

ベビートリートメント

ベビートリートメントは赤ちゃんのお肌を優しくなでてあげるように行うといいですね。

☆お肌がしっとりツルツルになる

☆スキンシップによってママにも赤ちゃんにも幸せ感が広がる

【注意点】

- マットレスなどの上に、コットンのタオルを敷くなど環境を整えましょう
- 赤ちゃんはデリケート。力を入れすぎず、優しく手のひら全体で触れましょう
- 精油の入っていない植物油かクリームを使うこと（クリームの場合は、長時間のマッサージには向きません）
- 清潔な、暖かい手でおこなしましょう
- 室温は寒すぎず暑すぎず 25 度前後で
- 授乳後 1～2 時間後など、空腹でも満腹でもない時におこなう
- 長くても 1 日に 15 分程度にし、無理をしないこと

1 全身をなでる



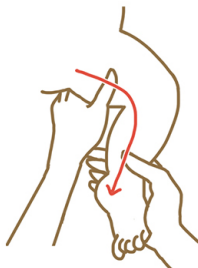
タオルの上に赤ちゃんをはだかんぼで寝かせ、手に植物オイルまたはクリームをとり、胸から足先、肩から手のひらまで、「これからはじめますよ～」という感じですーっとなでます。

2 足の外側



まず足から。片足ずつ外側、を上から下へ。「あーし、あーし♪」などと言ってあげながらやると、赤ちゃんも喜びます。

3 足の内側



内側も同様に上から下へ。

4 足の甲



足の甲をクルクル。

5 足を挟みながら抜く



両手で足を挟みながら、すーっと手を抜きます。反対の足も同様に。

6 足の裏



足の裏をクルクル。

7 足の指先



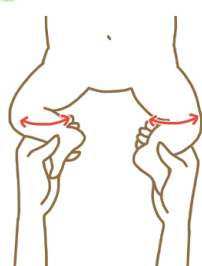
指先を付け根から爪先へ軽くトリートメント。

8 付け根から足先



両足を付け根から足先へなでおろす。

9 左右に揺らす



両手で足首を持ち、少し左右に揺らしてあげる。

10 肩から手のひら



次に腕です。肩から手のひらまでなでるように。「うーで、うーで♪」と言いながら。

11 手のひら



手のひらをクルクル～。

ベビートリートメント

12 胸をハート型に



胸をハート形にトリートメント。「むーね、むーね♪」

13 お腹



お腹を時計回りにクルクル。「おなか、おなか♪」

14 ウエスト



ウエストを少ししぼるようになでおろします。「こーし、こーし♪」

15 全身をなでる



最後に全体を1と同じようになでます。「表側はおわったよ～」

16 うつぶせに



次に赤ちゃんをうつぶせにします。顔は自然にどちらかへ向きます。そしてまずは両手で足の付け根から足先までなでおろします。

17 背中



背中を、背骨に沿って上から下へ「せなか、せなか♪」

18 背骨にそって



同じく背骨に沿ってクルクルと下へ。

19 おしり



おしりをクルクル「おしり、おしり♪」

20 全身をなでる



最後に背中から足先まで、肩から手のひらまで「おわったよ～」という感じでなでます。

肌表面でオイルがほとんど吸収しているようなら、そのままでもOK。ベタつきが気になるようなら、適温の温タオルなどで、優しく拭き取ってもいいです。