



Hasznos információk újszülött gyermekek anyukáinak

Első babamasszázs





Kedves anyukák,

Néhány napja Ön friss anyuka lett. Új taggal bővült a családjá. 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 traumatisztikus 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 masszázst. A kézikönyvben néhány tanácsot adunk, hogyan lehet mindezt megtanulni.

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

Masszázs hatása a kisgyermeknek

- 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 lábfejjel, 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 masszáz 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 történő simítások



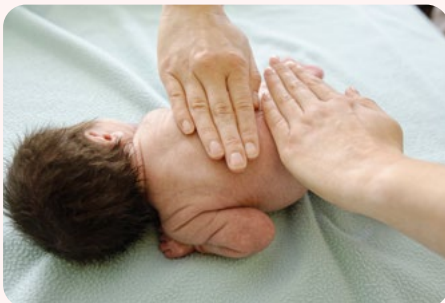
2. a csigolyák közötti területek



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 Töketerebes
- Szülészeti Igló
- Szülészeti Varannó

Az oktatási brosúra 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.