

Xoa Bóp Em Bé

Tất cả các gia đình đều nâng niu em bé. Cha mẹ vỗ về hoặc vuốt ve để dỗ em ngủ, hoặc ôm ấp, xoa lưng hoặc vuốt mặt nhẹ khi em bé bực tức.

Cách đụng chạm được chứng tỏ thật có lợi cho em bé là xoa bóp.

Xoa bóp em bé có lợi gì

Xoa bóp có nhiều điểm lợi. Khi em bé bị căng thẳng tinh thần, xoa bóp làm cho em bé lắng dịu và giúp em thư giãn. Ngoài ra, xoa bóp còn đặc biệt có ích khi em bé bị táo bón, hoặc hay quấy về đêm. Theo nghiên cứu thì nếu được xoa bóp thường xuyên, em bé sinh thiếu tháng sẽ mau lên cân hơn.

Điều quan trọng hơn hết là xoa bóp giúp cha mẹ và em bé có mối quan hệ gắn gũi hơn và giúp em bé cảm thấy an toàn và được thương yêu và giúp cha mẹ và em bé tin tưởng lẫn nhau. Dù có được cha mẹ xoa bóp hay không, khi được cha mẹ vỗ về, vuốt ve và ôm ấp vẫn là điều rất quan trọng đối với sự phát triển về tình cảm của em bé.

Xoa bóp lúc nào

Cha mẹ có nhiều cơ hội để vỗ về và xoa bóp cho em bé trong sinh hoạt hàng ngày như:

- khi thay tã
- sau khi tắm xong
- khi dỗ em ngủ
- vừa ôm ấp em bé vừa xoa bóp
- khi ngồi cạnh em bé trên sàn

Cách xoa bóp

Khi xoa bóp, cha mẹ cần phải để ý thật kỹ xem em bé phản ứng như thế nào, vì không phải em bé nào cũng có phản ứng như nhau. Một số em không thích xoa bóp, hoặc thích được xoa bóp ở một số chỗ nhưng lại không thích bị xoa bóp ở chỗ khác. Quý vị phải tôn trọng ý thích của em bé. Tuy nhiên đa số em bé đều thích được vỗ về và xoa bóp.

Quý vị không cần phải thoa kem hay bất cứ chất gì lên da em bé trước khi xoa bóp, mặc dù quý vị có thể dùng dầu, kem hoặc phấn thoa em bé tinh chất.

Website có đăng hình minh họa cách xoa bóp cho em bé

<http://www.babycentre.co.uk/general/3835.html>

<http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicsDetails.aspx?p=114&np=301&id=1883>

Sách

Amelia D. Auckett (2003). Baby Massage: Parent-Child Bonding Through Touch.

Peter Walker (2002). The Practical Art of Baby Massage.

Tờ tài liệu dành cho phụ huynh này được phổ biến bằng nhiều ngôn ngữ cộng đồng và quý vị có thể tải xuống và in ấn từ website của Early Childhood Connections.

www.ecconnections.com.au



Một đề khởi của

Được sự yểm trợ của