

★ ベビーマッサージについて知ろう？

◎ ベビーマッサージってなあに？

ママ&パパ(保育者)が赤ちゃんにしてあげるマッサージのことで、「触れあい」を1番の目的にし、育児もより楽しくするためのコミュニケーションの1つです♡



《赤ちゃんが喜ぶ おすすめ マッサージ》

◎ 足裏マッサージ

洋服を着たままあそびの1つで、いつでもできます(ベビー〜キッズOK)
左絵のように...

♪ 楽しい雰囲気です。
笑顔で声かけながらやってあげましょう！



親指の腹を赤ちゃんの足の指の付け根にあて、車のワイパーのように左右↔に「チクタク、チクタク」と動かす。●の部分を中心としてゆっくりじんわりと2回「ボンボン」と押します。この動きを1セットとして徐々にかがとの方へ下がり3セットを繰り返す。

※「ボンボン」と押す場所は必ず●の部分です

◎ ベビーマッサージがあるとどんないいことがあるの？

赤ちゃんは、肌と肌が触れ合うことで安心感を覚え、愛されていることが実感できます。また、マッサージの皮膚刺激は脳の発達を促し、血液やリンパの流れも良くなるのでからだは温まり、免疫力も高めます。筋肉に直接働きかけるので、筋力のアップや関節の動きもよめらかになります。赤ちゃんの「こころ」と「からだ」を育ててあげることができます。

ママ&パパ(保育者)は赤ちゃんに触れてあげることでより可愛さを感じる事ができ、赤ちゃんとの愛着関係がさらに深まります。

- ツボ
- 湧泉(ゆうせん)
 - お腹の調子を整える
 - 元気が出る
 - 身体からだを温める

◎ ベビーマッサージはいつから始め、いつまでしてもいいの？

「ベビー」という言葉がつかまわが、赤ちゃんの期間だけのものではなく、キッズになってもキッズになってから始めても構いません。子どもにとって触れられることは、いくつになっても嬉しいものです。

1ヶ月検診で特に問題がなければ大丈夫、ただし、足だけ、背中だけなど部分的なマッサージで……。生後1~2ヶ月は抱っこしたまましてあげると良いです。

子どもの成長に合わせて続けていけます。

ポイント① 足裏には全身の神経が集中しているので全身に繋がるツボが刺激されるので全身にマッサージした時と同じ効果があります。

② マッサージに慣れていない赤ちゃんは、手、頭、顔に近づくほど怖ってしまうことがあります。ムツ替えで触れられることに慣れていく足から始めると良いです。しかも、右足(心臓から遠い方)から始めて、次に左足を行います。両方の足をバウンス良くやってあげましょう。