

ベビーマッサージで 愛情タッチしましょう

- ☆室温は25度程度
- ☆パッチテストを行いましょう
- ☆爪とアクセサリーには気をつけましょう
- ☆マッサージはまぶたを押して痛くない位なので

効果

健康な肌作り
お腹の調子を整える
リラックス効果
親子の絆を育む

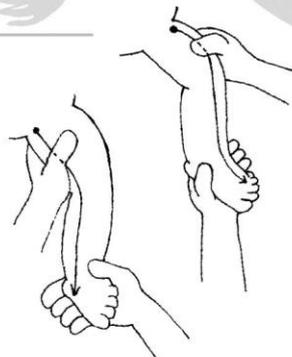
準備

おすすめは...
100%植物性オイル
肌を滑らかにし
汚れを取ります
保湿効果もあります

脚



①足のつけ根から足先へ



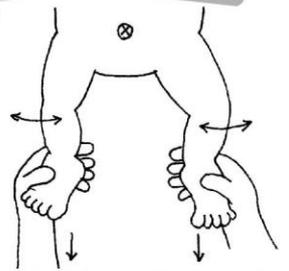
②片足の外側と内側



③太もみをクルクル
優しくなでなで
ひざとふくらはぎもね



④指を1本ずつ刺激して
足の甲をクルクル
足を両手で温めてそっと抜く
※もう片方も②~④



⑤最後に①をしてから
足をプルプル〜トン

手



①指先までス〜っと



②親指で手のひらをクルクル〜
指を1本ずつ刺激して
トントンバァ〜



③もう一度①をして
手はおしまい

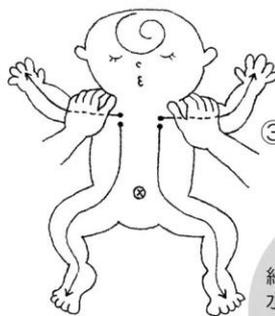
おなか



①胸からおなかをなでおろした後
片手で「の」の字をかくように
クルクル
両手でも大きくクルクル〜



②わき腹に手を当てて
シューと抜く



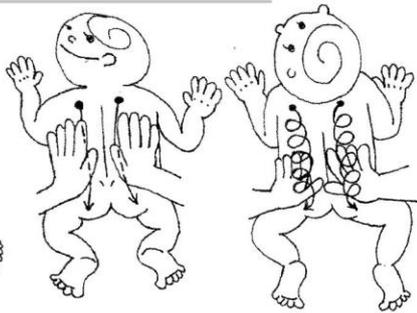
③手先・足先まで
なでおろす

終わったら
水分補給しましょう
母乳、ミルク、白湯etc

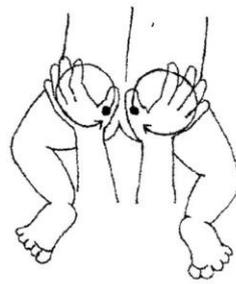
背中&おしり



①うつ伏せにして
かかと・手先まで
なでおろす



②肩から腰まで背骨の横を
なでおろしたら
らせんを描くように
クルクル〜



③両手で包み込むように
外側に向かってなでなで
④もう一度ゆっくり①をして
おしりの挨拶