

Tendresse, complicité : comment masser son bébé dès la naissance ?



Masser son bébé procure un grand nombre de bienfaits : l'hydratation de la peau, la détente musculaire, le développement articulaire mais il participe aussi à l'amélioration de la circulation sanguine. Il peut aussi faciliter ou soulager le transit intestinal.

Pour le bon déroulement de ce moment, il est important de respecter certaines conditions :

- **Choisir le bon moment** : il est possible de masser votre bébé à tout moment de la journée sauf au moment de son repas et dans l'heure qui suit afin de ne pas perturber sa digestion. Il faut choisir un moment propice comme après le bain (si bébé n'a pas froid) ou avant le coucher afin de favoriser l'endormissement. Si l'enfant n'est pas réceptif, n'insistez pas mais réessayez le lendemain.
- **Le lieu** : on préconise une pièce calme et chaude avec une lumière tamisée. Pensez à éteindre le téléphone ou la télévision, afin d'obtenir un moment de détente absolue ainsi que votre totale disponibilité.
- **Le temps de massage** : 5 à 10 minutes pour un enfant de 0/1 mois
- **Préparation du matériel** : Avant de déshabiller votre enfant, pensez à préparer tout le matériel (huile de massage végétale, serviette, couche, vêtements...), enlevez vos bijoux et lavez-vous les mains à l'eau chaude.

Pendant le massage, pour favoriser la détente et éviter le stress, pensez à parler à votre enfant et surtout à l'informer de vos gestes afin de ne pas le surprendre.

Le massage plaisir : de la naissance à 1 mois

Le massage contenant

Le « massage contenant » consiste à apposer vos mains de façon symétrique « comme des parenthèses ». Pour ce geste, il suffit d'effectuer une pression de manière identique de vos 2 mains, puis relâcher doucement sans perdre le contact avec votre enfant. Répéter ce mouvement tout le long de son corps. Ce massage peut être réalisé sur le dos comme sur le ventre, il faut écouter votre enfant et sa position préférée.



Le massage glissé-croisé



Le « massage glissé » consiste à masser votre enfant avec votre main à plat sur son corps, en diagonale, c'est –à-dire de l'épaule à la cuisse opposée ou de l'épaule aux pieds opposés selon la détente de bébé. Le mouvement doit être rythmé en alternant votre main droite et votre main gauche. Si le mouvement est réalisé du haut vers le bas, il s'agit d'un mouvement de détente, inversement si c'est du bas vers le haut, le geste sera dynamisant. Le massage glissé peut se réaliser sur le dos comme sur le ventre.

A savoir, avant les 1 mois de votre enfant il ne faut pas masser la tête, les bras ni les mains, par contre le massage de la voûte plantaire est très appréciée par les bébés. Pour permettre une continuité du massage, sans perdre de contact, il faut masser les jambes, puis la voûte plantaire.

La jambe

Pour la jambe, il faut réaliser le massage glissé « sous forme de bracelet », afin d'englober sa jambe dans la totalité, du haut vers le bas, permettant la détente de votre enfant. Ce mouvement se réalise sur une jambe puis l'autre.



La voute plantaire

Il n'existe pas de protocole particulier pour la réalisation du massage de la voute plantaire : les massages détaillés ci-dessous ne doivent pas être obligatoirement réalisés dans cet ordre.



Les 8

Réalisez des « 8 » à l'aide de votre pouce



Les points de pression

Réalisez des pressions avec votre pouce, à différents endroits de la voute



Le «V»

Réalisez un « V » du talon vers les orteils en restant sur le bord externe du pied



Le lissage

Réalisez un lissage d'un pouce, puis l'autre, sans perdre le contact, de manière dynamique, du talon vers les orteils



Les cercles

Réalisez des petits cercles sur différentes zones de la voute plantaire avec vos pouces



Les perles aux orteils

Réalisez un petit massage sur chaque orteil en le roulant entre vos bouts de doigts.

Le massage de soin

Le massage de soin est un massage permettant d'atténuer certaines douleurs liées au transit, il se réalise donc au moment où votre enfant montre des signes de douleur ou d'inconfort.



Réalisez un lissage sur abdomen du haut vers le bas



Réalisez le mouvement de « pédalage » de manière rythmée. Le genou remonte jusqu'au nombril



Relevez les jambes, puis en les maintenant, massez le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. Il s'agit d'un mouvement avec pression et non d'un effleurage



Relevez les 2 jambes (enroulement), puis les tendre de manière dynamique. Répétez ce mouvement plusieurs fois

Si votre enfant est détendu suite à vos massages, ne le reposez pas tout de suite dans son lit, vous pouvez continuer à l'apaiser en utilisant une de ces 2 techniques :

