

Johnson's®



# Ο δρόμος για ένα γλυκό ύπνο με τη βοήθεια του μασάζ

Όταν γνωρίζετε τη ρουτίνα, είναι εύκολο να εμπιστευθείτε τα ένστικτα σας



1

## Δημιουργήστε ένα ζεστό περιβάλλον

Ένα γαλήνιο περιβάλλον.

Μια ήρεμη φωνή.

Το ζεστό σας άγγιγμα. Βελτιώστε το βραδινό μασάζ για να αυξήσετε τη χαλάρωση.



2

## Το τραπέζι σας για το μασάζ

Ξαπλώστε το μωρό σας σε μια επίπεδη επιφάνεια, όπως την αλλαξιέρα σας. Τοποθετήστε μια πετσέτα πάνω από σκληρές επιφάνειες για να αυξήσετε τη ζέση και την άνεση.



3

## Προθέρμανση

Ζεστάνετε λίγη λοσιόν στα χέρια σας πριν ξεκινήσετε να κάνετε μασάζ στο κεφάλι του μωρού σας, με απαλά, κυκλικά αγγίγματα.



4

## Πρώτα το πρόσωπο

Ξεκινήστε από το κούτελο, τους κροτάφους, τα φρύδια, τη μύτη και στη συνέχεια γύρω από το στόμα και το σαγόκι. Μην ξεχάσετε τα αυτιά.



5

## Μια χαλαρωτική ατμόσφαιρα

Διατηρήστε οπτική επαφή με το μωρό σας και μιλήστε ή τραγουδήστε του με μια απαλή φωνή για να το βοηθήσετε να ηρεμίσει και να χαλαρώσει.



6

## Στήθος και ώμοι

Κατευθυνθείτε από το κεφάλι του μωρού σας προς τα κάτω κάνοντας στη συνέχεια μασάζ στους ώμους και στο στήθος του με μια συνεχιζόμενη κίνηση.

Δημιουργήθηκε με τη συμβολή ειδικών παιδιάτρων με εξειδίκευση στον ύπνο και είναι κλινικά αποδεδειγμένο ότι βοηθάει τα μωρά να κοιμούνται καλύτερα. Ανακοινώντας μια ρουτίνα πριν από τον ύπνο σε 3 βήματα από τη JOHNSON'S.



Bath .....



Massage .....



Quietly off to sleep



# Ο δρόμος για ένα γλυκό ύπνο με τη βοήθεια του μασάζ

Όταν γνωρίζετε τη ρουτίνα, είναι εύκολο να εμπιστευθείτε τα ένστικτα σας



7

**Από τους ώμους προς την κοιλιά**  
Συνεχίστε να κινήσετε καθοδικά στο στο σώμα του μωρού σας σε μια ομαλή, συνεχιζόμενη κίνηση. Ξεκινώντας από τους ώμους του και με αργές κινήσεις, κάντε μασάζ προς την κοιλία του.



8

**Μασάζ στην κοιλιά**  
Συνεχίστε να διατηρείτε οπτική επαφή ενώ ταυτόχρονα κάνετε ανάλαφρες, κυκλικές κινήσεις στην κοιλία του.



9

**Μπράτσα και χέρια**  
Συνεχίστε κάνοντας μασάζ στο κάθε μπράτσο χωριστά. Ξεκινήστε από τον ώμο και κατευθυνθείτε προς το χέρι και τα δάκτυλα.



10

**10 μικρά γουρουνάκια**  
Στο τέλος, κάντε μασάζ σε κάθε πόδι. Αρχίστε από την κορυφή, κινούμενη προς τα κάτω. Ολοκληρώστε τη διαδικασία κάνοντας μασάζ και στα 10 δάκτυλα του ποδιού.



11

**Για το πρόσωπο**  
Γυρίστε το μωρό σας μπρούμυτα και επαναλάβετε τις ίδιες κινήσεις, κατευθυνόμενοι από το κεφάλι προς τα κάτω με την ίδια σειρά.



12

**Έρχονται... όνειρα γλυκά**  
Το μασάζ βοηθάει το μωρό σας να μπει σε διαδικασία ύπνου, χαλαρώνοντας τους μύες του καθώς η απαλή λοσιόν χαλαρώνει τις αισθήσεις του.

Δημιουργήθηκε με τη συμβολή ειδικών παιδιάτρων με εξειδίκευση στον ύπνο και είναι κλινικά αποδεδειγμένο ότι βοηθάει τα μωρά να κοιμούνται καλύτερα. Ανακοινώνοντας μια ρουτίνα πριν από τον ύπνο σε 3 βήματα από τη JOHNSON'S.



Bath .....



Massage .....



Quietly off to sleep