



育児サークル のびのび広場



ただいまコロナウイルス感染拡大防止のため開催見合わせ中。こんな状況下ですが お産を終えたお母さんと赤ちゃんのために何か応援できればと考えています。実際に開催していた『ベビーマッサージ』についてご紹介しますのでぜひ、赤ちゃんと一緒に試してみたいはかがでしょうか

★マッサージの効果★

① マッサージによる皮膚の刺激

- ・「自分の身体」という身体感覚が身につきます
- ・自律神経が刺激され、消化機能が高まります
- ・血行が良くなり筋肉の緊張がほぐれます
- ・免疫・抵抗力が高まります
- ・呼吸が深まります
- ・神経系を刺激し脳の発達を促し、運動機能を発達させます



② リラクゼーション

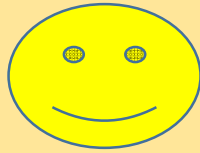
- ・こどもをリラックスさせうつ積した緊張をほぐし、幸福感・眠りが深くなりぐっすり長く眠るようになります
- ・胎児期や誕生器期に受けたトラウマを癒やします

③ 身体不快感の除去

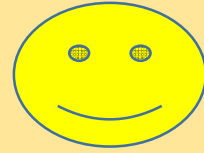
- ・マッサージが消化機能を高める事により、お腹の不快感やガスが解消され便秘にも効果があります
- ・神経系の発達や歯の生え始め・感情的ストレスによる不快の除去を促します

④ 愛着・相互作用

- ・著明な小児科医であるウィリアム・シアーズ白紙は著書の中で「我が子に近づく事で、様々な問題が軽減し子供との情緒的・精神的な絆を深めることができる」と綴っています
- ・ベビーマッサージはこどもの神経系等に働きかけ、優しいタッチやマッサージ・感覚覚醒のためのエクササイズが自律神経系や末梢神経を刺激し間接的に脳に働きかけます。また、親はマッサージすることにより子供の出す様々な意思表示を解釈したり答えたりする方法を学ぶことができます



簡略マッサージ



オムツ換えの時や寝かしつける前に、少しだけさっとマッサージをしたいときもあるでしょう。そんな時の為に、数分でできる簡略マッサージをご紹介します。簡略といっても、赤ちゃんに必要な親子のコミュニケーションやリラクゼーション効果は十分に備わっています。オイルは使っても使わなくてもかまいません。

1. 軽く丸めた両手を赤ちゃんの頭の上にかぶせるように当て、赤ちゃんが気に入ったようであれば、頭に円を描くように動かします
2. おでこをリラックスさせます。
おこりんぼうのしわを伸ばして♪
3. あごをリラックスさせます。
にっこりにっこり★
4. 胸にハートを描きます ♥
5. 腕をぶるぶる～。
腕から手に向かって★
6. お腹を時計回りにマッサージします。
腸の動きにそって、しっかり力を入れてグルグルマッサージ
7. 脚をぶるぶる～。太ももから足に向かって
8. 足の裏をマッサージします踵から
つま先に向かってトコトコ...
9. 背中を横断して行ったり来たりの
マッサージをします
10. 猫の手にして、背中を刺激します
11. 「ぎゅー」と抱っこで、はい♪おしまい



皆さんに早く
お会いできますように

お問い合わせ

岩手県立磐井病院 産婦人科

電話

0191-23-3452

内線

3051