

# Massageguide

– från topp till tå med Natusan®



*”Babymassage hjälper till att stimulera hud, beröringssinne och motorik.”*

Det finns inte några bestämda regler för hur du bäst masserar din bebis, utan det finns många olika sätt att utföra babymassage. Känn efter vad som passar er bäst och utför massagen när din bebis är på gott humör och verkar tillfreds. Den enda tiden då du bör undvika massage är direkt efter en måltid, vänta till ca. 30 minuter efteråt. För nyfödda är det lagom med ca. 10 minuters massage.

Här följer förslag på rörelser för en rogivande babymassage, från topp till tå. Om ditt barn inte har tålamod för en helkroppsmassage, kan du välja en eller två delar att fokusera på. Lyssna till din bebis signaler och anpassa massagen därefter.

## Huvudet

Lägg din bebis på rygg. Stryk från huvudet via kinderna till hakans undre del. Massera hårbotten med lätta, cirkulerande rörelser. Lägg dina händer under din bebis huvud och massera med cirkulerande rörelser mot öronen. Massera avslutningsvis öronen på samma sätt.

## Skulderpartiet

Placera dina fingrar mellan din bebis skulderblad. Massera musklerna mellan skulderbladen med små cirkulerande rörelser. Massera inte själva skulderbladsbenen utan bara muskelvävnaden.

## Bröstkorgen

Massera bröstkorgen med glidande rörelser ner längs med sidorna. Börja från armhålan upp längs med revbensbågen till bröstbenet och ner igen utan att lyfta händerna från din bebis kropp. Massera i en liten cirkel vid armhålan. Rörelsen ska bilda två cirklar på bröstkorgen runt lungorna.

## Magen (I Love You)

Använd två eller tre fingrar och rita bokstaven "I" på högra sidan av buken med varsamma rörelser. Börja under revbenen och gå rakt ner till höftbenet. Sedan stryker du från vänster till höger över buken, så att du ritar stapeln av ett liggande "L." Gör ett kort, nedåtriktat streck på höger sida av magen för att rita färdigt bokstaven "L." Skapa bokstaven "U" genom att stryka upp från ditt barns höftben på vänster sida av magen. För mittdelen av bokstaven "U", rör fingrarna längs med ovankanten av ditt barns mage och för sista delen av "U," stryker du nedåt längs med höger sida.

## Armarna och fingrarna

Ta din bebis hand och handled i din hand. Med din fria hand stryker du från bebisens skulderblad via axeln till överarmen. Massera överarmen genom att dra växelvis med båda händerna från axeln till armbågsvecket. Massera underarmen med början från armbågsvecket till handleden. Massera din bebis handflata med din tumme med cirkulerande rörelser och låt sedan din bebis fingrar växelvis glida mellan din tumme och ditt pekfinger. Massera andra armen på samma sätt.

## Framsida – hals till tå

Lägg din bebis på rygg. Stryk växelvis med händerna från halsen ner till naveln och från naveln ner till ljumskarna. Låt sedan dina händer glida från bebisens hals ned till tårna. "Rita" en ring runt din bebis navel. Sätt händerna under din bebis skinkor och vagga lite. Massera samtidigt din bebis korsrygg lätt med fingrarna.

## Benen

Dra växelvis med båda händerna från lårets överdel till knät och sedan från knät till vristen. Massera inte knäskålen. Dra sedan från stjärtens slut ända ned till hälen växelvis med båda händerna. Massera andra benet på samma sätt.

## Fötterna

Börja med att lätt rulla bebisens fot. Stryk fotsulan med dina tummar från hälen till tårna och tillbaka. Massera fotsulan med små, cirkulerande rörelser, glöm inte hälen. Rulla lätt på alla tår. Stryk fotens ovansida från tårna mot vristen.

## Baksidan och ryggen

Lägg din bebis på mage. Stryk med dina händer från nacken ner till stjärten och vidare till vristerna. Gör en utåtsvängd spiral med pekfingrarna på båda sidorna om ryggraden. Dra sedan fingrarna som en solfjäder från nacken via skulderbladen till axlarna. För sedan händerna över din bebis rygg uppifrån och ner (undvik att massera ryggraden).

Avsluta gärna massagen med att klä på din bebis, vagga en stund i famnen och ta vara på ögonblicket.



# Massageguide

– från topp till tå med Natusan®



I vårt produktsortiment finns tre oljor med olika egenskaper som alla passar perfekt för en avslappnande babymassage; Natusan® first touch baby oil, Natusan® intensive care baby oil och Natusan® bedtime baby oil.

## Natusan® first touch baby oil



Skyddande och återfuktande barnolja, utvecklad för nyfödda. Smörj in din bebis hud för att återfukta direkt efter badet eller när huden känns torr. Skapa gärna en rutin för att se över ditt barns hud varje dag, kanske innan läggdags eller vid löjbyten. Passar även perfekt till massagestunden!

## Natusan® bedtime baby oil

Skyddande och återfuktande barnolja med den lugnande doften Natural Calm®. Smörj in din bebis för att återfukta huden direkt efter badet. Perfekt till massagestunden!

## Natusan® intensive care baby oil

Skyddande och återfuktande barnolja med aloe vera. Smörj in din bebis för att återfukta huden direkt efter badet. Perfekt till massagestunden!

## Dokumenterat mild

Vår symbol Dokumenterat mild är din garanti för att Natusan® babyprodukter är milda och skonsamma. Samtliga ingredienser är noggrant utvalda. Alla produkter är kliniskt testade och har genomgått hudirritations- och allergitest.

