

Johnson's®



# Baby care basics: **Massage**

Massage has many proven benefits. It can contribute to healthy weight gain, promote relaxation before bedtime, and help your baby be more alert and social when awake. Read on for different massage techniques you can try with your baby.

## How do I prepare?

-  Warm your hands and the room
-  Have a clean diaper and towel nearby
-  Use a mild baby oil or lotion
-  Lay your baby on a soft surface

### Start at the bottom

- 1. Loosen the legs:** Hold your baby's heel and use the other hand to gently stroke his leg from top to bottom. Reverse the motion, stroking from his foot up.
- 2. Play with those piggies:** Gently rotate each toe while singing "This Little Piggy." Then, with your thumb pressed against the sole of your baby's foot, flex the foot up and down.
- 3. Be ready to roll:** Roll your baby's legs between your hands from the knee to the ankle, using the same smooth motion you would to roll strings out of soft clay.

### Move to the middle

- 1. Do the heart good:** With your hands resting flat on your baby's rib cage and pointing slightly inward, trace the shape of a heart—up, out, and around her chest.
- 2. Rub that belly:** Place one hand on your baby's belly and stroke downward, following closely with the other hand. Repeat. As a variation, raise your baby's legs.
- 3. Go up and over:** Start with your hands next to each other on top of your baby's rib cage, then stroke up her chest, over her shoulders, and all the way down her arms.

### Top it off

- 1. Get in some face time:** Slide your hands down baby's forehead and gently massage his temples, then place your thumbs along his nose and move your hands across his cheeks.
- 2. Squeeze those cheeks:** Make small circles on the sides of your baby's jaw under his ears. Move to the back of his ears and make larger circles, then come up under his chin and press his jaw forward.



**Always keep massage length to 15 minutes or less.**



Watch a video about baby massage at [tinyurl.com/babycarebasics1](https://tinyurl.com/babycarebasics1).

Rely on JOHNSON'S®— the #1 choice of moms and hospitals

♥ >90%\* ingredients of natural origin

♥ Free of parabens, phthalates, sulfates, soaps and dyes

♥ Hypoallergenic



\*Based on average cumulative volume of ingredients in washes, lotions, and shampoos using ISO/DIS 16128 (water included).

Johnson's



# Consejos básicos para el cuidado de su bebé: **masaje**

Los masajes aportan muchos beneficios comprobados. Pueden contribuir a un saludable aumento de peso, favorecer la relajación antes de la hora de dormir y ayudar a su bebé a estar más alerta y sociable cuando está despierto. Continúe leyendo para conocer las diferentes técnicas de masaje que puede probar con su bebé.

## ¿Cómo me preparo?

-  Caliente sus manos y la habitación
-  Tenga a mano un pañal limpio y una toalla
-  Use una loción o un aceite para bebé suave
-  Coloque a su bebé sobre una superficie blanda

## Empiece por abajo

- 1. Relájete las piernas:** sujete el talón de su bebé y use la otra mano para frotarle suavemente la pierna de arriba abajo. Invierta el movimiento, frotando desde el pie hacia arriba.
- 2. Juegue con esos deditos:** rote con delicadeza cada dedo del pie mientras canta "Este dedito compró un huevito". A continuación, ejerciendo presión con su pulgar contra la planta del pie de su bebé, flexione el pie hacia arriba y hacia abajo.
- 3. Prepárese para hacer rollitos:** amase las piernas de su bebé entre sus manos desde la rodilla hasta el tobillo, usando el mismo movimiento suave que haría para formar rollitos de plastilina o arcilla.

## Pase al centro del cuerpo

- 1. Siga el camino de un gran corazón:** coloque sus manos planas sobre la caja torácica de su bebé y, con los dedos apuntando ligeramente hacia adentro, dibuje la forma de un corazón: hacia arriba, hacia afuera y alrededor de su pecho.
- 2. Frote esa pancita:** ponga una mano sobre la pancita de su bebé y masajee hacia abajo, continuando con la otra mano bien cerca. Repita. Como variante, levante las piernas de su bebé.
- 3. Masajee hacia arriba y por encima de los hombros:** empiece con sus manos una al lado de la otra sobre la caja torácica de su bebé, luego frote su pecho hacia arriba, por encima de sus hombros y baje por sus brazos hasta abajo del todo.

## Acabe por todo lo alto

- 1. Manos a la cara:** deslice sus manos hacia abajo por la frente de su bebé y masajee suavemente sus sienes, luego coloque sus pulgares a los costados de su nariz y mueva sus manos a lo largo de sus cachetes.
- 2. Apriete esos cachetes:** haga pequeños círculos a los lados de la mandíbula de su bebé, por debajo de sus orejas. Pase a la zona que se encuentra detrás de las orejas y haga círculos más grandes, luego deslice las manos debajo de su mentón y presione su mandíbula hacia adelante.



**Siempre limite la duración del masaje a 15 minutos o menos.**



Mire un video sobre cómo darles masajes a los bebés en [tinyurl.com/babycarebasics1](https://tinyurl.com/babycarebasics1).

Confíe en JOHNSON'S®—la elección número 1 de madres y hospitales

♥ >90 %\* de ingredientes de origen natural

♥ Sin parabenos, ftalatos, sulfatos, jabones ni colorantes

♥ Hipoalergénica

\*Basado en el volumen total promedio de ingredientes en baños, lociones y champús usando ISO/DIS 16128 (incluye el agua).

