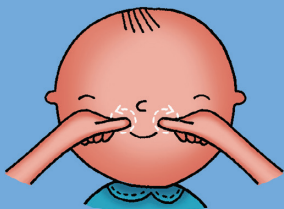


Průvodce masážemi pro nejmenší

Lokální masáže



1

Masáže provádějte na klidném místě.

Palci masírujte pokožku miminka malými krouživými pohyby, na jeho horním rtu. Tlačte jen jemně a tlak přizpůsobujte jeho reakcím.



2

Poté přesuňte své ruce na střed jeho tváří a ukazováčky je **masírujte většími krouživými pohyby.**



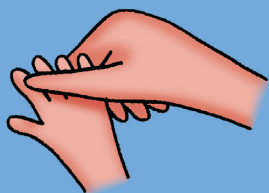
3

Stejně postupujte i na dolní čelisti: **malé krouživé pohyby palci.**

Při masáži miminka vysvětľujte každé své gesto, což ho uklidní: i slovo přispěje k jeho celkovému zklidnění.

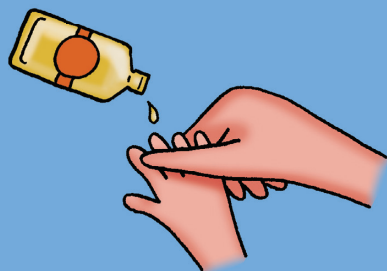
Masáž reflexních bodů

Část ručičky miminka odpovídající jeho dásním se nachází u nehtového lůžka a pravidelná masáž těchto míst napomáhá zmírnit bolest při růstu zoubků.



1

Jemnými krouživými pohyby masírujte nehtové lůžko každého prstíku miminka. Masírujte pouze nehtové lůžko, ne přímo nehet.



2

Přizpůsobte tlak, a pokud vaše prsty nejsou dostatečně kluzké, **použijte trochu zjemňujícího oleje.**

3

Pokaždé, když miminko trpí kvůli růstu zoubků, promasírujte mu takto prstíky u nehtového lůžka.