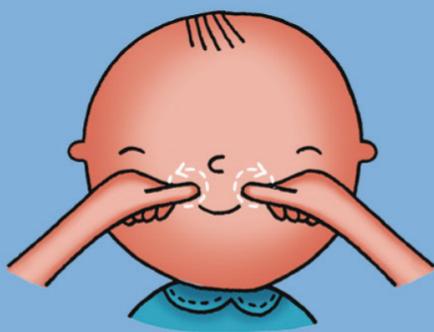


## As massagens localizadas



1

Instale-se num local calmo.

**Com os polegares, faça pequenos círculos sobre a pele do seu bebê, ao nível do lábio superior.** Exerça uma pressão moderada e ajuste-a em função das reações dele.



2

Em seguida, desloque as suas mãos até ao centro das suas bochechas e, com os dedos indicadores, **efetue círculos maiores.**



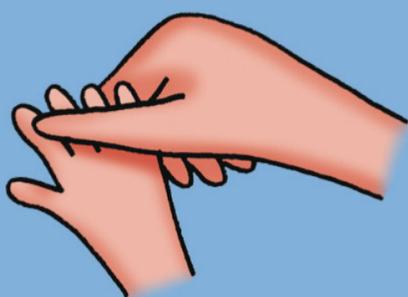
3

Faça a mesma coisa no maxilar inferior: **realize pequenos movimentos circulares com os polegares.**

Enquanto massaja, comente para o seu bebê cada um dos seus gestos e tranquilize-o: a alívio passa também pela palavra.

## As massagens oriundas da reflexologia

Na mão, a zona correspondente às gengivas está situada na base nas unhas, e massajá-la com regularidade contribui para o alívio da dor associada à erupção dentária.



1

**Exerça pequenos movimentos circulares na base de cada uma das suas unhas.** Atue precisamente na base da unha, mas não diretamente sobre a unha.

2

Ajuste a pressão, e se os seus dedos não escorregarem o suficiente, **esfregue-os com uma gota de óleo emoliente.**

3

Repita estas massagens em todas as unhas das mãos enquanto o seu bebê parecer estar incomodado pela erupção dentária.

