

تدليك الطفل

يساعدك تدليك الطفل على الارتباط برضيعك وقد يساعد رضيعك على الحصول على نوم ليلة جيدة. ويمكنه أن يساعد أيضًا على حل مشكلات الأطفال الشائعة مثل المغص والإمساك والبكاء.

سوف تحتاجي:

- بعضًا من زيت التدليك المناسب للاستخدام على طفلك، مثل زيت الزيتون النقي.
- شيء رقيق ليرقد عليه طفلك - بساط التغيير المغطى بمنشفة مثالي.

استمري صعودًا لساق طفلك، مع الفك والعصر الرقيق للعضلات.

7

1 اختاري وقتًا يكون فيه طفلك مسترخيًا، مثل بعد حمام المساء. لا تدلكي طفلك عند شعوره بالتعب أو الجوع أو الضيق.

1

افعلي نفس الأمر مع الذراعين واليدين، وانتهي بتمسيد صدر وبطن طفلك.

8

2 تأكدي من أن الغرفة دافئة - حوالي 78 درجة فهرنهايت/24 درجة مئوية.

2

تحدثي إلى طفلك وحافظي على اتصال بصري أثناء التدليك. لا تفركي أو تعصري بقوة شديدة، ولا تصري إن لم يبدو على رضيعك الاستمتاع بهذا - ليس كل الرضع يحبون التدليك.

9

3 أزيلي أي خواتم أو أساور وتأكدي من أن يديك دافئتين.

3

سوف يعزز حضور مجموعة تدليك الرضع ثقتك كما أنه مكان رائع لمقابلة أمهات أخريات - أسألي زائرتك الصحية عما إذا كانت هناك مجموعة متوفرة في منطقتك.

10

4 اخلعي ملابس طفلك واجعليه يرقد على شيء ناعم.

4

5 اتخذي وضعًا مريحًا، وصبي كمية وفيرة من الزيت على يديك. افركي يديك معًا لتدفئة الزيت.

5

6 ابدي بالفرك الرقيق وفرد قدمي وأصابع قدمي طفلك.

6

