

Massaggio al bambino

Fai scoprire al tuo bambino le gioie di farsi viziare.

Il massaggio è un vera goduria per un bimbo.

Riesci a immaginare come si fa a imparare a mangiare, tenere su la testa, girarti, gattonare, camminare, capire il linguaggio ecc., tutto in meno di due anni? Anche tu saresti stressata! I massaggi aiutano i bambini a crescere, riduce gli ormoni dello stress, migliora il sonno, migliora le funzioni motorie e può persino aiutare con l'eczema. Inoltre, ti aiuta a legare col tuo bambino.

Cosa ti serve:

Un principe viziato: tuo figlio.

Massaggiatore: Tu. Oppure papà.

Un posto comodo su cui farlo sdraiare.

Olio per massaggi: Qualunque cosa dal buon vecchio olio d'oliva, a un moderno olio essenziale andrà benissimo.

Una coperta: optional.

Come farlo:

- 1) Togliti tutti gli anelli. E magari è meglio se le unghie sono corte.
- 2) Poi metti il bambino sul fasciatoio o su un letto, un divano, una coperta.
- 3) Togligli i vestiti. Se è freddo tieni una coperta a portata di mano.
- 4) Versati un po' d'olio sulle mani e sfregale energicamente fra loro per scaldare la lozione.
Non versarlo direttamente sulla pelle del bambino, è troppo freddo e gli provocherà un piccolo shock.
- 5) Cominciando dal petto, massaggialo delicatamente.
- 6) Sfregagli la pancia con movimenti circolare decisi ma delicati, facendo una lieve pressione.
(la cosa lo aiuta ad andare di corpo).
- 7) Poi sposta la pressione lungo le gambe.
- 8) Sfregagli piedi e mani.
- 9) Quando ti sembra in estasi, la missione è compiuta.
Se inizia a infastidirsi, ne ha avuto abbastanza. Fermati e riprova più tardi.

