

为宝宝按摩

为宝宝按摩可增进您和宝宝的感情，并且帮助宝宝在晚间入睡。同时还可以帮助改善宝宝一些常见的问题，例如肠绞痛、便秘和哭泣。

您需要：

- 可以使用在您宝宝身上的按摩油，例如纯橄榄油。
- 准备一些柔软的东西让宝宝躺在上面——一个铺着毛巾的垫子就很理想。

1 请选择在宝宝放松的时候给他们按摩，例如在晚上洗完澡之后。不要在您的宝宝感到疲惫、肚饿和不开心的时候给他们按摩。

2 确保房间是温暖的，大约78华氏度/24摄氏度。

3 摘掉所有的戒指和手镯，并且确保您的手是温热的。

4 把宝宝的衣服脱下并且把他们放在柔软的东西上。

5 您先调整到一个舒适的姿势，把大量的按摩油挤在您的手掌上，摩擦双手使按摩油变热。

6 从轻轻地搓揉和伸展宝宝的脚和脚趾开始。

7 沿着宝宝的腿向上，轻轻地搓揉和按压宝宝的肌肉。

8 采用同样的手法按摩宝宝的手臂和手，并且来回轻抚宝宝的胸部和肚子结束。

9 在给宝宝按摩时，要对宝宝说话并保持眼神交流。不要用力地搓揉和按压宝宝。如果您觉得宝宝看起来并不享受，请不要继续，不是所有的宝宝都享受按摩的。

10 参加有关宝宝按摩的组织可以帮助您提升技巧，提升自信，并且有机会认识其他妈妈。您可以向社区护士咨询相关信息。

