スキンケア用を選びましょう
- ・使用する前に必ずパッチテストを行ってください。
- ・赤ちゃんの腕の内側や、ももの内側に10円玉くらいにのぼして20分~30分くらい様子を見て下さい。

注意点

- ・お母さんは爪が伸びていないか確認してください。
- ・赤ちゃんの予防接種後や体調の悪いときは避けましょう
- ・終了後は水分補給をしましょう。
- ・裸の赤ちゃんに直接、日光があたらないようにしましょう。



裸が不安な赤ちゃんもいるかもしれませんね
始めは服を着たままで構いません♪



両腕をいきなり上げず、ゆ
っくり優しく持ち上げ
「ばんざーい！」



両手を合わせるように
「パチパチ」
目と目で見つめあい声をか
けているとリラックスして
きます

「服を脱がせます」



事前に赤ちゃんが寒くない
室温にしておきます

バスタオルの上におしっこ
で汚れないようにタオルか
シートを敷いておくと良い
です

男の子の場合大変ですもの
ね♪



「お母さんの手を温めます」

お母さんの手にオイル
お母さんの手が冷たくて赤ちゃんがびっくりしないように、お母さんはオイルをたっぷりと手になじませ自分の手を温めてください



オイルを塗ります
温めたオイルの手で赤ちゃんのおなかや、胸にやさしく時計回りにオイルをぬります

お母さんの手の温もりで赤ちゃんにリラックスを伝えましょう



次回から始まる
楽しみだな〜

深呼吸します
赤ちゃんのおなかに両手を置き、目を見つめながら、深呼吸・・・
「マッサージをはじめるよ♪」
と声をかけましょう



ベビーマッサージトレーナーの川又古都美先生にご指導いただいた特に人気のあるマッサージを抜粋していきます

次回は2回（足、手、おなか）です

子ども未来課
子育てサポート係
電話：0133
25-2658

