

「きょうからイクメンジャー」連載コラム9

(次回は 1/27 最終回)



宇治木 敏子

前回、前々回とオイルを使った全身のベビーマッサージを紹介しましたが、今回は寒い冬でもう

ホットタオル ほかほかストレス軽減

つとりスヤスヤできる、ホットタオルの使い方です。

ベビーマッサージの後には、必ずホットタオルの温かい蒸気で蒸してあげましょう。赤ちゃんのストレスを軽減させる効果があります。

ホットタオルの作り方は、清潔なタオルを2枚洗って、絞ります。ポリ袋に入れて、電子レンジで1、2分温めます。殺



イラスト・にしもとおさむ

ホリ袋から出したタオルは、二つ折りのまま振って、パパのほっぺに当ててみて、気持ちいい、と思うくらいに冷まします。

二つ折りのタオルを赤ちゃんの脚の方から肩に向けて、フワッとかけます。赤ちゃんの気持ちよさそうな顔を見てください。

い。一呼吸おき、手のひら全体で軽く押さえまします。余分な皮脂などを押さえ拭きします。背中側も同様です。

ホットタオルが冷めると、赤ちゃんの体温を奪ってしまつので、冷めないうちに取り、寒い時は素早くおむつと肌着を着せてあげましょう。肌が清浄に保たれ、すつきりとなります。そのまま眠くなり、寝くじをくる赤ちゃんも多いでしょう。すぐに授乳か水分補給をすれば、そのまま眠ってしまします。

ホットタオルは赤ちゃんの気分転換にお勧め。あせも、おむつかぶれの予防にもなります。乾燥しやすい場合は、ベビーマッサージ用オイルで保温してください。
(NPO法人日本タッチコミュニケーション協会 理事長 〓 呉市)



保護者の方は、子どもが犯罪に巻き込まれないよう、利用状況の把握や適切な指導を心掛けてください。

有害情報を集めています。プロバイダーへの削除要請もしています。気になる情報を見つけたら、セン