2023年　3月　子育てワンポイント

テーマ　「　さわって元気！　タッチケア！　」

嬉しい時に、ほおをなでてもらった。泣いている時に背中をさすってくれた。言葉がなくても心がふとゆるむもの。ふれてもらえば心も体も嬉しくなります。みんなでふれあって家族のタッチケアを始めましょう。

「元気になるベビーマッサージ」

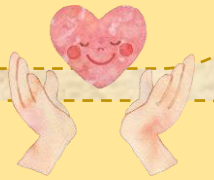
ベビーマッサージは、直接赤ちゃんに体に触れることでまだ話せない赤ちゃんとお母さんによるコミュニケーション手段になるものです。赤ちゃんにもお母さんにも良い効果があります。

① 脳や体の発達を促進。五感に様々な刺激を与えることは脳の発達を手助けします。

② 免疫力アップ。肌への心地よい刺激となり、ストレスホルモンを抑制し免疫力アップする。ガスや便秘にも効果があるだけではなく、よく寝てくれるようになります。睡眠も手助けしてくれる為、夜泣きも少なくなりお母さん、お父さんの心労も軽減してくれます。

③ 情緒の安定、皮膚は「第三の脳」と言われています。小さい時にたくさん触れられて愛されて育った子は、自分が必要とされて生まれてきたことを認識し、そのことが肌の記憶として残ると言われています。

ベビーマッサージやタッチケアは 10 年後 20 年たった時にその結果が出てくるもの、赤ちゃんのうちからたくさん触ってあげましょう。



「言葉にならない想いにタッチする」

言葉でコミュニケーションがとれるようになっても、子どもはスキンシップを求めています。子どもがなんだか暗い顔をしている、言葉にできない時、子どもの体にそってふれてあげましょう。

マッサージをしたり、指先でトントンと軽くたたくタッピングをしてあげる。

→

体がほぐされ、ポロリと言葉が出てくることも…。そうしたら、ゆっくりと話を聞いてあげる。

成長するにつれ、子どもの交友関係は、どんどん広がり、複雑になっていきます。すべてを理解できなくても手のぬくもりで励ましたり、応援の気持ちを伝えたり、そんなやりとりは、親子の絆をよりいっそう強くしてくれることでしょう。