



Babymassage

Du må starte med at give barnet massage, når det er over en måned gammel. Sørg for at I befinder jer i et lunt og roligt rum.

Massagen gives på gulvet, hvor barnet ligger på dine strakte eller imellem dine bare ben, så det bliver hud mod hud. Barnet skal være nøgen, altså også uden ble, det kan tisse undervejs, men det er helt normalt. Vær dog opmærksom på at det ikke er optimalt at give massage lige efter et måltid.

Brug økologisk olie eller kokosolie. Børn og parfume passer ikke sammen!

Når du starter massagen så begynd med overkrop, arme, ben, fødder, ryg og til sidst hoved/ansigt. Det er fornuftigt at starte stille op, da barnet skal vænne sig til massagen, vær opmærksom på barnets signaler om den kan lide det.

Når du er færdig med massagen afsluttes med et bad der får babyen til at slappe fuldstændig af.

Din baby bliver nok træt og måske sulten af massagen...

Har du lyst til at lære mere om massage så findes der en masse gode bøger om emnet. Bla Maria Lundgaard, Nordisk yoga og bogen "Kærlige hænder" af Frédéric Leboyer