

いつするの？



行う時間に決まりはありませんが、寝る前やお風呂上りのスキンケア時などがオススメです。



始める前に確認しよう！

☐ 自分の爪はのびてないかな？

☐ 赤ちゃんの体調はどうかな？

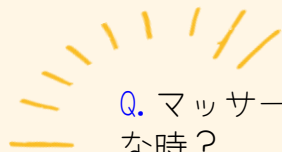
☐ 室温どうかな？
エアコンや扇風機の風が直接当たってない？

☐ パパやママは緊張してない？

☐ 終わったら母乳やミルクで水分補給しましょう



Q&A



Q. マッサージをしてはいけない時はどんな時？

A. 満腹・空腹時、熱があるとき、予防接種後48時間は避けましょう。

Q. 兄弟がいるときは？

A. お兄ちゃんお姉ちゃんも一緒にやってみましょう。

Q. アロマオイルを使ってもいいの？

A. アロマオイルは使わないほうがいいです。ベビーオイルや、ホホバオイル・セサミオイルなどのにおいのない植物性オイルを使うのが好ましいです。

Q. 触ってはいけないところはあるの？

A. 頭のとっぺんのペコペコ柔らかい部分は押さないように注意しましょう。

動画でも一緒に
やってみましょう！→



作成 チーム ベビちゃんズ
岡山大学大学院保健学研究科
「妊娠中からの母子保健」
即戦力育成プログラム事務局
URL: <http://www.okayama-u.ac.jp/user/josan/index>
Phone&Fax 086-235-6538
E-mail: josan@cc.okayama-u.ac.jp



生まれた日からできる
赤ちゃんとの
ふれあい



赤ちゃんの目を見て「はじめるよ」

ご出産おめでとう ございます

慣れない育児などでいっぱい
いっぱいになっていませんか？
赤ちゃんとお過ごす時間の中で少し
でもご家族でニコニコと語り合う
時間になればうれしいです。

Point

・赤ちゃんの機嫌に合わせて
部位別に分けてもいいですよ

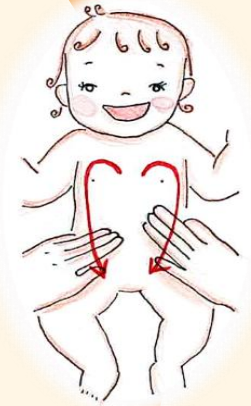
・目を見ていっぱい
お話ししよう！



付け根から足先に向かってスーッ
となでおろす

- ・足が冷えてないかな？
- ・引っ張りすぎていないかな？

・便秘の時は「の」
の字にマッサージ
しましょう



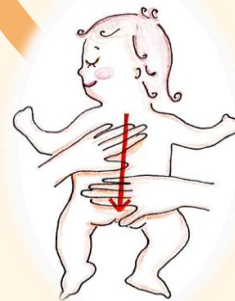
胸からおへそに
向かってなでる

腕の付け根から手首に
向かってスーッとなでる



・爪はのびてないかな？

赤ちゃんをうつぶせにして
背中からなでおろし、お尻は
くるくるマッサージ



・お尻はかぶれてないか
な？

どんな効果？

赤ちゃんもママやパパもリラック
スでき、信頼や絆をつくります。
赤ちゃんの身体の変化も分かるよ
うになります。

