

# YHTEINEN HIERONTAHETKI

Hieronta ja jooga auttavat vauvan vatsavaivoihin. Läheisyys vahvistaa myös vuorovaikutusta vauvan kanssa.



**1.**  
Kosketa ja sivele vauvaa hellästi päästä varpaisiin. Voit levittää samalla öljyä.



**2.**  
Vesipyörä: hiero vauvan vatsaa samanaikaisesti myötä- ja vastapäivään pehmein, pyöriävin liikkein.



**3.**  
Sivele peukaloilla navasta ulospäin suuntautuvain vedoin.



**4.**  
Aurinko ja kuu -harjoitus: aseta molemmat kätesi pehmeästi vauvan vatsalle. Piirrä toisella kädellä ympyröitä ja toisella puolikuuta.



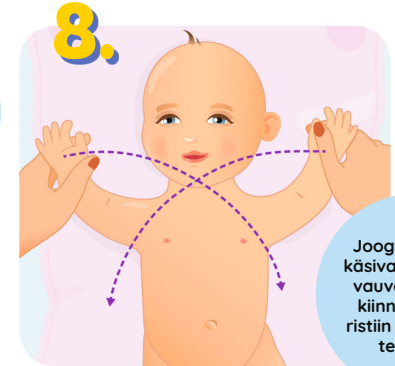
**5.**  
Piirrä koko kädelläsi ympyröitä vauvan navan ympäri.



**6.**  
Tee lempeä sormikävely navan yli.



**7.**  
Perhonen: piirrä rauhallisin liikkein pitkät henkselit ristiin vauvan vatsan yli.



**8.**  
Joogaharjoitus käsivarsille: tartu vauvan käsistä kiinni ja vie ne ristiin eteen toisensa yli.



**9.**  
Joogaharjoitus käsivarsille ja jaloille: tartu vauvan oikeaan käteen ja vasempaan jalkaan ja vedä ne pehmeästi yhteen vatsan yllä. Toista liike toisinpäin.



**10.**  
Jooga-asento: taivuta vauvan polvet kevyesti koukkuun ja vie jalat ristiin toisensa yli.



**11.**  
Lopuksi sivele vauvaa pehmeästi ja auta rentoutumaan.

## Muista nämä:

- Luo hierontahetken rauhallinen ilmapiiri ja huomioi sopiva lämpötila huoneessa.
- Valitse pehmeä alusta, jotta vauvan on mukava olla.
- Hengitä rauhallisesti ja syvään - se auttaa myös itseäsi rentoutumaan.
- Käytä hierontaa vauvan hoitoöljyä tai puhdasta kasviöljyä.