MASAJE PARA ALIVIAR CÓLICOS

Para realizar el masaje puede utilizar aceite de almendras. Repita el ciclo entero (pasos 1-6) tres veces, durante 1-2 semanas.

1.-MANOS QUE REPOSAN:

Coloque las manos en el vientre del bebé de forma relajada.

2.-LA NORIA:

Realice movimientos de paleteo en el vientre dl bebé del ombligo hacia abajo, primero una mano, luego la otra,así sucesivamente 6 veces.

3.-RODILLAS HACIA EL VIENTRE:

Mantener flexionadas las rodillas en el vientre de su bebé durante 15-30 segundos.

4.-EL SOL Y LA LUNA:

Dibuje con su mano izda un círculo completo en sentido de las agujas del reloj comenzando a las 7. La mano derecha dibuja un semicírculo de izda a dcha de 10-4. Repita el ciclo 6 veces.

5.-RODILLAS HACIA EL VIENTRE:

Flexione de nuevo las rodillas del bebé hacia su vientre 15-30seg,

6.-TOQUES DE RELAJACIÓN PIERNAS:

Reduzca la presión, pase las manos por las piernas del bebé y realice toques de relajación para liberar la tensión y que se relaje.

Mujer y Familia. Area V. Sespa.