

גזים

הצטברות של גזים בקיבה גורמת לכיווץ של השרירים,

איך נעזור במהלך היום?

לערסל את התינוק במנחים שונים (ידיים, מנשא, פוף).

תנועה תנועה תנועה, לרקוד, לזוז, התנועה עוזרת לתינוק לשחרר מתח ומוכרת לו מהרחם.

שכיבה על הבטן, השכיבה על הבטן עוזרת לסינון גירויים ועושה עיסוי פיזיולוגי.

מגע וקול שמוכרים לתינוק כל כך מהרחם יעזרו לו להיות נינוח.

מנשא

תרגילים בזמן התקף

בישיבה על משטח להניח את התינוק על הירכיים כאשר הראש מונח על ירך אחת והרגל על הירך השנייה ולטפוח על מרכז הגוף. הטפיחות צריכות להיות עם נוכחות....

לאחוז בתנוחת "נמר על העץ" היד השנייה חופנת את אזור הבטן מכווצים פנימה בספירה איטית של 4 ואז לשחרר לאט.

באותה תנוחה לאחוז באזור האגן ולקרר את האגן לבית החזה.

עיסוי

תנוחת
הלוטוס

תנועת הגל

עיסוי - כל
החתלה. קחו
פרוייקט של
שבוע

כפות רגליים
וידיים - סיבובים
עם כיוון השעון

הפנתר על
הענף

תכשירים ומזון

•בייבי גאיה, פרוביוטיקה לתינוק יכולה לעזור מאוד

•אמא מניקה יכולה לקחת פרוביוטיקה בעצה

•שימוש בשמן שומר בעיסוי ובאמבטיה.

•במצב של גזים קשים יש לגשת לרופא לברר רגישות ללקטוז