



ご出産・育児の悩み相談室

ママとベビーのマッサージ

産後一段落して育児にも慣れてきたころ、「赤ちゃんと遊んであげたいけど、どうすればいいのかな?」と迷うママも多いようです。そんな時はベビーマッサージがおすすめ。赤ちゃんとも目を合わせ、静かに話しかけながら触れ合う時間がお子さまの成長発達につながり、親子の愛情や信頼感を深める効果があると言われています。

ベビーマッサージは 赤ちゃんが主体

「マッサージしようね」と声をかけ、受け入れの表情や楽しそうな体の動きがあれば始めましょう。哺乳後（食後）すぐや体調の悪い時は避け、途中でむずがる時は無理せず中止しましょう。おむつ姿で行う場合は暖かい部屋で。肌のすべりをよくするために植物性または市販のベビー用オイルを使う方法もあります。お風呂あがりに保湿を兼ねて行うのもよく、入眠を促す効果もあるようです。着替えや抱っこの際に衣服の上からでも、手軽にできます。

マッサージを始める時期

1カ月健診を終えたころからがよいでしょう。赤ちゃんに触れる時の力加減は、お豆腐をつまむようなソフトタッチで、沐浴をする時のように手のひらや指先を使ってなでなでします。手のひらで手脚を包み込むように中心から末端に向かってさすり、胸やお腹・背中などの広い面は両手のひらで大きなハートを描くようにします。ママやパパがリラックスできる楽な姿勢で、爪は引っかからないようにし、手を温めてから行いましょう。

慣れてきたら

はじめは数回ずつ、慣れてきたら少しずつ長くマッサージしてみましょう。指の腹を使った方法もあります。手足の指を1本ずつ根元からくるくるさすることで触覚が刺激され、くるぶし、お口の周りや頭などをさすれば不快感を和らげることもつながります。さらに、運動や手遊び歌を取り入れリズムに合わせて行うと楽しめるでしょう。歌いながら行うとテンポがとりやすくなるので、お気に入りの手遊び歌をみつけて遊んでみましょう。

ママ・パパにもおすすめの マッサージ

ベビーマッサージの後はママやパパの手のひらや足裏マッサージもおすすめです。肩こりやイライラなど日常の不調改善に役立ちます。手や足に集中している神経を刺激して血行を促すため、老廃物の排出・自律神経の調整・疲労回復などにも役立ちます。痛気持ちいい程度の力で1カ所につき3～5回程度、5～6秒かけて指圧します。ツボの位置の世界基準は世界保健機関WHOによっても確立され、医学的有効性が認められています。妊娠中の場合は主治医に相談して始めましょう。

出産・育児のお悩み、助産師にご相談ください

【そごう大宮店 プレママステーションのご案内】

〈開設時間〉午前11時～午後3時45分

※時間に変更になる場合がございます。

くわしくはそごう大宮店公式ホームページをご覧ください。

〈お問い合わせ〉5階=プレママステーション/電話 048(657)7340<直通>