Lúc khóc, bú, m□c răng hay khi giao ti□p v□i th□ gi□i xung quanh, g□□ng m□t bé có th□ căng th□ng. Hãy dùng 2 ngón tay cái đ□ t□o thành m□t n□ c□□i □ môi trên và sau đó là môi d□□i c□a bé. Đây là cách massage m□t theo ki□u n□ c□□i. Sau đây là m□t s□ cách massage khác cho bé:

- Massage cánh tay: B□n dùng hai bàn tay n□m quanh hai cánh tay c□a bé □ ph□n vai, sau đó di chuy□n hai tay c□a mình lên xu□ng t□ vai đ□n bàn tay bé và n□n bóp nh□ nhàng.

- Massage ng□c: Đ□t hai tay □ hai bên hông c□a bé (ch□ d□□i cùng c□a x□□ng s□□n), bàn tay ph□i đ□ qua vai trái c□a bé và xoa chéo xu□ng qua ng□c bé. Sau đó làm t□□ng t□ v□i bàn tay trái qua vai ph□i c□a bé.

- Massage l□ng: Đ□ hai tay trên l□ng bé (th□ng góc v□i x□□ng s□ng). Xoa hai tay b□n lên và xu□ng theo chi□u ng□□c nhau. Xoa t□ l□ng xu□ng mông bé, xoa d□n lên vai bé, sau đó xoa xu□ng d□□i m□t l□n n□a.

- Massage b□ng: Dùng tay ph□i vu□t xu□ng n□a vòng tròn t□ trái sang ph□i, r□i t□o thành m□t vòng theo chi□u kim đ□ng h□. Trong lúc tay ph□i c□a b□n □ phía trên, hãy đ□t tay trái □ phía d□□i và d□ch chuy□n tu□n hoàn theo chi□u kim đ□ng h□ cùng v□i tay ph□i

- Massage chân:

+ Ki□u v□t s□a bò: Dùng hai bàn tay luân phiên vu□t chân cho bé nh□ th□ b□n đang v□t s□a bò. Tay bên này nh□ nhàng gi□ m□t cá chân bên kia c□a bé. Tay □ phía ngoài vu□t qua mông, tay □ phía trong vu□t b□p đùi r□i vu□t d□n xu□ng bàn chân.

+ Ki□u lăn tròn: Lăn tròn chân bé gi□a hai bàn tay t□ đ□u g□i xu□ng m□t cá.

L u ý: Nên gi m tay khi massage. N u xoa d u (baby oil) thì tác d ng c a massage càng hi u qu .

Lao Đ ng