



抱っこひもを使った後にオススメのベビーマッサージ



<ベビーマッサージをする際の注意点>

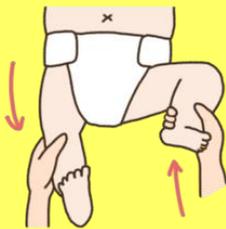
- 服は着せたままでOK！！
- 月齢に関わらず首が座ってから行いましょう。
- 基本的になでるように触ります。指圧はかけないように！！

できる範囲で日々の生活に取り入れよう！！

- * 家事がひと段落したら…
- * 授乳室や休憩スペースを見つけたら…
- * おむつ替えの後に…

【膝の曲げ伸ばし】

●股関節・ひざ関節が柔軟になり、下半身の運動機能を高める効果があります。(歩く前の子にとっては歩く楽しさや意欲を引き出す効果も♪)

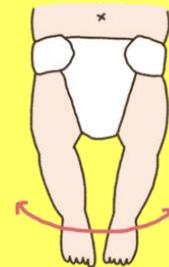


・両足を両手で持ち、片足ずつ軽く曲げ伸ばす。

⚠ 足は無理に伸ばさず、子どもの脚の自然な曲線に合わせて行う。圧のかけすぎに注意し、曲げる時は無理に押し込まない。

【脚をゆっくいやゆるゆる】

●心地よいゆるゆるの刺激が背中に伝わり、背中の筋肉を温めます。(おすわりを促す効果も♪)

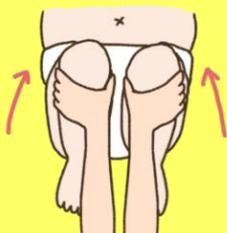


・足首をほんの少し浮かせ、ゆっくい左右に揺らす。

⚠ 首が座ってからの赤ちゃんに行う。首が座ってすぐの赤ちゃんには上げすぎずゆっくい行う。

【おひざこっつんこ】

●開脚と逆方向の動きをすることで、身体の成長に開脚のクセがつかないようにします。



・両脚のひざをくっつけるように内側に寄せて、少しお尻を浮かせる。

⚠ 力を入れすぎず、ゆっくりやさしく。

【内ももをなでなで】

●M字開脚で外側の筋肉が発達しがちなので、内側の筋肉の発達をサポートしてバランスを整えます。(そけいリンパ節を刺激するので、血液やリンパ液の流れを促す効果も♪)



・片足を4の字になるように軽く支え、脚の前面(施術者に向いている面)を付け根から足首までなでる。

⚠ 赤ちゃんの脚の自然な曲線に合わせて行う。脚は無理に曲げず、やさしくなでる。

