

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΤΡΥΦΕΡΟ ΒΡΕΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ.

Δημιουργήστε από νωρίς έναν ισχυρό δεσμό με το παιδί σας.

Ο Φρεντερίκ Λεμπουαγιέ, ο Γάλλος μαιευτήρας που άνοιξε τον δρόμο για το ινδικό βρεφικό μασάζ στην Ευρώπη, ήταν πεπεισμένος ότι «τα αγγίγματα, τα χάδια και το μασάζ αποτελούν τροφή για το παιδί». Ενδυναμώνετε τη σχέση σας με το παιδί σας και κάντε το να νιώσει ασφάλεια, μέσα από τρυφερά αγγίγματα που χτίζουν δεσμούς αγάπης μεταξύ σας.

Μπορείτε να ξεκινήσετε το βρεφικό μασάζ περίπου από την έκτη εβδομάδα και να το συνεχίσετε ακόμη και μετά το στάδιο του μπουσουλήματος. Όλες οι ασκήσεις εκτελούνται είτε μεμονωμένα είτε διαδοχικά. Το μασάζ από τον κορμό προς τα άκρα λειτουργεί χαλαρωτικά, ενώ το μασάζ από τα άκρα προς την καρδιά είναι διεγερτικό. Δώστε προσοχή στις αντιδράσεις του μωρού και σταματήστε τις μαλάξεις, αν διαπιστώσετε ότι το παιδί δεν θέλει άλλο. Επιπλέον, φροντίστε να βρίσκεστε σε έναν οικείο και ζεστό χώρο, με καλή ατμόσφαιρα. Θα χρειαστείτε επίσης μια απαλή κουβέρτα ή πετσέτα, ενώ συνιστάται ιδιαίτερα να χρησιμοποιήσετε ένα αγνό φυτικό λάδι που είναι ειδικά σχεδιασμένο για το ευαίσθητο δέρμα του μωρού σας, όπως το βρεφικό λάδι Bübchen.



1 ΒΕΒΑΙΩΣΕΙΤΕ ΟΤΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΘΕΛΕΙ ΜΑΣΑΖ

Ξεκινήστε πάντα με την ερώτηση: «Θέλεις να σου κάνω μασάζ;». Έτσι, το μωρό μπορεί να σας δείξει με τον τρόπο του αν θέλει ή όχι. Μην ξεκινάτε ότι ένα ποιοτικό λάδι για μασάζ περιποιείται το δέρμα του μωρού και βοηθά τα χέρια σας να γλιστρούν πιο εύκολα. Προτού ξεκινήσετε, ρίξτε μερικές σταγόνες στις παλάμες σας και τρίψτε τις μεταξύ τους για να τις ζεστανέτε.

2 ΠΟΔΙΑ

Χαλαρωτικά χάδια: Με το ένα χέρι, κρατήστε το πόδι του μωρού από τον αστράγαλο και τοποθετήστε το άλλο γύρω από τον μηρό του. Κάντε απαλές μαλάξεις από τον γοφό προς τον αστράγαλο, εναλλάσσοντας τα χέρια.



Απαλά τριψίματα: Τοποθετήστε τα χέρια σας γύρω από τον μηρό και αφήστε τα να γλιστρήσουν προς τον αστράγαλο, κάνοντας κυκλικές κινήσεις με αντίθετη φορά μεταξύ τους.



3 ΠΕΛΜΑΤΑ

Χρησιμοποιώντας τους αντίχειρες, κάντε μασάζ στις πατούσες του μωρού, από τις φτέρνες προς τα δάχτυλα των ποδιών. Στη συνέχεια, κάντε μαλάξεις στο ένα δαχτυλάκι μετά το άλλο, με ήρεμες κυκλικές κινήσεις.



4 ΚΟΙΛΙΑ

«Νερόμυλος»: Τα χέρια σας γλιστρούν απαλά, το ένα μετά το άλλο, από το στέρνο μέχρι την κοιλιά και από εκεί προς τη βουβωνική χώρα. Οι κινήσεις γίνονται εναλλάσσοντας τα χέρια, ώστε το ένα από τα δύο να αγγίζει πάντοτε το σώμα του μωρού.



«Περίπατος»: Το ένα χέρι σας ακουμπά στον γοφό του μωρού, ενώ με τα ακροδάχτυλα του άλλου χτυπάτε απαλά και ρυθμικά την κοιλιά του. Μπορείτε να συνοδεύσετε αυτή την κίνηση με ένα τραγουδάκι (όπως το «Σαλιγκάρι», το οποίο θα βρείτε στην επόμενη σελίδα). Στο τέλος, τοποθετήστε και τα δύο χέρια πάνω στην κοιλιά του μωρού.



5 ΣΤΗΘΟΣ

«Καρδιά»: Κάντε απαλές κινήσεις από το κέντρο του στήθους προς τους ώμους, σαν να σχεδιάζετε μια καρδιά, έπειτα κατεβείτε προς τα πλευρά και στο τέλος επιστρέψτε στο κέντρο του στήθους.



«Πεταλούδα»: Εναλλάσσοντας τα χέρια, κάντε μασάζ διαγώνια, με κατεύθυνση από τη βάση των πλευρών προς τον αντίθετο ώμο και ξανά πίσω. Όταν το ένα χέρι βρίσκεται χαμηλά, το άλλο κάνει την ίδια κίνηση προς τον αντίθετο ώμο.



6 ΧΕΡΙΑ

Χαλαρωτικά χάδια: Κρατώντας τον καρπό του μωρού με το ένα χέρι, κάντε μαλάξεις από τον ώμο μέχρι τον καρπό. Στη συνέχεια, αλλάξτε χέρι και κάντε μασάζ στην εσωτερική πλευρά του χεριού, από τον ώμο μέχρι τον καρπό.



Απαλά τριψίματα: Ξεκινήστε τοποθετώντας τα χέρια σας γύρω από το μπράτσο του μωρού και κάντε κυκλικές κινήσεις με αντίθετη φορά μεταξύ τους. Αφήστε τα χέρια σας να γλιστρήσουν απαλά μέχρι τον καρπό.



7 ΠΑΛΑΜΕΣ

Ανοίξτε το χέρι του μωρού. Χρησιμοποιώντας τον αντίχειρά σας, κάντε μασάζ στην παλάμη και στα δάχτυλα.



Μαλάξεις στα δάχτυλα: Με απαλές κυκλικές κινήσεις, κάντε μαλάξεις σε κάθε δαχτυλάκι ξεχωριστά, μέχρι την άκρη του.



8 ΠΛΑΤΗ

Και τα δύο χέρια κινούνται μπρος-πίσω σε αντίθετη κατεύθυνση μεταξύ τους, από το ύψος των ώμων μέχρι τους γλουτούς και πάλι πίσω.



Το ένα χέρι είναι τοποθετημένο στους γλουτούς, ενώ το άλλο κινείται αργά από τους ώμους προς την πλάτη και φτάνει στους γλουτούς.



9 ΚΕΦΑΛΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΟ

Στην αρχή και στο τέλος των μαλάξεων στο κεφάλι, τοποθετείστε τα χέρια σας γύρω από το κεφαλάκι του μωρού και αφήστε τα να γλιστρήσουν απαλά από την κορυφή μέχρι το πηγούνι. Χρησιμοποιώντας και τους δύο αντίχειρες, κάντε μαλακές κινήσεις με κατεύθυνση από τα ρουθούνια μέχρι τη βάση της μύτης, και ύστερα προς τα κάτω, μέχρι τα ζυγωματικά.



«Χαμόγελο»: Οι αντίχειρες ή τα δάχτυλα σας κινούνται απαλά πάνω από το άνω χείλος, με κατεύθυνση από το κέντρο προς τα έξω, σχηματίζοντας ένα χαμόγελο. Στη συνέχεια, εναλλάξτε την ίδια κίνηση κάτω από το κάτω χείλος.



ΟΤΑΝ ΠΟΝΑΕΙ Η ΚΟΙΛΙΤΣΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ.

Συμβουλές για να απαλύνετε τον πόνο από τα φουσκώματα και τους κολικούς.

Πολλά μωρά υποφέρουν από πόνους στην κοιλιά, ιδιαίτερα κατά τους πρώτους τρεις με έξι μήνες της ζωής τους. Πολύ συχνά, μάλιστα, οι ενοχλήσεις εμφανίζονται περίπου την ίδια ώρα της ημέρας, συνήθως το απόγευμα ή το βράδυ. Τα παιδιά γίνονται ανήσυχια και κλαίνε, ενώ λυγίζουν και τεντώνουν σπασμωδικά τα πόδια τους. Μπορείτε να εφαρμόσετε από την πρώτη εβδομάδα κάποιες ειδικές τεχνικές για μασάζ στην κοιλιά, καθώς και κάποια κρατήματα, που ανακουφίζουν το μωρό από τις έντονες ενοχλήσεις και το βοηθούν να χαλαρώσει. Επιπλέον, όταν εφαρμόζονται τακτικά, αυτές οι τεχνικές και τα κρατήματα λειτουργούν προληπτικά.

Bübchen®

1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ;

Τα σταθερά τελετουργικά φροντίδας, η τήρηση μιας καθημερινής ρουτίνας, καθώς και ο άφθονος ύπνος στον καθαρό αέρα βοηθούν το μωρό σας να νιώσει καλύτερα, όταν έχει ενοχλήσεις. Φροντίστε επίσης να υπάρχει ησυχία στον χώρο όπου βρίσκεται το παιδί και αποφύγετε τους δυνατούς θορύβους ή τις καταστάσεις που του προκαλούν άγχος, όπως η τηλεόραση, ο θόρυβος από τον δρόμο και οι εντάσεις. Και μην ξεχνάτε: το πιο σημαντικό απ' όλα είναι να παραμένετε εσείς οι ίδιοι ήρεμοι και να είστε δίπλα στο μωρό σας, όποτε σας χρειάζεται.

ΑΝ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΕΧΕΙ ΕΝΤΟΝΕΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ, ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΟ ΜΕ ΑΠΑΛΑ ΑΓΓΙΓΜΑΤΑ

Ξαπλώστε το μωρό ανάσκελα, σταυρώστε τα πόδια του πάνω στην κοιλιά και κινήστε τα διαγράφοντας απαλές κυκλικές κινήσεις με τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Στη συνέχεια, βάλτε το παιδί σας να ξαπλώσει μπρούμυτα πάνω στην κοιλιά σας. Η επαφή με το σώμα σας καθησυχάζει το μωρό και το βοηθά να νιώσει οικειότητα και ζεστασιά. Αφού πρώτα έχετε ζεστανεί τα χέρια σας, ακουμπήστε τα απαλά πάνω στην κοιλιά του μωρού. Επιπλέον, μπορείτε να παρακολουθήσετε εξειδικευμένα μαθήματα βρεφικού μασάζ για την ανακούφιση από τους κολικούς. Να θυμάστε: Όταν το μωρό σας έχει πολύ έντονες ενοχλήσεις, το τραγούδι και το άγγιγμα μπορεί να είναι ανεπιθύμητα.

2 ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

Κάντε απαλό μασάζ στην κοιλιά του μωρού σας τακτικά, για παράδειγμα δύο φορές την ημέρα, ακόμη και αν το μωρό σας δεν έχει ενοχλήσεις. Η ακόλουθη σειρά από ασκήσεις έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματική: Μασάζ στην κοιλιά με την άσκηση «Νερόμυλος» (έξι φορές): Πιάστε τα πόδια του μωρού πάνω από τα γόνατα και φέρτε τα στην κοιλιά, ασκώντας ελάχιστη πίεση. Κατά τη διάρκεια της άσκησης μετρήστε μέχρι το έξι.



Άσκηση «Ο ήλιος και το φεγγάρι»: Με το δεξί σας χέρι να κινείται από τα αριστερά προς τα δεξιά, σχηματίστε ένα οριζόντιο μισοφέγγαρο πάνω από τον αφαλό του μωρού. Το αριστερό χέρι διαγράφει έναν πλήρη κύκλο, με τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Κάθε φορά που το δεξί χέρι ανασκάνεται για να επιστρέψει στο αρχικό σημείο, το αριστερό περνάει από κάτω του (επαναλάβετε την άσκηση έξι φορές).



Στο τέλος, πιέστε απαλά τους μηρούς πάνω στην κοιλιά του μωρού για άλλη μία φορά. Επαναλάβετε όλη τη σειρά ασκήσεων δύο φορές.

3 ΟΛΑ ΥΠΟ ΕΛΕΓΧΟ: ΚΡΑΤΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΝΟΚΟΙΛΟ.

Το μωρό ξαπλώνει μπρούμυτα πάνω στον βραχίονά σας, με το κεφάλι του να ακουμπά στην εσωτερική γωνία του αγκώνα σας (αυτό το κράτημα λέγεται «αεροπλάνο»).



Κρατήστε το μωρό σας αγκαλιά σε όρθια θέση, πιέζοντας απαλά τα ποδαράκια του προς τα πάνω.



Ξαπλώστε απαλά το μωρό πάνω στον ώμο σας.



4 ΧΡΗΣΙΜΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ: ΤΟ ΜΑΣΑΖ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΑΚΟΜΗ ΠΙΟ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ, ΑΝ ΤΟ ΣΥΝΟΔΕΥΣΕΤΕ ΜΕ ΡΙΜΕΣ, ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ Η ΤΡΑΓΟΥΔΑΚΙΑ, ΟΠΩΣ ΤΟ ΑΚΟΛΟΥΘΟ:

Σαλιγκάρι

Σαλιγκάρι, σαλιγκάρι, έβγα στο χορτάρι. Βγάλ' τα κερατάκια σου. Πού 'ν τα ποδαράκια σου; Δεν έχω ποδαράκια, μόν' έχω κερατάκια και σπιτάκι κουβαλάω όπου στέκω κι όπου πάω.

Στίχοι, μουσική: **Πολυξένη Ματέυ**

Σας ευχόμαστε υπέροχες στιγμές χαλάρωσης με το μωρό σας!

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΒΙΒΛΙΟ:

Φροντερικ Λεμνουαγιέ
Σαντάλα - Τα τρυφερά χέρια.
Μια παραδοσιακή τέχνη μασάζ για μωρά
(Εκδόσεις Θυμάρη)

☎ buebchen.gr

📷 buebchen.gr

📱 buebchen.gr

Το βρεφικό λάδι Bübchen είναι ιδανικό για το ευεργετικό μασάζ του μωρού σας!

