

ベビーマッサージインストラクター講座

-2時間目-



ベビーマッサージの効果

赤ちゃんへの効果



赤ちゃんへの効果～身体編～

・ 脳の発達を促す

→五感を刺激することで脳の発達を促してくれる

・ 運動機能が高まる

→皮膚から脳に刺激がいき、脳が各器官に働きかけることによって運動機能もアップ

・ 内臓機能も高まり、便秘や下痢の症状を緩和

→胃腸働きを助け、消化吸収が高まる。

・ 赤ちゃんのストレスの緩和、免疫力のアップ

→ベビーマッサージを通してストレスの上手な緩和方法やリラックス方法が知れる
またママの皮膚にいる善玉菌を赤ちゃんに分け与えることで免疫力UPに。



赤ちゃんへの効果～心編～

- 自己肯定感が高まる

→優しく触れてもらうことで「愛されている」という自信が生まれ、自分に自信がつく

- リラックス効果がある　ぐっすり眠れる

→深い呼吸を促し、リラックス効果が高まることによって深い眠りにつける

- 情緒が安定する

→大好きな人に触れてもらい安心感を得て気持ちが落ち着く

- 社会性が身につく

→ママだけでなくパパやお兄ちゃん、お姉ちゃんにしてもらうことで社会性が身に付く

ママへの効果



ママへの効果

・リラックス効果

→赤ちゃんの肌に触れることでママにもリラックス効果が。
マッサージ中の赤ちゃんのお顔もとっても癒されます。

・育児に自信が持てる

→赤ちゃんの成長を実感できたり、言葉のない赤ちゃんの感情を察知しやすくなる

・赤ちゃんの少しの変化に気づける

→ベビーマッサージで触れ合いをすることによって
赤ちゃんの微妙な感情の変化や肌、体調の変化に気づけるようになる

・憂鬱な気分の解消

→赤ちゃんと触れ合うことで幸せホルモンが分泌され憂鬱な気分を解消してくれる

他にも・・・

- ・ 親子の絆が深まる
- ・ 産後ボケや産後うつを防ぐ
- ・ 母乳の分泌を促す
- ・ 子宮の回復を促す
- ・ 運動能力や思考力、IQが高まる
- ・ 認知症の予防になる

など

ベビーマッサージはいいこといっぱい！！



習慣化が大切

一度のベビーマッサージで効果も得られることもあるが継続が必要