

# Massasjeveiledning

fra topp til tå med Natusan®



**”Babymassasje bidrar til å stimulere hud, berøringssans og motorikk.”**

Berøring tidlig i livet er viktig for babyens kontinuerlige utvikling. All berøring bidrar til en økt opplevelse av trykkgghet. Babymassasje bidrar også til å stimulere barnets følsomme hud, berøringssanser, blodomløp og motorikk.

Det finnes ingen bestemte regler for hvordan du bør massere babyen, men det finnes mange ulike måter å gjøre dette på. Kjenn etter hva som føles riktig, og masser når babyen er i godt humør og virker tilfreds. Den eneste tiden du bør avstå fra massasje er like etter et måltid – vent heller til cirka 30 minutter etter måltidet. For nyfødte er det nok med cirka ti minutters massasje.

Her følger forslag på bevegelser for en beroligende babymassasje, fra topp til tå. Barnet har kanskje ikke tålmodighet nok til en full kroppsmassasje, men elsker å få bena sine massert. Lytt til babyens signaler og tilpass massasjen deretter.

## Hodet

Legg babyen på ryggen. Stryk fra hodet via kinnene til hakens underste del. Masser hodebunnen med forsiktige sirkelbevegelser. Legg hendene under babyens hode, og masser med sirkelbevegelser mot ørene. Masser til slutt ørene på samme måte.

## Skulderpartiet

Legg fingrene dine mellom babyens skulderblad. Masser musklene mellom skulderbladene med små sirkelbevegelser. Du skal ikke massere selve skulderbladet, kun muskelvevet.

## Brystkassen

Masser brystkassen med glidende bevegelser ned langs sidene. Start fra armhulene og opp langs ribbena til brystbenet, og ned igjen, uten å løfte hendene fra babyens kropp. Masser i en liten sirkel ved armhulen. Bevegelsene skal danne to sirkler på brystkassen rundt lungene.

## Magen (I love you)

Bruk to eller tre fingre til å tegne bokstaven "I" på høyre side av buken med forsiktige bevegelser. Start med ribbena og fortsett rett ned til hoftebenet. Deretter stryker du fra venstre til høyre over buken i en bevegelse slik at du tegner omrisset av en liggende "L". Lag en kort, nedadgående strek på høyre side av magen for å fullføre bokstaven "L". Tegn bokstaven "U" ved å stryke opp fra barnets hofteben på venstre side av magen. For midtdelen av bokstaven "U", beveg fingrene langs med overkanten av barnets mage, og som avslutning stryker du ned langs med høyre side.

## Armene og fingrene

Legg babyens hånd og håndledd i hånden din. Med den ledige hånden stryker du fra babyens skulderblad via skulderen til overarmen. Masser babyens overarm ved vekselvis å stryke med begge hendene fra skulderen til albuen. Underarmen masseres på samme måte, fra albuen til håndleddet. Masser babyens håndflate ved å gjøre sirkelbevegelser med tommelen, og la deretter babyens fingre vekselvis gli mellom tommelen og pekefingeren din. Masser den andre armen på samme måte.

## Fremsiden – hals til tå

Legg babyen på ryggen. Stryk vekselvis med hendene, fra halsen ned til navlen, og fra navlen ned til lyskene. La deretter hendene gli fra babyens hals og helt ned til tærne. "Tegn" en sirkel rundt babyens navle. Legg hendene under babyens rumpe og vugg forsiktig. Masser samtidig babyens korsrygg forsiktig med fingrene.

## Benene

Stryk vekselvis med begge hendene fra lårets overdel til kneet, og deretter fra kneet til vristen. Ikke masser kneskålen. Stryk deretter vekselvis med begge hendene fra rumpens ende og helt ned til hælen. Masser det andre benet på samme måte.

## Føttene

Begynn med å rulle babyens fot forsiktig. Stryk fotsålen med tomlene, fra hælen til tærne og tilbake. Masser hele fotsålen med små sirkelbevegelser, og glem ikke hælen. Rull forsiktig på alle tærne. Stryk oversiden av foten fra tærne mot vristen.

## Baksiden og ryggen

Legg babyen på magen. Stryk med hendene dine fra nakken ned til rumpen og videre til vristene. Beveg pekefingerene i en spiralbevegelse fra midten av ryggen og utover, på begge sider av ryggraden. Dra deretter fingrene i vifteform fra nakken via skulderbladene til skuldrene. Før deretter hendene over babyens rygg, ovenfra og ned, men ikke masser ryggraden.

Avslutt massasjen med å kle på babyen, vugg det en stund i favnen og nyt øyeblikket.



**Vil du vite mer?** Gå til [www.natusanbaby.no](http://www.natusanbaby.no) for mer informasjon om babyens hud og om hvordan du tar vare på den.

Eller ta kontakt med Natusan®: e-post: [nordicconsumerservice@its.jnj.com](mailto:nordicconsumerservice@its.jnj.com), telefon: 00 800 855 000 00 (mandag–fredag kl. 9–12).

# Massasjeveiledning

*fra topp til tå med Natusan®*



I vårt produktsortiment finnes det tre oljer med ulike egenskaper som passer godt til en avslappende baby massasje: Natusan® first touch baby oil, Natusan® intensive care baby oil og Natusan® bedtime baby oil.

## Natusan® first touch baby oil



Beskyttende og fuktighetsgivende barneolje, utviklet for nyfødte. Smør inn babyens hud for å tilføre fuktighet rett etter badet eller når huden kjennes tørr. Lag gjerne en rutine for å sjekke barnets hud hver dag, kanskje rundt leggetid eller ved bleieskift. Passer også perfekt til massasjestunden!

## Natusan® bedtime baby oil

Beskyttende og fuktighetsgivende barneolje med den beroligende lukten Natural Calm®. Smør inn babyen for å tilføre fuktighet rett etter badet eller når huden kjennes tørr. Lag gjerne en rutine for å sjekke barnets hud hver dag, kanskje rundt leggetid eller ved bleieskift. Passer utmerket til baby massasje før sengetid.

## Natusan® intensive care baby oil

Beskyttende og fuktighetsgivende barneolje med aloe vera. Smør inn babyen for å tilføre fuktighet rett etter badet eller når huden kjennes tørr. Lag gjerne en rutine for å sjekke barnets hud hver dag, kanskje rundt leggetid eller ved bleieskift. Påfør direkte på huden for å gjenopprette fuktighet i huden etter badet. Passer også perfekt til baby massasje stunden!

## Dokumentert mild

Dokumentert mild-symbolet er din garanti for at babyprodukter fra Natusan® er milde og skånsomme. Alle ingrediensene er spesielt utvalgte. Alle produktene er klinisk testet og har gjennomgått hudirritasjons- og allergitester.



Vil du vite mer? Gå til [www.natusanbaby.no](http://www.natusanbaby.no) for mer informasjon om babyens hud og om hvordan du tar vare på den. Eller ta kontakt med Natusan®: e-post: [nordicconsumerservice@its.jnj.com](mailto:nordicconsumerservice@its.jnj.com), telefon: 00 800 855 000 00 (mandag–fredag kl. 9–12).