

親子の絆を深める ベビーマッサージ

○いつからできるの？

医師から特に注意点がなければ、生後2週間から可能。服の上から、部分的に行なう分には生後から可能。

・オイルは使った方がよい？どんなオイルがよい？

オイルで滑らせることにより、摩擦を軽減させてくれます。肌の保護やクレンジング効果で新陳代謝を促してくれます。オイルは、天然植物油が最適です。アロマショップ等で売られています。アーモンドオイル、ホホバオイルが有名です。肌に蓄積されていくため、まれに大きくなってからアレルギーが出ることもあります。

※パッチテスト…太ももに10円玉サイズくらいのオイルを塗布し、15分程様子を見ます。発疹など出た場合は、ぬるま湯で洗い流し、オイルの種類を変えてみましょう。月齢が浅いと肌が赤くなりやすいです。

※アロマオイル…専門家にご相談のうえ、ご使用ください。大人用のアロマオイルは、精油の濃度が濃いため赤ちゃんへの使用は避けましょう。

・効果

赤ちゃん：体の緊張をほぐす。自己肯定感が高くなる。血行促進。体の発達や脳の発達を促す。快眠を促す。免疫力を高める。便通が良くなる。表情が豊かになり、よくお話するようになる。

ママ：リラックスできる。血行促進。子供に対して優しい気持ちになれる。こどもの体と心の不調に気づけるようになる。子供との信頼関係が深まる。

※個人差があります。

・ポイント

1回のマッサージは10分から15分。

入浴直後は、赤ちゃんも疲れているので避けましょう。

赤ちゃんが寝がえりしたり、ハイハイしたら背面をマッサージしてあげましょう。ママの声が大好きなので、沢山声をかけてあげましょう。

マッサージ後は、お風呂か温かいタオルで優しくオイルと汗を拭き取りましょう。

予防接種後24時間以内は、オイルマッサージは控えましょう。体調不良やご機嫌の悪い時も避けましょう。

ママが楽な姿勢で行ないましょう。背筋が丸まらないよう、姿勢を正しながら行なうとママのエクササイズにもなります。