

« ACCOMPAGNER LA PERINATALITE »

LE MASSAGE POUR BEBE



LE MASSAGE POUR BEBE

La peau représente chez le nouveau-né la plus grande source de contact avec l'extérieur. N'oublions pas que c'est le 1er sens qui se développe in utéro...

Sur le plan physiologique, le massage Bébé a un effet positif sur son sommeil grâce à la détente procurée, et à la sécrétion de la mélatonine, hormone du sommeil.

Ce qui permet un meilleur équilibre du cycle « Eveil/Sommeil ».

Le massage pour bébé stimule sa circulation sanguine, favorisant le transport de l'oxygène et le maintien de la température de son corps.

Masser son bébé favorise le lien d'attachement avec lui. En effet, le contact physique stimule la production d'ocytocine, l'hormone liée à processus d'attachement « parent/enfant ».

Pour les jeunes parents, masser leur bébé leur permet de communiquer pleinement avec celui-ci, de transmettre tout leur amour avec lui... Ce qui contribue au développement psychoaffectif du nourrisson.

Le massage est possible quelques jours après la naissance, sauf bien sûr s'il est prématuré ou s'il a des problèmes de santé. Dans ces cas-là, s'en remettre à l'avis médical.

L'idéal est de créer un rituel de massage quotidien, comme 15 minutes par jour à un moment de la journée où bébé est très calme et détendu.

LE MASSAGE POUR BEBE

COMMENT MASSER BÉBÉ?

Choisir le bon moment lorsque bébé est éveillé et détendu.

Cela pourrait être avant le dodo, après le bain ou avant le boire, par exemple. Évitez de le masser quand il dort, quand il pleure ou quand il est très agité.

S'assurer que la pièce où se déroule le massage est bien chauffée, avec un environnement calme et un éclairage doux, non agressif.

Si nous constatons que bébé a froid, couvrir les parties de son corps qui ne sont pas massées avec une couverture douce.

Coucher bébé sur une couverture au sol ou sur un lit, voire sur la table à langer.

Le mieux est de choisir la position qui permet au bébé de bien se détendre et aux parents d'être à l'aise.

Utiliser une huile végétale

L'huile de massage permet d'adoucir le toucher en faisant glisser les mains, pour que bébé puisse ressentir une sensation agréable. Le choix de celle-ci doit être adaptée à la peau de bébé et être naturelle et de très bonne qualité.

Retirer tous ses bijoux

Afin d'éviter tout risque d'éraflure et de blessure sur la peau de bébé.

LE MASSAGE POUR BEBE

LE BON CHOIX DE L'HUILE DE MASSAGE

La plupart des huiles végétales contient des vitamines E, A, B1, B6, B12 et hydrate les peaux sèches des bébés.

- ⇒ Les huiles essentielles ne sont pas recommandées pour les bébés du fait de leur concentration élevée et de leur éventuelle toxicité chez les tout-petits.
- ⇒ L'huile de massage ne doit pas contenir de parfums ou autres produits.

LES HUILES VEGETALES RECOMMANDEES

- L'huile d'amande douce, la plus connue, mais ne doit pas être utilisée si bébé présente des risques d'allergies.
- L'huile de calendula est de plus en plus connue pour ses propriétés cicatrisantes et anti-inflammatoires.
- L'huile végétale de cameline est conseillée pour les bébés, car elle est réputée pour être adaptée aux peaux sèches et sensibles. Cette huile est très riche en oméga-3 et oméga-6, mais également en phytostérols qui vont facilement réparer la peau de bébé.

LE MASSAGE POUR BEBE

Comment amener un massage à son bébé pour la 1ère fois?

- Comme il s'agit d'une nouvelle expérience pour bébé, il est important de démarrer progressivement...
- Tout d'abord, en commençant par des caresses douces, en veillant que les mains soit bien chaudes, lui parler doucement ou en chantonnant, de façon à ce que bébé se sente en sécurité.
- Ne pas forcer... Si Bébé n'est pas réceptif, remettre à plus tard l'expérience...
- Les différentes raisons pour que Bébé n'apprécie pas le massage sont la plupart du temps liées à la fatigue, ou parce qu'il a faim ou a le ventre trop plein après la tétée/biberon... Parfois c'est aussi parce qu'il est très sensible au toucher...
- Dans ces cas-là, le mieux est simplement de poser légèrement les mains bien chaudes sur son corps, au niveau du ventre, sinon au niveau des jambes...
- Dans tous les cas, choisir le bon moment... Après le bain car bébé sera bien détendu et réceptif... Et ne pas dépasser de ne pas dépasser les 10/15 minutes, ce qui pourrait le fatiguer et du coup lui faire perdre le bénéfice bien-être du massage.
- A retenir de ne pas programmer un massage avant ou après son repas.

LE MASSAGE POUR BEBE

DEROULE DU MASSAGE

- Tout d'abord, établir le contact avec bébé, en posant très doucement les mains chaudes enduites d'huile de massage...
 - La toute 1ère fois, commencer le massage pendant quelques minutes et restant très attentif-ve aux réactions du bébé et s'arrêter s'il envoie des signaux de d'agitation, de mal être... en quittant le contact du corps doucement et en le rassurant...
 - Au fur et à mesure, nous allongeons le temps de massage sans forcer... Et sans jamais dépasser les 10/15 minutes...
- Dans un 1er temps, démarrer le massage par les bras, en commençant par un bras puis l'autre...puis les mains...
- Continuer ainsi par les jambes, de la manière que pour les bras... Puis les pieds...
- Terminer par un massage doux et global du dos...
- Ces parties du corps sont celles qui sont le plus touchées, bébé acceptera plus facilement le massage à ces endroits de son corps...
- Les fois suivantes, nous pourrons continuer par le massage du visage... Puis de la nuque... De la poitrine...
- Terminer par le ventre, en restant bien à l'écoute des réactions de bébé... Cette zone du corps est très fragilisée soit par des coliques... Soit trop tendu...
- Pour cela, poser les mains au niveau du nombril... Puis amener de légers massages circulaires dans le sens des aiguilles du montre... Et terminer en laissant quelques secondes les mains au niveau du nombril...