



## Masajes para el estreñimiento: ¡Bye, bye, caquitas!

---

Di adiós al estreñimiento de tu bebé con dos prácticos masajes que le ayudarán a favorecer el tránsito intestinal. Un buen momento para realizarlos es después del baño, ya que estará más relajado. Así que ponte cómodos y disfruta de una experiencia muy positiva para los dos.

---

### 01 | Masaje de abdomen

Masajea suavemente el abdomen del bebé hacia abajo, en el sentido de las agujas del reloj, primero un par de minutos en su lado izquierdo y, después, otro par de minutos al lado derecho. Finaliza masajeando todo su abdomen de izquierda a derecha.

---

### 02 | Movimiento de piernas

Mantén al bebé acostado sobre su espalda, sujeta sus piernas juntas y gíralas suavemente con un movimiento circular y rápido. Realiza el ejercicio aproximadamente durante un minuto en ambas direcciones.

---