

Βασικές οδηγίες βρεφικού μασάζ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κρύβει πολλά οφέλη για την υγεία του παιδιού

Το άγγιγμα αποτελεί ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της σωματικής και συναισθηματικής ανάπτυξης του μωρού, ακόμη κι αν αυτό είναι νεογέννητο.

Το βρεφικό μασάζ έχει πολλά οφέλη για την υγεία του βρέφους και τις διάφορες βασικές λειτουργίες του οργανισμού του όπως είναι η πέψη, η ανακούφισή του από τους ενοχλητικούς κολικούς κι η ανάπτυξη πιο δυνατών κι εύκαμπτων μυών.

Τι κι αν είστε αρχάριες; Τα χάδια αρέσουν σε όλους! Μη φοβάστε να του κάνετε μασάζ, φροντίστε μόνο να διατηρείτε τους βασικούς κανόνες υγιεινής και να έχετε απαλό άγγιγμα σε κάθε σας κίνηση.

9+ 2 βασικές οδηγίες βρεφικού μασάζ

Ο χώρος και η θερμοκρασία

1. Τοποθετήστε το μωρό σε μία μαλακή επιφάνεια.
2. Επιλέξτε μία ώρα κατά την οποία τόσο εσείς όσο και το μωρό θα είστε ήρεμοι και χαλαροί. Ιδανικές είναι οι πρώτες ώρες μετά το γεύμα ή το μπάνιο του.
3. Φροντίστε ώστε η θερμοκρασία του χώρου, όπου θα γίνει το μασάζ, να είναι γύρω στους 26 βαθμούς Κελσίου. Σημαντικό είναι επίσης να μην υπάρχουν ρεύματα.
4. Πλύνετε καλά τα χέρια σας πριν το βρεφικό μασάζ και τρίψτε τα μεταξύ τους

για να ζεσταθούν.

5. Αφαιρέστε τα κοσμήματα ή οποιοδήποτε άλλο αιχμηρό αντικείμενο από τα χέρια σας και βεβαιωθείτε ότι τα νύχια σας είναι αρκετά κοντά, ώστε να μην γρατζουνίσουν το μωρό.

Η τεχνική και η διάρκεια

6. Η προτεινόμενη ροή του μασάζ είναι από το κεφάλι προς το πρόσωπο του μωρού κι από το στήθος στους ώμους, τα μπράτσα και την κοιλιά. Αφήστε για το τέλος τις γάμπες και τα πόδια.

7. Στην περίπτωση που είναι νεογέννητο, το άγγιγμά σας πρέπει να είναι ακόμη πιο απαλό, ανάλαφρο και τρυφερό. Χρησιμοποιήστε καλύτερα μόνο τα ακροδάχτυλά σας. Προσοχή στο κεφάλι και την περιοχή γύρω από τον αφαλό.

Να θυμάστε τέλος πως το νεογέννητο έχει την έμφυτη τάση να επανέρχεται στην εμβρυϊκή στάση όταν είναι ξαπλωμένο. Οπότε μην προσπαθείτε να τεντώσετε τα χέρια και τα πόδια του, αλλά κάντε του μασάζ ενώ βρίσκεται σ' αυτή την στάση.

8. Την ώρα του μασάζ μιλήστε στο μωρό σας, κοιτώντας το στα μάτια. Έτσι η εμπειρία του μασάζ γίνεται ακόμη πιο προσωπική κι εσείς δένεστε ακόμη περισσότερο με το παιδί!

9. Για καλύτερα αποτελέσματα, η διαδικασία ενδείκνυται να διαρκεί πέντε με δέκα λεπτά.

10. Ρωτήστε τον παιδίατρό σας για τις τεχνικές του μασάζ.

11. Αν δείτε ότι το μωρό σας δεν έχει ιδιαίτερη όρεξη για μασάζ τη δεδομένη στιγμή και δεν συνεργάζεται, διακόψτε.

Μετά από όλα αυτά, το σίγουρο είναι ότι το μωρό σας θα απολαύσει τη διαδικασία!

Πηγή: ikypros.com