



1

LA TENDRESSE AU BOUT DES DOIGTS

Dans de nombreuses cultures, le massage a de tout temps joué un rôle important : c'est un art ancestral qui se transmet de mère en fille.

Le massage est avant tout un moment de tendresse privilégié entre parent et enfant, durant lequel des liens sains et profonds s'établissent.

En massant, vous vous rendez compte que les bienfaits sont considérables aussi bien pour l'enfant que pour vous-même.

1.1. LES BIENFAITS DU MASSAGE

LA DÉTENTE

Le stress fait naturellement partie de la vie du bébé. Le massage l'aide à se détendre, il lui fait découvrir le sens du plaisir et du bien-être. Il l'aide également à prendre conscience de son schéma corporel et l'aide à trouver son sommeil (à dormir plus longtemps et plus profondément).

LE SOULAGEMENT

Dans de nombreuses situations (coliques, gaz, constipation, douleur due à la dentition...), le massage est un moyen d'aider, de soulager votre enfant.

LA STIMULATION

De nombreuses études ont démontré l'importance du toucher dans le développement des différents systèmes physiologiques de l'enfant. Les massages stimulent les systèmes circulatoires, intestinal, respiratoire, nerveux et immunitaire. Il stimule aussi l'attention de votre bébé.

LE LIEN D'ATTACHEMENT

Le massage favorise et renforce la relation parent/enfant. C'est avant tout un moment de tendresse privilégié entre parent et enfant où, de part et d'autre, l'attention se porte au contact des regards échangés, de la voix, de l'odeur...

1.2. QUELQUES CONSEILS

UN BON MASSAGE...

S'effectue dans un milieu calme, la t° ambiante doit être agréable (minimum 25°), et la lumière pas trop intense.

Votre position et celle de votre bébé sont essentielles, installez-vous confortablement.

Le choix du moment est important. Ne massez pas votre bébé s'il a faim et attendez au minimum 30 minutes s'il vient de manger.

Nous conseillons d'utiliser des huiles végétales de culture biologique, pour éviter toute réaction allergique. (plus d'infos à la page 15)

Le massage doit être un moment agréable pour vous deux. Le respect et la confiance sont indispensables. Avant de commencer le massage, assurez-vous de la disponibilité de votre bébé.

1.3. LA DEMANDE DE PERMISSION

Demandez-lui verbalement son accord, frictionnez vos mains avec l'huile tout en vous assurant qu'il voie et entende ce geste. Il faudra peu de temps pour que votre bébé associe le geste et la demande et vous communique ses intentions.

Pendant le massage, tous les sens sont en éveil. Regardez votre bébé, parlez-lui, chantonnez, observez ses réactions... Faites lui confiance, il vous guidera ! Musiques, comptines, petites histoires... peuvent agrémenter ces moments de tendresse privilégiée. Laissez libre court à votre imagination et à votre affection.

Quelques contre-indications au massage : un bébé malade, qui a de la fièvre ou une éruption cutanée. Toute pathologie infectieuse demande un avis médical.

1.4. DIFFÉRENTS TYPES DE TOUCHER

La relaxation : une des meilleures choses qu'un parent puisse faire pour son enfant consiste à lui apprendre à s'aider lui-même. L'aptitude à se décontracter totalement est un savoir-faire salutaire à tout âge ! Tenez un membre du corps de votre bébé entre vos deux mains (chaudes et détendues), moulez vos mains autour de la jambe par exemple. Bercez-la en lui demandant de se détendre. Dès que vous sentez un relâchement des muscles, félicitez-le en souriant et faites-lui un baiser.

Le mouvement d'intégration : c'est un mouvement de globalisation à pleine main de la tête jusqu'aux pieds de façon à garder un contact permanent avec le bébé.

Le massage par partie du corps (voir pages 4 à 13)

La gymnastique douce du bébé (voir page 14)





2

MOUVEMENTS DE MASSAGE

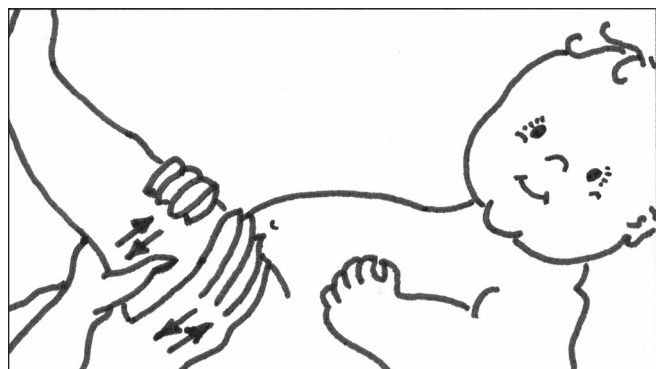
2.1. LES JAMBES ET LES PIEDS

Demandez la permission à votre bébé (voir 1.3)

1. Massage indien (votre main moulant la jambe du haut de la cuisse vers la cheville).



2. Câlin glissé (pas de torsion sur les articulations).



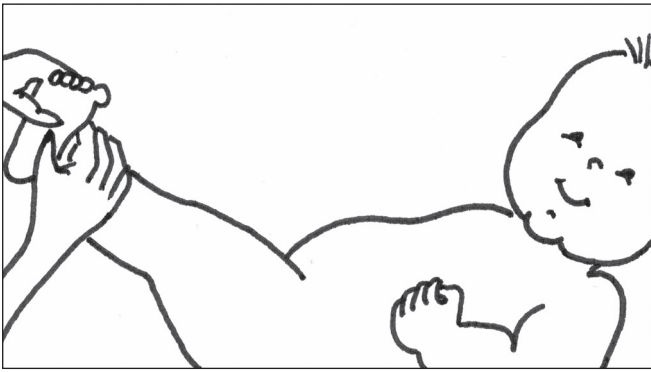
3. Massage sous le pied.



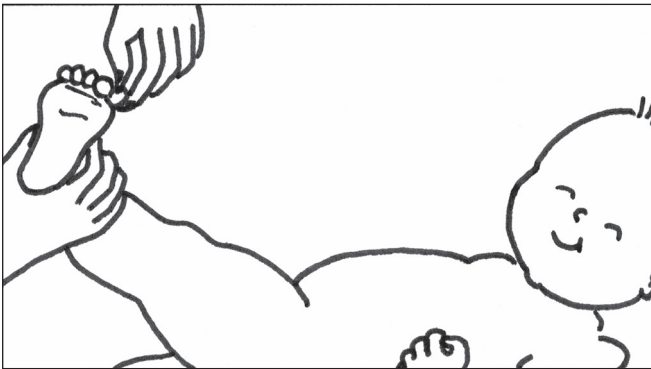
4. Pressions sur les parties arrondies.



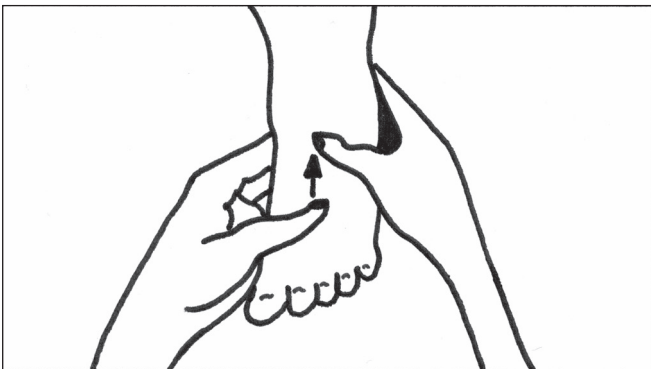
5. Marche des doigts sur la plante des pieds.



6. Massage de chaque orteil.



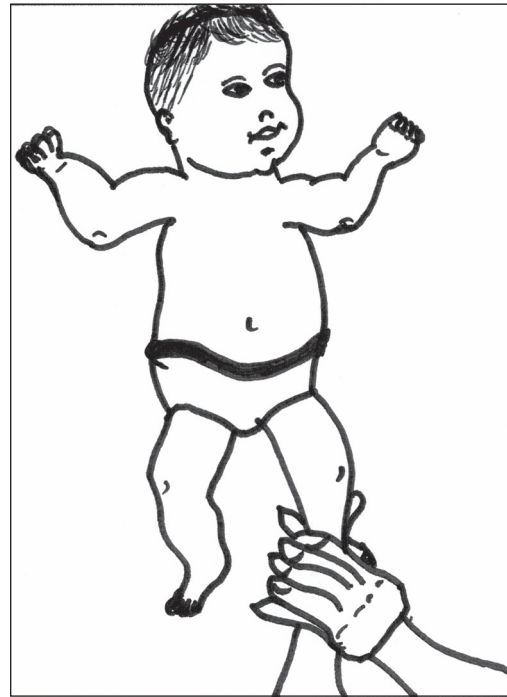
7. Massage du dessus du pied.



8. Petits cercles autour des chevilles avec les pouces.



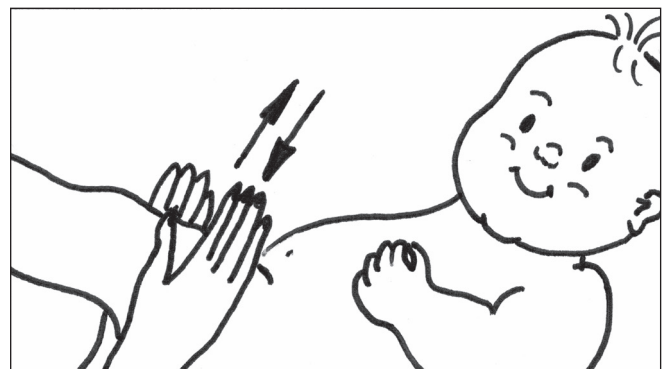
9. Chausson du pied.



10. Massage suédois (de la cheville vers la hanche).



11. Roulez la jambe.



Répétez ces mouvements avec l'autre jambe.