

うみのこ

子育て世代包括支援センター



だより

令和5年1月

ベビーマッサージ



～赤ちゃんとのスキンシップを楽しもう～

生まれてすぐ胎外の環境に適応していかななくてはならない赤ちゃん、出産後すぐ母親としての役割を担っていくママ。産後すぐのママと赤ちゃん双方にとって、肌のふれあいがよい効果をもたらすことから、ベビーマッサージへの関心が深まっています。温かく愛情のこもった手で、赤ちゃんとのふれあう時間を楽しみましょう。

ベビーマッサージにはどんな効果があるの？

赤ちゃんへの効果

- ★ママへの信頼感を育みます。
- ★赤ちゃんに安心感を与え、心地よい眠りを促します。
- ★表情が豊かになります
- ★自律神経に働きかけ、消化吸収がよくなることで体重が増え、便秘も整います。
- ★血液やリンパの流れをよくし、免疫力を整えます。
- ★肌の状態を整えます

ママへの効果

- ★赤ちゃんとのコミュニケーションがとれやすくなり、きずなが深まります。
- ★赤ちゃんの成長や、からだの変化・不調などを敏感に感じとることができます。
- ★赤ちゃんへの愛情がわき、子育てへの自信が深まります。
- ★ストレスホルモンが減少して快活になり、マタニティブルーを予防します。



うみのこ

母子健康手帳を受け取られてから、子どもさんが18歳に成長するまで「妊娠から子育てのこと」を一緒に考えていきましょう！ いつでも訪ねてきてください。

お電話でもOKです。TEL 0533-56-2305