



ÚTMUTATÓ A BABA LÁBÁNAK MASSZÍROZÁSÁHOZ

Szülői Érintés babamasszázs

Molnár Zsóka

Elhelyezkedés, relaxáció

Helyezkedj el kényelmesen a kisbabáddal, ülj le, babádat fektesd magad elé, és először kezdj el Te lazítani. Lélegezz mélyeket, nyújtózkodj, lazítsd el nyak- és vállizületeidet fejkörzéssel, vállkörzéssel. Ha úgy érzed, sikerült ellazulnod, kezdődhet a masszázs! Ez azért fontos, mert a babád érzékeli és átveszi a szülő rezgéseit, érzéseit. Ha feszült vagy, ő is az lesz, és nem lesz sikeres a masszázs, nem fog tudni a babád sem lazítani. Ha nem sikerül ellazulnod, semmi baj, ez előfordul, halasszátok későbbre a masszázst, hogy te is és babád is kiélvezhessétek!

Tipp: Még lazítás előtt készítsd magad mellé a következőket:

- masszázsolaj,
- relaxációs zene,
- meleg hőmérséklet,
- kis törölköző, hogy gyorsan meg tudd törölni olajos kezed, ha szükséges.

Lábmasszázs

Szabadítsd meg a ruhától kisbabád lábait. Tégy egy 5-10 forintosnyi mennyiségű olajat a kezedbe, dörzsöld össze tenyereidet, hogy kissé felmelegítsd őket, és eloszlasd az olajat.

1. INDIAI FEJÉS: Egyik kezeddal fogd meg a babád bokáját, a másikkal fogd körbe combocskáját. A combot tartó kezedet kezd el húzni végig a baba lábán a boka irányába, ún. *fejőmozdulatokat* végezz. Váltott kézzel csináld: tehát először jobb, majd bal kezeddal simítsd végig a babád lábát, és közben mindig tartsd a bokáját a másik kezeddal. **Mire jó?** Serkenti a vér- és nyirokkeringést, így az immunrendszer erősítésére, és az izomgyarapodás serkentésére.
2. TALPMASSZÁZS: Fogd meg kisbabád lábfejét, és váltott hüvelykujjal kezdj el végig simítani a talpán (a már említett enyhe nyomással, hogy ne legyen neki csiklandós érzés) a saroktól a lábujjak irányába. **Mire jó?** Keringésserkentésre és relaxációra. A babák imádják 😊
3. LÁBFEJ SIMÍTÁSA: Még mindig tartod babát lábfejét, de már nem a talpán, hanem a lábfejen simítasz végig váltott hüvelykujjal a lábujjaktól a boka irányába. **Mire jó?** Relaxáció, keringésserkentés.

4. **SVÉD FEJÉS:** Ismét tartod egyik kezedd a baba bokáját, a másikkal fejő mozdulatokat végzel, de most a bokától a csípő irányába. Szintén váltott kézzel. **Mire jó?** Serkenti a vér- és nyirokkeringést, így az immunrendszer erősítésére, és az izomgyarapodás serkentésére.
5. **HENGERGETÉS:** Ellazítjuk a baba lábát. Combocskáját két tenyered közé veszed, tenyereid, ujjaid egymással párhuzamosak. És a boka irányába hengergetni kezded kisbabád lábát. Ismételd legalább 3-szor, mindig csípőtől a boka irányába haladj! **Mire jó?** Ellazítja a masszáz után a lábizmokat.

Tégy újra olajat a kezedbe, és ismételd meg a baba másik lábán ugyanezeket a gyakorlatokat.

Egészségekre! ☺



Molnár Zsóka

nemzetközi okleveles csecsemőmasszázs
oktató

SZÜLŐI ÉRINTÉS BABAMASSZÁZS

<https://szuloierintes.hu>

<https://facebook.com/szuloierintes>

E-mail: szuloierintes@gmail.com

Telefonszám: +3670/585-6554