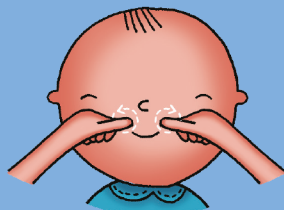


# Wskazówki jak wykonać masaż

## Masaż miejscowy



1

Umieść dziecko w spokojnym miejscu. Za pomocą kciuków wykonuj niewielkie koliste ruchy na górnej wardze dziecka. Wywieraj niewielki nacisk, dostosowując go do reakcji malucha.



2

Następnie przesuń się nieco w stronę policzków i palcami wskazującymi zataczaj większe kręgi.



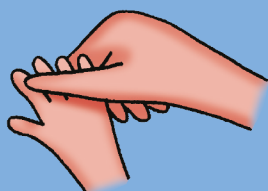
3

Te same ruchy powtórz na dolnej szczęce.

Podczas masażu kontroluj wykonywane ruchy i uspokajaj dziecko. Pamiętaj, aby mówić do niego spokojnym głosem.

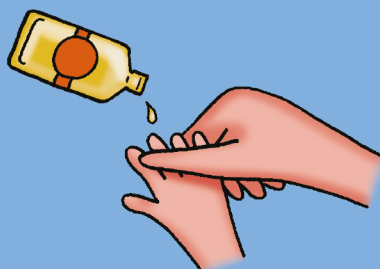
## Masaż z wykorzystaniem refleksologii

Obszar na dłoni odpowiadający dziąsłom znajduje się u podstawy paznokci. Wykonując masaż w tej okolicy pomagamy złagodzić ból ząbkowania.



1

Te same ruchy powtórz na dolnej szczęce.



2

Dostosuj nacisk. Możesz zastosować do masażu kroplę olejku kojącego.

3

Powtarzaj masaż na wszystkich paznokciach tak często, aż zauważysz poprawę samopoczucia ząbkującego dziecka.