

El massatge infantil de 0 a 3 anys



«El masaje de bebés es un arte tan antiguo como profundo, simple pero difícil, y difícil porque es simple, como todo aquello que es profundo»

Frédérick Leboyer

La pell, el primer llenguatge.

El massatge **infantil** estimula els sentits dels infants i és una eina que permet afavorir els vincles afectius amb els pares a través del tacte, proporcionant equilibri físic i emocional.

Es una tècnica molt antiga, present a moltes cultures, sobretot a les orientals. A la Índia, el massatge infantil beu del massatge tradicional hindú (ayurvédic) el qual forma part de la vida quotidiana i és una filosofia de vida.

És important començar a introduir el massatge des dels primers mesos de vida, aprofitant les rutines d'alimentació, higiene i descans. Després del bany, al vespre, és un moment ideal, ajuda a relaxar al nadó i preparar-lo per al descans nocturn.

També es pot aprofitar per a dur a terme el massatge en el moment canvi de bolquers, després de la migdiada, després de tornar del parc abans que es posi neguitós...

Preparació de l'espai.

Es recomana que l'espai sigui càlid i acollidor. La il·luminació ha de ser tènue, sense enlluernar. Si es pot, millor treballar amb llum natural. També va bé disposar d'una bona ventilació, amb una temperatura adequada.

Per fer el massatge podem aprofitar la mateixa crema corporal que li posem després del bany. Quan més natural sigui aquesta millor. Si al nostre infant li van bé, podem afegir unes gotetes d'olis essencials.

Va molt bé acompanyar el massatge amb música relaxant, si porta lletra es pot aprofitar per cantar-la mentre li fem el massatge al nen/a (cançons de bressol, potser les que li cantem per anar a dormir...) amb un to de veu suau i relaxant que li doni sensació de

tranquil·litat. També podem aprofitar per explicar un conte o parlar-li del que farem, o hem fet, durant el dia.

És important que, qui fa el massatge estigui relaxat i còmode. Mirem de dur roba que ens permeti fer moviments necessaris sense que tibi o fregui la pell. I molt important: treure's complements com rellotges, anells, polseres...i tenir les ungles curtes per evitar esgarrapar l'infant.



Amb el seu permís.

De 0 a 1 any. Els primers mesos ofereixen un bon moment per iniciar el massatge. A vegades, quan el nen comença a gatejar i descobrir el món que l'envolta pot ser més difícil que s'avingui. És per això que sempre hem de obtenir el seu permís abans d'iniciar el massatge, si no pot esdevenir un moment de conflicte i imposició, i perdrà tot el seu sentit.

D'1 a 2 anys augmenta l'autonomia personal i el domini del llenguatge, per tant, podem trobar la negativa del infant al proposar-li el massatge, o al contrari, que ens ho demani el propi nen/a..

Durant el massatge hem d'estar atents als senyals que ens doni l'infant per tal d'aturar el massatge en el moment adequat. En acabar li podem preguntar si li agrada.

Cóm fer el massatge.

Comencem fregant-nos les mans amb el producte que hem triat, per escalfar-lo. Posem al nadó panxa enlaire, per tal que puguem mirar-nos als ulls. Es recomana iniciar el massatge pels peus, amb el nostre dit polze fem cercles ascendents, des del taló al dit gros. La zona del peu és molt sensible, el massatge a les plantes dels peus (reflexologia podal) proporciona estabilitat i relaxació a la resta del cos.

Si el nadó accepta el contacte, podem seguir per les cames, pujant suaument fins a la zona de la panxa, el pit, braços i clavícules. Aleshores podem girar-lo d'esquenes i fer el mateix recorregut en forma descendent. Vigilem no pressionar massa, el contacte ha de ser suau.

Amb el temps aprendrem a reconèixer quan el nadó gaudeix, i podem estar més estona, o bé quan ha de ser més curt.



Proporciona seguretat i reforça els vincles afectius



Afavoreix el benestar general, tonifica la musculatura i desenvolupa la motricitat

5 DELS MOLTS BENEFICIS DEL MASSATGE INFANTIL



Allibera les tensions físiques i emocionals



Fomenta la descoberta i la relació amb l'entorn



Millora el coneixement i la percepció del propi cos

Il·lustracions: Peter Colomani

I per acabar, per a aquells que en vulgueu saber més, us recomano un llibre:

“SHANTALA: MASAJE DE LOS NIÑOS” de F. Leboyer.

Sílvia Ciprés Conesa.

Psicòloga Municipal (col. 9.258)

Ajuntament de Sentmenat.