



ELSŐ BABAMASSZÁZS

HASZNOS INFORMÁCIÓK ÚJSZÜLÖTT
GYERMEKEK ANYUKÁINAK



KEDVES ANYUKÁK,

Néhány napja Ön friss anyuka lett. Új taggal bővült a családja. Ahhoz, hogy a kisbabája boldog legyen, fontos, hogy minél több időt szánjon rá.

Az újszülötteknél az érintés az egyik legfejlettebb érzékszerv, ezért nagyon fontos a kommunikációs forma. A masszázs egyike azoknak a módszereknek, amelyekkel kifejezheti szeretetét és gondoskodását gyermeke iránt, és nagyon segít a szülés utáni stressz leküzdésében is. A méhben a baba meleg, nedves és sötét környezetben volt. A világra jövet azonban hirtelen fénynek, alacsonyabb hőmérsékletnek és manipulációnak van kitéve.

A masszázs segítségével igyekszünk enyhíteni ezt a traumatikus élményt. Hogy ne féljenek és tudják, hogyan kell helyesen masszírozni, szeretnénk egy kicsit segíteni. Ez a kézikönyv kifejezetten Önöknek készült, hogy

hazatérés után egyedül is el tudják végezni a babájuk masszázsát. A kézikönyvben néhány tanácsot adunk, hogyan lehet mindezt megtanulni.

Ha minden nap megmasszírozzuk a kisbabánkat, hálás lesz Önöknek, és sokat tesznek az általános egészségéért.

MASSÁZS HATÁSA A KISGYERMEKEKNÉL

- » eltünteti a szülés utáni traumát
- » javítja az alvási ritmust
- » elősegíti a súlygyarapodást
- » csökkenti a stresszt
- » javítja a gyermek és környezetének interakcióját
- » kedvezően befolyásolja a vérkeringést, és ez által a szervek működését
- » fejleszti a motorikus képességeket

BABA MASSZÁZS

A: ALSÓ VÉGTAG – A: ALSÓ VÉGTAG

Mindig a bal oldalon kezdje a lábfejével, és haladjon a szív felé (alulról felfelé).

1. a lábfej hosszanti masszírozása



2. oldalirányú boka masszírozása



3. lábszár masszírozása



4. a térd körkörös masszírozása



5. comb masszírozása



6. a teljes alsó végtag masszírozása



B: HAS ÉS MELLKAS

1. körkörös masszírozás az óramutató járásával megegyező irányban



2. mellkasi masszázs a vállakon körözve



C: FELSŐ VÉGTAG – HANYATT FEKVŐ HELYZETBEN

1. tenyér dörzsölése



2. alkar masszírozása



3. a könyökhajlat körkörös masszírozása



4. a kar masszírozása/ 5. az egész felső végtag masszírozása



D: AZ EGÉSZ ALSÓ VÉGTAG MASSZÍROZÁSA – HASON FEKVÉS

1. körkörös sarokdörzsölés



2. vádli körkörös masszírozása



3. a térdhajlat körkörös masszírozása



4. comb masszírozása



E: ALSÓ VÉGTAG ÉS ÜLŐTÁJÉK – HASON FEKVŐ HELYZET

1. hosszirányú masszírozás



2. váltakozó masszírozás /3. körkörös masszírozás



F: HÁT

1. a kezek teljes felületével



2. a csigolyák közötti területek masszírozása



3. a gerinc körkörös masszírozása



4. váltakozó hosszanti mozdulatok



5. csipő mozdulatú mozgás



6. a kéz teljes felületének rezgése



„A gyermek számára az érintés, a simogatás, a masszírozás táplálék. Ugyanolyan táplálék, mint az ásványi anyagok, vitaminok és fehérjék”

Dr. Frederick Leboyer



SZÜLÉSZETEK PENTA HOSPITALS

- » Szülészeti Dunaszerdahely
- » Szülészeti Galánta
- » Szülészeti Homonna
- » Szülészeti Nagymihályi
- » Szülészeti Simony
- » Szülészeti Rimaszombat
- » Szülészeti Rozsnyó
- » Szülészeti Nagytapolcsány
- » Szülészeti Tóketerebes
- » Szülészeti Igló
- » Szülészeti Varannó

Az oktatási broszúra érvényes a Penta Hospitals SK, a. s., Digital Park II, Einsteinova 25, Bratislava 851 01, IČO 35 960 884 társaságra, valamint minden olyan társaságra, amely a Penta Hospitals SK, a. s. kórházak és rendelőintézetek hálózatához tartozik, és egészségügyi intézményt üzemeltet.