

Le massage de bébé

Le massage a une dimension affective, sécurisante et relaxante. En massant bébé, on le touche et c'est une façon de lui parler

Tout d'abord, La personne qui masse bébé doit être disponible et détendue, comme bébé qui sera massé après le bain.

La pièce choisie doit avoir une température de 25°C, car bébé est nu et posséder un éclairage doux. On peut également écouter une musique mélodieuse.

Bébé devra être en sécurité, confortablement installé, ainsi que la personne qui masse.

Enlever tous les bijoux qui pourraient blesser bébé et réchauffer les mains.

Utiliser une huile de massage adaptée à la peau de bébé.

Dès la chute du cordon ombilical, on peut commencer à masser bébé quelques minutes et durant les premières semaines.

4 mois à 12 mois : 15 à 20 minutes.

12 mois : 30 minutes.

Après 2 ans : tant que bébé l'apprécie.

Pour le massage : laissez vous guider par vos envies et les expressions de votre enfant.

Bébé en position allongé sur le ventre avec des mouvements de massage en vagues de haut vers le bas du dos.

Une des mains doit toujours restée au contact de la peau de bébé, superficiel et ensuite appuyé, plus proche du pétrissage que de l'effleurement.

Commencez par masser les extrémités du corps de bébé

Ouvrez une des ses mains en douceur et massez sa paume de bas en haut avec votre pouces.

Etirez délicatement ses doigts de un en un puis recommencer avec l'autre main.

Détendez sa voûte plantaire en lui massant avec vos pouces.

Le massage de bébé est symbole de plénitude, de calme et de délice pour bébé mais aussi pour la personne qui le masse.