

# Масажа на бебе

екстра доза на удобност за вашето бебе

Бebешката масажа е особено убав начин да се засили блискиот контакт помеѓу родителите и бебето и бебето да почувствува сигурност. Редовните масажи го поддржуваат развојот на Вашето бебе. Пред започнување со масажата, осигурајте се дека имате кратки нокти и топли раце. Ви предлагаме неколку совети за бeбешка масажа.

## Горен дел



Започнете со десната рака и наизменично галете со една рака од рамото дијагонално кон спротивниот колк-правејќи крст.

## Нозе/раце



Галете ги нозете од колкот до стапалото, потоа тријте го долниот дел на стапалото со вашиот палец со мали кружни движења и нежно истегнувајте го секое прсте одделно.

## Грб



Со двете раце истовремено, движете се од задниот дел на главчето надолу до газето.

## Глава



Поставете ги прстите раширени на горниот дел на главчето на бебето и движете ги рацете надолу зад ушите.



Со дланките, галете од градната коска кон страните и надолу кон колковите-правејќи форма срце.



Галете ги рацете од рамената до дланките, потоа тријте ја дланката со вашиот палец со мали кружни движења и нежно истегнувајте го секое прсте одделно.

## Прва помош за олеснување на грчеви и гасови

- Осигурајте се дека бебето може постојано да мрда, бидејќи тркалањето и играњето ја забрзува дигестијата. Бeбешката гимнастика исто помага и е многу забавна.
- Легнете го бебето со лицето надолу на вашиот стомак (телесен контакт, смирува).
- Со една рака масирајте го стомачето во правец на стрелките на часовникот со постепено зголемување на круговите околу папочето.
- За поддршка на здравиот развој на бебето, можете да му понудите мали количини на чај (на пр. HiPP коморач), во зависност од возраста.

