

にこにこだより



今年新型コロナウイルスの影響もあり、引き続き安全管理へのご協力をお願いする中ではありますが、子どもたちがのびのび過ごせる環境づくりに取り組んでいきたいと思っております。
今月はお家でできる親子の触れ合い、「ベビーマッサージ」についてご紹介します☆
ぜひお家で朝起きた時、お昼寝の前、遊びの中で、お風呂上りなどお子さんとたくさん触れ合いの機会を増やしてみてください(^^)

ベビーマッサージって何だろう？

ベビーマッサージとは、赤ちゃんとお父さん・お母さんが触れ合う事で愛着関係を築く為の一つの保育方法です。愛着関係を築くことは子どもの発達に大きな影響を及ぼします。母子関係が良好に育ち、お母さんは子育てを楽しく行うことができます。

ここでご紹介するベビーマッサージは、子どもが3歳までを想定してお伝えします！

赤ちゃんへの効果



マッサージを行う中で赤ちゃんとお肌をたくさん触れ合います。これは赤ちゃんにとって、愛されて大切にされているという実感をして、安心感を持ちます。この安心感は乳児期に基本的信頼関係・安心感・自己肯定感と、将来の対人関係や感受性の発達の土台となるものです。

マッサージをすると血行やリンパ液の動きを良くしてくれます。リンパの流れを良くすることは、体内をきれいにすることでもあります。なので免疫力も高まり、リラックス効果もあるので情緒も安定します。睡眠時間がながくなり、夜泣きやぐずりが軽減されたり、消化不良や便秘などが改善されます。

お母さんへの効果



赤ちゃんとお目を見合わせ、五感で赤ちゃんを観察していくうちに、赤ちゃんのメッセージや感情を理解し、子どもの性格や性質をより正確に感じ取れるようになります。赤ちゃんを理解できるようになると親としての自尊心が増し、育児への自信が持てるようになります。手のひらを使って赤ちゃんの全身のマッサージをしていると、ちょっとした湿疹や体温の変化など、赤ちゃんの些細な変化にも早く気付くことができ、対応できるようになります。

始める前に……

マッサージの時間帯➡お腹がいっぱいのときや、お腹がすいている時間帯ではなく、お休み前のお布団の上や、朝起きて服を着替える時、お風呂の後などにマッサージしてみてください。

マッサージを行う時間➡赤ちゃんの状態によっても変わりますが、一歳くらいまでの赤ちゃんには、15分から20分くらい、三歳くらいまでの乳児には20分から25分くらいで大丈夫です！なかなか時間が取れないときは、着替えの前や入浴の前後でほんの少しの時間でいいので赤ちゃんの体に優しく触れてみてください。

頭から下へ向かって、全身に手を滑らせます。軽いタッチで流れるようにつま先まで手を滑らせます。体を触ることに対する反応を確認してみてください☆

手はゆっくりと動かしてみてください☆



次に両手をわきの下に入れて、体の横側を流れるようになでます。両足のつま先までなでてみてください☆

頭の両側から腕に向かってなでます☆



このマッサージは赤ちゃんが今マッサージをされたいのか、気持ちよく感じているのかを知るうえでとても大切です！赤ちゃんの表情や手足の動かし方をよく観察して、赤ちゃんからのメッセージを受け取ってください☆

ベビーマッサージで大切なことはマッサージをするお父さんとお母さんが楽しく幸せな気持ちでマッサージをすることです。小さい時の子どもは大きくなるのがあつという間ですよ。今しかない大切な時間を、ぜひ、ベビーマッサージも取り入れることでたくさん触れ合ってみてください🎵