

親子で楽しむほっこい時間



ベビーマッサージ(3回)

第3回 手の平、背中

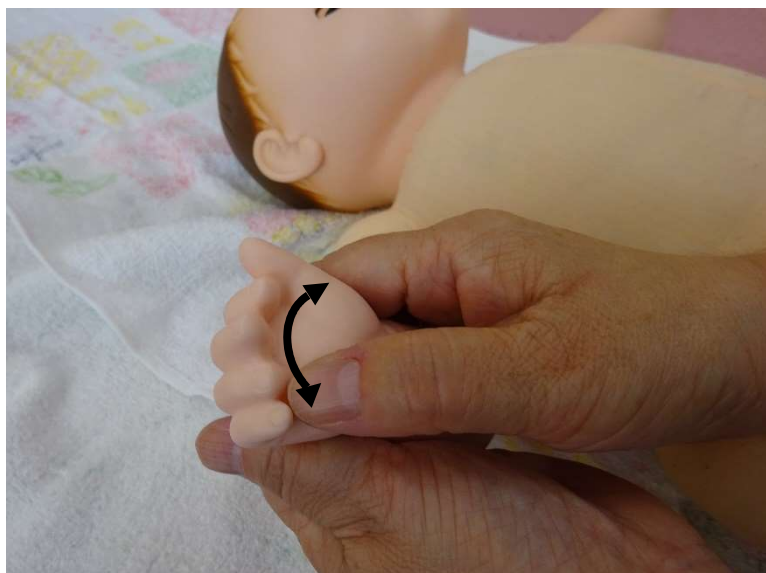
使用するもの

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。



手の平のマッサージ

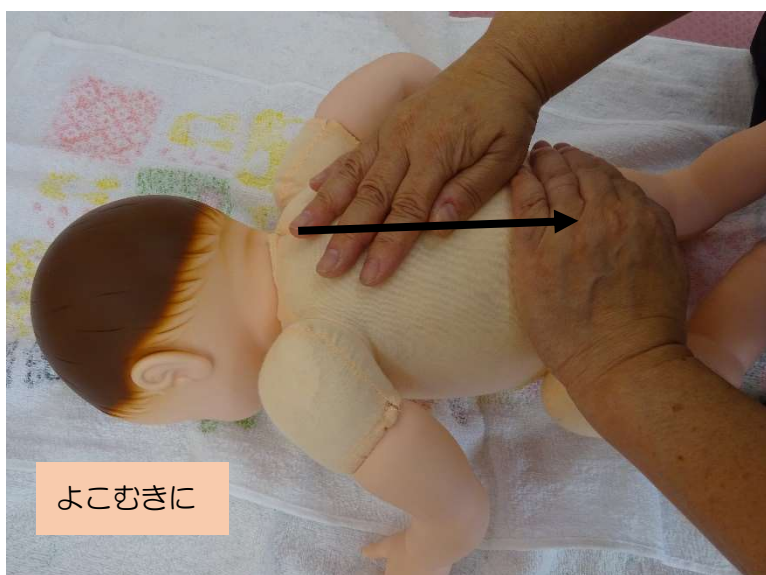
赤ちゃんの手の平を、親指で左右にマッサージします

クルクルとまわしても良いでしょう

動揺「メリーさんのひつじ」を唄いながら行うと良いでしょう

「赤ちゃんが苦しくないように

顔は横向きにしてください



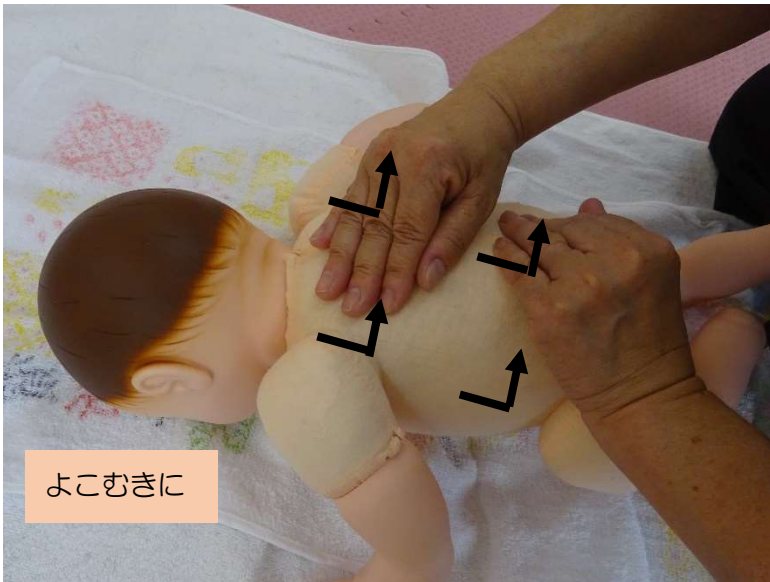
よこむきに

背中のおろし

首のつけ根から、おしりまで、両手を使い交互になでおろしていきます

やや圧をかけてゆっくりとおこなしましょう

動揺「どんぐりころころ」を唄いながら行うと良いでしょう



よこむきに

背中をトントン
 手の平を、カップ状にして、
 上から下に、トントンとリ
 ズミカルになでおろします



よこむきに

全体を流します
 「マッサージ終わったよ
 ♪」と声をかけて、全体
 を流します



「おわったね～」



「じょうずだったね～」



終わったら無理のない程度に水分補給をしましょう



水分補給

ベビーマッサージは運動している状態と同じなので、終了後はできれば湯冷まし、ミルク、母乳など水分補給をしてください

ほしがらないときは無理はしないでください



おひざでゆら〜り

お母さんとゆったり時間・・・

おひざで左右にゆら〜り
ゆら〜り



第1～3回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ました



次回は手作り
おもちゃです



子ども未来課
子育てサポート係
電話：0133
25-2658

