סוגי מגע וחוויות חושיות: חוויות להתנסות בבית

אני ממליצה לנסות כל אחת מהחוויות הללו, לבחור אחת בכל יום בזמן יחסית קבוע בו התינוק רגוע וניזון (הרבה פעמים אפשר להשתמש בזמן האמבטיה, אבל לא חובה).
סמנו לעצמכם ממה התינוק נהנה וממה לא, מה מרגיע ונעים לו ומה מעצבן או פחות נעים.
את החוויות הפחות נעימות נמשיך לתת אבל בצורה מבוקרת ובמועדים בהם התינוק ניזון ומקבל חוויות חדשות יותר בקלות.
את החוויות הנעימות יותר ניתן בזמנים בהם התינוק זקוק לשחרור ולהרגעה (למשל: לפני שינה, לפני ואחרי חוויה פחות נעימה. למשל – אם אנחנו יודעים שהוא ממש לא אוהב להתפשט וממש אוהב מעיכות עמוקות ניתן מעיכות לפני שנפשיט).

סוג החוויה	נעים או לא?
עיסוי עם שמן במשיכות ארוכות	
מעיכות של כל הגוף	
לחיצות בכפות הידיים וכפות הרגליים	
שפשופים של "חימום"	
קרצוף עם ספוג או ליפה	
עיטוף בתוך שמיכה הדוקה	
חיבוק מועך	
טפיחות עדינות עם קצות האצבעות	
"קיצי" עם הציפורניים	
ליטופים ארוכים	
מגע סביב הפה והלסת	
מגע סביב העיניים	
דגדוג עם מטפחת או נוצה	
שירה חזרתית וקצבית	
שירה איטית ורגועה	
סוגי מוזיקה שונים	
ריח של בושם/קרם/סבון	
"פווו" עדין על הפנים ועל הגוף	

©כל הזכויות שמורות לדקלה שלום, חיוכים- בית חם לאמהות ותינוקות. אין להעתיק או להפיץ ללא אישור.