27 Απριλίου 2021

Νεογέννητο απολαμβάνει το μασάζ του και μας κάνει να «λιώνουμε» [βίντεο]

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα) / Πολυμέσα - Multimedia



Ποτέ δεν είσαι πολύ μικρός για να απολαύσεις ένα χαλαρωτικό μασάζ



Δεν λαχταράμε μόνο εμείς ένα χαλαρωτικό μασάζ μια στο τόσο. Τα μωράκια μας βρίσκουν επίσης το ήπιο μασάζ πολύ απολαυστικό. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι από τις πέντε αισθήσεις, η αφή είναι μία από τις πιο ανεπτυγμένες στη γέννηση. Μάλιστα, τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα υποδηλώνουν ότι το βρεφικό μασάζ έχει σημαντικά οφέλη για να την ανάπτυξη των μωρών.

Καθώς κάνετε μασάζ στο μικρό σας, τόσο εσείς όσο κι εκείνο θα γεμίσετε ευχάριστα συναισθήματα, χάρη στην αύξηση των επιπέδων της ωκυτοκίνης, της λεγόμενης «ορμόνης της αγάπης». Κατά τη διάρκεια του μασάζ φροντίστε να κοιτάτε το μωρό σας στα μάτια, να του μιλάτε ή να του τραγουδάτε ώστε να ενισχύσετε τη μεταξύ σας σχέση και να το κάνετε να νιώσει ακόμη μεγαλύτερη ασφάλεια.

Μάλιστα, η διαδικασία του μασάζ μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετική για τη σχέση του μπαμπά με το μωρό, δίνοντάς τους την ευκαιρία να συνδεθούν.

Ποια οφέλη προσφέρει στο μωρό;
*Βελτιώνει τη σύνδεση μωρού-γονιού

*Ενισχύει τη ψυχο-συναισθηματική αλλά και σωματική ανάπτυξη του βρέφους

*Χαλαρώνει το νεογέννητο

*Το απαλό μασάζ στην κοιλίτσα του μωρού μπορεί να το ανακουφίσει όταν

αντιμετωπίζει δυσκοιλιότητα. Βέβαια, αν το μωρό σας έχει δυσκοιλιότητα, απευθυνθείτε πρώτα στον παιδίατρο, ώστε να σας συμβουλεύσει σχετικά.

*Προετοιμάζει το μωρό για όνειρα γλυκά

Tips για βρεφικό μασάζ
Επιλέξτε ένα προϊόν κατάλληλο για το ευαίσθητο βρεφικό δερματάκι.
Βρείτε τη σωστή στιγμή. Βεβαιωθείτε πρώτα ότι το μωρό σας έχει διάθεση, αφού αν είναι εκνευρισμένο μπορεί να μη βρει απολαυστική τη διαδικασία.
Ξεκινήστε τη διαδικασία για λίγα λεπτά και σταδιακά αυξήστε τον χρόνο της, ώστε το μικρό σας να έχει συνηθίσει την αίσθηση.
Κάντε απαλές, ήπιες κινήσεις, χωρίς να ασκείτε πίεση στο σωματάκι του μωρού σας.
Καλό είναι να κάνετε μασάζ στο μωρό την ίδια περίπου ώρα κάθε ημέρα, ώστε να χτίσετε σταδιακά μια ρουτίνα.

Δείτε το υπέροχο βίντεο με το νεογέννητο να απολαμβάνει το μασάζ του:

Πηγή: imommy.gr