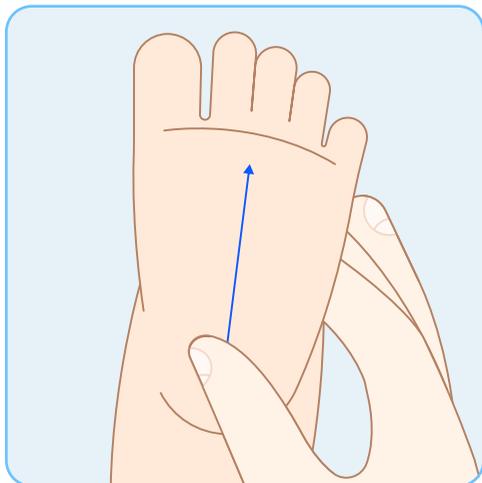
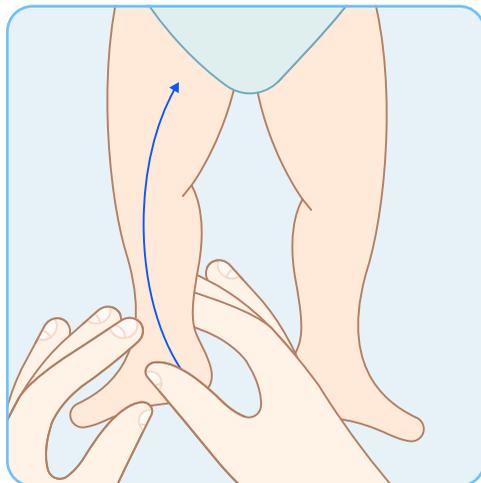


# Памятка: как делать массаж младенцу

Из курса Учебника Т—Ж «Как упростить жизнь после рождения ребенка»

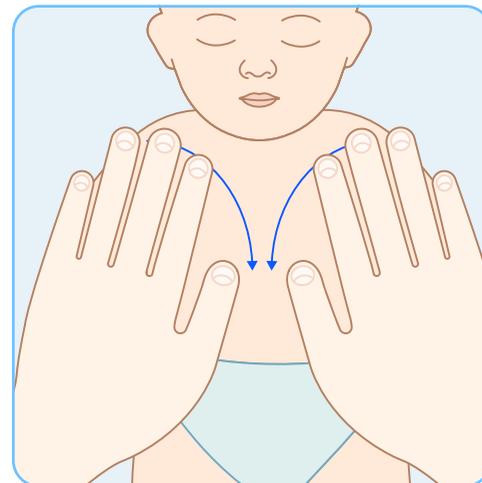


1. Помассируйте стопу малыша: мягко проведите рукой от пятки к пальцам несколько раз. Обхватите по очереди пальцы на ногах и отводите их в разные стороны



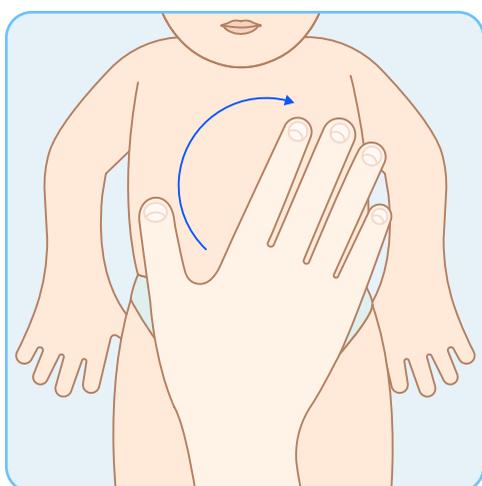
2. Проведите рукой от стопы к бедру ребенка и повторите несколько раз. Массировать ноги можно по одной или по отдельности

3. Возьмите ногу за стопу и под коленкой и мягко согните и разогните ее несколько раз

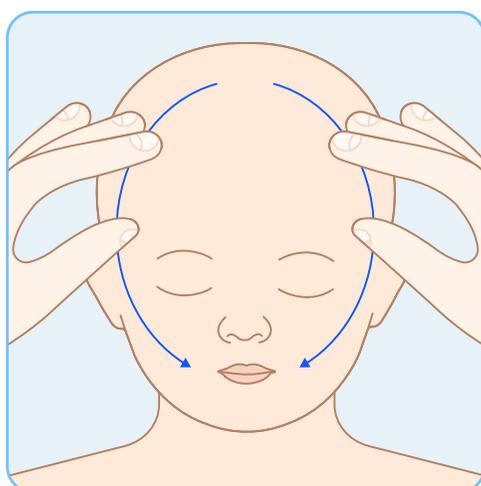


4. Проведите руками по груди, по направлению от плеч к середине живота

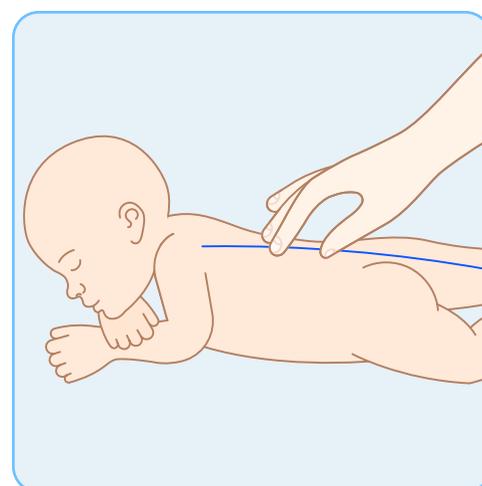
5. Помассируйте руки малыша от плеч к кистям. Старайтесь, чтобы масло или крем не попали на ладонки и пальцы ребенка — туда, где он может их слизать. Или уберите остатки после массажа



6. Помассируйте живот ребенка по часовой стрелке. Если это вызывает беспокойство, остановитесь или уменьшите нажим



7. Подушечками пальцев пройдите по лбу, щекам и подбородку ребенка. Движения должны быть круговыми, медленными и мягкими



8. Положите ребенка на живот и мягко помассируйте его спину и ноги движениями от головы к ступням

