

ベビーマッサージとは

赤ちゃんとのコミュニケーションできるすてきな「手段」です。
ベビーマッサージを始めてみると、あなたは赤ちゃんをもっと
もっと「カワイイ」と感じるでしょう。
そして、赤ちゃんもあなたを、もっともっと好きになります。
そして、肌と肌がふれあう「幸せタイム」になるでしょう。

ベビーマッサージをすると
赤ちゃんにはこんな効果が期待できます。

血液の循環がよくなり、
血色がよくなります

おなかの調子を
ととのえます

よく眠るよう
になります

表情がよくなります

肌が丈夫になって、
免疫力が高まります



ベビーマッサージをすると
ママにはこんな効果が実感できます。

赤ちゃんの変調に
気づくことができ、
安心感がうまれます

赤ちゃんの肌に
ふれることで、
リラックスできます

楽しく幸せな気分
になります

赤ちゃんのシグナルが
わかるので、
子育てにゆとりが
うまれます

血行がよくなり、
身体が
あたたまります

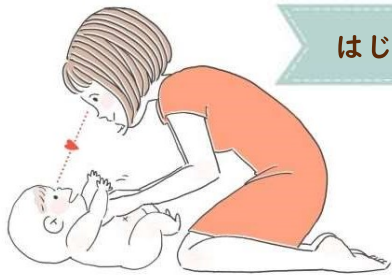


出典：「日本アタッチメント育児協会」
ABMアタッチメント・ベビーマッサージ テキスト

ベビーマッサージのやり方



♡オイルを使う場合は、無添加無香料
100%植物オイルを使用
(セサミ、ホホバ、ココナッツなど)
♡きっちりやるのが目的ではなく、
大事なことは、楽しく触れ合うこと
で幸せな気持ちになることです。
立ったまま、座ったままでもおむつ
替えのときでもOK。



はじまりのアファメーション

目を見ながら、マッサージをはじめることを伝えます。
はじめに手遊びや、歌を歌いながらマッサージするのもおすすめです♪



- ・頭の両側から腕に向かってなでます。
- ・次に両手を脇の下に入れて、両足のつま先まですべさせます。
手はゆっくり動かしましょう。

あしのマッサージ

- ・足首を支え、太ももを掴み、外側、内側の順に、太ももから足首へなでおろします。
- ・太もものつけ根から足首までぎゅっぎゅっと加圧します。
- ・両手で太ももをはさみ、太もものつけ根から足首までコロコロとマッサージします。



- ・足裏のかかとから指の付け根まで、親指をすべらせるようになでます。
- ・足裏全体を親指で「テンテン」と軽く押します。
- ・足の甲を足首から指先に向かって、親指の腹でなでおろします。
- ・足首を支え「クルクルボン」と声をかけながら、指を一本ずつつまみます。

おなかのマッサージ

- ・おへその周りを、時計回りにそっとさすります。
- ・手の平をおへそに水平に置き、おへそから首に向かって、手の平でなでます。
- ・10秒～20秒、手の平をお腹に置きます。

腕と手のマッサージ

- ・肩から手首にかけて、手の平をすべらせるようになでます。
- ・左手で手首を持って、右手で腕をギュッギュッとしばるようにマッサージします。
- ・腕のつけ根から手首に向かって、両手で赤ちゃんの腕をコロコロさすります。
- ・手首から指先に向かって、親指で手の平、手の甲をさすります。
- ・手首を支え「クルクルボン」と声をかけながら、指を一本ずつつまみます。

うつぶせ（おしり・背中）のマッサージ

- ・両手をお尻の上におき、円を描くようにさすります。
- ・手の平を横にして、尾骨から肩甲骨をなであげます。
- ・指先で背中をトントンと軽くたたきます。
- ・手の平をおやまにして、背中をポコポコたたきます。
- ・両手で首から腕、手先までなでます。

胸と顔のマッサージ

- ・胸の中央から両手でハートを描くように、胸全体をマッサージします。
- ・頭を両手で包み込むようにして、中央から外側へ、親指でおでこをなでます。
- ・①頬骨から耳、②鼻の下から外側、③下あごの下から外側、を順に親指でなでます。
- ・耳をくるくると円をえがきながらマッサージします。

おわりのアファメーション

- ・赤ちゃんの目を見ながら、頭から足先までなでます。
- ・目を見て、幸せな気持ちや楽しい時間を過ごせたことを伝えます。

体内の循環がよくなっているので、水分補給をしましょう。
マッサージは全身運動なので、マッサージ後はゆっくり休ませましょう。

