

まごころタッチオイルで タッチ・コミュニケーション

始める前に～

- ①深い呼吸でリラックスしましょう。
- ②赤ちゃんをだっこし、「今から始めるよ」と声をかけましょう。
- ③赤ちゃんの様子を見ながらやさしくタッチ。



オイルは、ティースプーンに1杯分を手にとり、両手でこすり合わせて温める。

POINT

お母さんのアクセサリ類は、はずしましょう。

赤ちゃんも一人ひとり個性があり、タッチされたい所やされ方に好き嫌いがあります。赤ちゃんの意思を感じ取りながらお母さんと赤ちゃんに合ったマッサージ方法を作り出してください。

1 準備



赤ちゃんの下にタオルを敷き、近くにおむつを用意します(赤ちゃんは気持ちよくなると、おしっこをする場合があります)。

POINT

部屋の中は、赤ちゃんにとってちょうど良い温かさになります。

2 足の裏



足首をしっかり支えたまま、親指を使って足の裏をしっかりマッサージ。

POINT

赤ちゃんに話しかけながら、歌を歌うなど、お母さん自身も楽しんで。

4 胸



胸の上に軽く両手を置いて、ハートを描くように肩まで、そしてそのまま脇の下のリンパを意識しながら、両脇を大きく包むようにタッチング。

POINT

マッサージ時は、できるだけ目と目を合わせ、アイコンタクトをとりながら心を通じ合わせ、行います。

3 足



ももから足首にかけて両手を交互に使う、何回か軽くさする。ひざの裏を特にさす。

5 お腹

「の」の字を描きながら、お腹をやさしくマッサージ。



9 最後に

最後はしっかり抱きしめて、おっぱいタイム。



6 背中

手でひざを軽く押さえ、もう片方の手のひらをしっかりとひろげてやさしくさする。



8 タオルを使って

温かい蒸しタオルでやさしく包み込んで押さえふく。こうすることで、オイルの成分を体に浸透させる。ホットタオルも、ストレスケア効果があります。



7 お尻

ハートを描くようにやさしくなでた後、軽くつまむ。

