1. **Od kiedy można zacząć masować dziecko i jak często to robić?**  
   Masaż niemowlęcia można zacząć już od pierwszych dni życia, o ile nie ma przeciwwskazań medycznych. Najlepiej robić to regularnie – codziennie lub co drugi dzień, w spokojnym otoczeniu, obserwując reakcje dziecka.
2. **Jak długo powinien trwać jeden masaż?**  
   Masaż może trwać od kilku do kilkunastu minut, w zależności od wieku i nastroju dziecka. U najmłodszych wystarczy 5-10 minut, natomiast u starszych niemowląt można go stopniowo wydłużać. Ważne, aby obserwować, czy maluszek czuje się komfortowo i nie jest zmęczony.
3. **Czy masaż pomaga na kolki, problemy z wypróżnianiem albo ze snem?**  
   Tak, masaż może wspierać dziecko w tych obszarach. Masaż brzuszka pomaga przy kolkach i problemach z wypróżnianiem, a relaksujący masaż całego ciała może wyciszać i ułatwiać zasypianie. Jednak warto pamiętać, że masaż jest wsparciem, a nie zastępuje konsultacji z pediatrą w przypadku nasilonych dolegliwości.

Tutaj, na mojej stronie jest trochę więcej informacji o najczesciej zadawanych pytaniach <https://iaim-polska.pl/czesto-zadawane-pytania>