

Masaje para el bebé

Los masajes para bebés son geniales para relajar a tu bebé y aliviar sus problemas de pancita. Descubre cómo hacerlo con estas instrucciones de masaje de pancita para tu bebé. Ahora puedes poner en tu currículum “masajista de bebés”, junto a “súper mamá”.

- Escoge un momento en que tu bebé esté relajado. Después del baño nocturno es un buen momento.
- Compra aceite para masajes de bebé.
- Prepara todo tu equipo de masaje antes del baño del bebé, cuando tengas las manos libres.
- Coloca una toalla limpia y suave encima del tapetito del bebé.
- Asegúrate de que el cuarto esté lo suficientemente cálido: la temperatura ideal es de 24°C.
- Atenúa las luces si se está acercando la hora de dormir.
- Pon un poco de música relajante o canciones de cuna para inducir el sueño.
- Quítate cualquier las pulseras y anillos.
- Asegúrate de que tus manos estén tibias.
- Desnuda al bebé y colócalo sobre una toalla suave en su tapetito de bebé.

- Ponte una cantidad generosa de aceite para masaje de bebé en tus manos y caliéntalo frotando tus palmas.

- Comienza con los pies del bebé. Estira y masajea sus dedos de los pies.

- Ve subiendo por las piernas, masajea con suavidad y aprieta sus músculos. Apoya sus tobillos con una mano.

- Sube hasta los brazos del bebé. Apoya sus muñecas con una mano.

- Termina con un masaje de pancita y pecho. Utiliza movimientos circulares en el sentido de las manecillas del reloj en su estómago para ayudar a la digestión.

- Háblale a tu bebé con delicadeza y dile lo que estás haciendo.

- Mantén contacto visual con tu bebé mientras lo masajeas.

- No masajeas o aprietes demasiado fuerte a tu bebé.

- Detén el masaje si el bebé no lo está disfrutando. No a todos los bebés les gusta.

- Detén el masaje si el bebé se queda dormido.

- Si el masaje no ha resuelto los problemas de pancita de tu bebé y estás preocupada, lee nuestra lista sobre cómo aliviarlos.** ^[1]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.com.pe/0-6-meses/masaje-para-el-bebe>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.pe/12-24-meses/problemas-de-pancita-del-nino-pequeno>