

INTRODUCTION AUX MASSAGES POUR BEBES

Dominique ANDY / Défi de Parent

AVANT-PROPOS



Cher(s) parent(s),

Je suis ravie de vous accueillir dans cette aventure passionnante qu'est le massage pour bébé ! Pour vous aider à tirer le meilleur parti de ces mini-vidéos et enrichir votre expérience, j'ai rédigé cet avant-propos, qui vous servira de guide pour vous lancer en toute confiance. Je vous recommande de le lire avant de masser votre bébé.

Tout d'abord, il est essentiel de souligner que ces vidéos offrent des **exemples** de massages destinés aux bébés et aux enfants plus âgés. Bien qu'elles constituent une excellente introduction, elles ne remplacent pas un accompagnement complet et ne sont pas exhaustives.

Ces massages sont conçus pour favoriser le **bien-être** et la détente et ne sont pas destinés à des fins thérapeutiques. En cas de doute sur l'adaptation du massage à votre bébé, il est fortement recommandé de consulter un professionnel de santé ou de solliciter un accompagnement personnalisé.

Pour optimiser l'expérience du massage, il est préférable d'utiliser des **huiles neutres** qui faciliteront les mouvements de vos mains.

Chaque parent est unique et certains se sentiront plus à l'aise pour reproduire les gestes que d'autres. N'hésitez pas à me solliciter pour un accompagnement personnalisé si vous avez des questions ou des préoccupations.

Enfin, veuillez noter que ces vidéos sont protégées par le droit d'auteur et ne doivent pas être partagées en dehors du cadre privé. Toutefois, si vous les trouvez utiles et bénéfiques, sentez-vous libre d'en parler à d'autres parents qui pourraient être intéressés par mon blog.

Profitez pleinement de cette expérience enrichissante et n'oubliez pas que le massage est avant tout un **moment de partage et de complicité** avec votre bébé. Bon massage !

Dominique



I. LES BIENFAITS DES MASSAGES

- favorisent la communication, les interactions
- développent l'**attachement** sécure, l'amour
- stimulent l'ensemble des sens
- sont l'occasion de temps de qualité
- améliorent le **sommeil**
- améliorent l'adaptation à l'environnement
- régulent l'autorégulation, la capacité à se calmer
- diminuent le **stress**
- augmentent la sécrétion des hormones du **bien-être**
- réduisent l'hypermotilité, l'hyperactivité
- **soulagent** maux de ventre, douleurs diverses, tensions
- donnent de la souplesse à la peau
- favorisent les **connexions neuronales**
- participent à l'intégration des réflexes
- stimulent tous les systèmes du corps
- participent au développement du **langage**
- ... et tellement plus encore



II. LES CONDITIONS POUR UNE EXPERIENCE OPTIMALE



- ongles plutôt courts
- ôter les bijoux
- s'installer confortablement et en sécurité
- être disponible dans tous les sens du terme
- prévoir le matériel nécessaire à proximité
- **éclairage** doux pour un nouveau-né
- **température** agréable donc prévoir la climatisation ou un chauffage selon le climat
- **observer** le comportement de bébé
- bébé doit être en état d'**éveil calme**
- choisir un moment où bébé est disponible
- choisir une huile végétale et biologique
- si possible, ambiance sonore calme
- vous avez la possibilité de mettre une musique douce en fond sonore

III. QUELLES HUILES ?

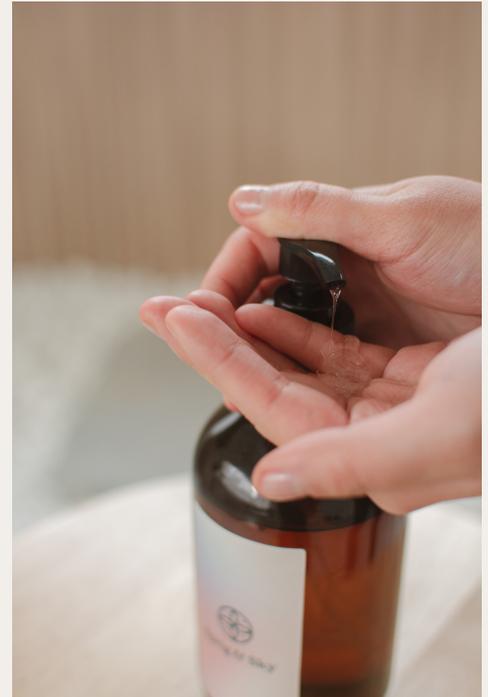
Pour masser un bébé ou un enfant, il est important de choisir une huile de qualité :

- pressée à froid
- végétale
- biologique
- non parfumée

L'utilisation de l'huile est toujours en cours de recherche. Le type d'huile que vous utiliserez dépendra de nombreux facteurs : préférences, traditions, type de peau, allergies, coût et de l'état de santé du bébé ... Pour les conserver, il est recommandé de les garder dans un **endroit frais et sec et à l'abri de la lumière.**

Les huiles essentielles ou aromathérapie bien que naturelles et extraites des plantes, sont vraiment différentes des huiles végétales. Elles sont obtenues par des procédés complexes, et sont très concentrées. Une formation spécifique est nécessaire pour les utiliser. Il n'est pas recommandé de les utiliser chez les bébés. Elles peuvent être sur-stimulantes pour le système nerveux, le corps en développement du bébé. Elles peuvent aussi masquer les odeurs parentales qui sont nécessaires pour développer le lien d'attachement.

Lors des cours de massage parents bébé que je propose, je recommande un mélange d'**huile de tournesol et de colza** car ce sont des huiles neutres, peu odorantes. L'huile de chanvre, d'olive, de coco ou de sésame sont de très bonnes huiles. Elles restent très fortes sur plan olfactif et sont susceptible de perturber l'odorat de bébé. En cas d'allaitement, cela n'est d'autant plus pas souhaitable. Quant à l'huile d'amande douce, son innocuité n'est pas encore prouvée : je ne la recommande donc pas.



IV. A PARTIR DE QUEL AGE PEUT-ON MASSER UN BEBE ?



Les massages peuvent être proposés dès la naissance. Cependant les moments d'éveil étant peu fréquents, le temps de massage peut être assez court les premiers temps.

Ainsi, il n'y a ni âge minimal ni âge maximum. Les massages sont bénéfiques pour les bébés, les bambins, les enfants plus grands, les parents ;-). La question sera plutôt, à quel moment mon enfant sera-t-il disponible ?

Si vous avez le moindre doute sur l'indication du massage pour votre bébé, demander un avis médical ou faites-vous accompagner.

V. QUAND PROPOSER UN MASSAGE A BEBE ?



Le matin ? L'après-midi ? Le soir avant de dormir ? en rituel du coucher ?

Les possibilités sont multiples. Le meilleur moment : quand bébé est en **éveil calme** et quand vous êtes disponible bien évidemment.

Aujourd'hui bébé est peut être très disponible le matin et le lendemain le scénario peut être tout à fait différent. **Observation** et **adaptation** sont les maîtres-mots. C'est bébé qui décide !

Si bébé pleure, il y a probablement un besoin prioritaire à écouter.

Si bébé dort, profitez-en ;-) pour vous reposer ou faire autre chose.

VI. A QUELLE FREQUENCE PUIS-JE MASSER MON BEBE ?

J'ai conscience que le quotidien de parents peut être déjà très chargé. Masser son bébé peut relever du défi.

Néanmoins, les massages peuvent répondre à des difficultés que rencontrent de nombreux parents et bébés (coliques, **sommeil** ...). Selon votre disponibilité, vous pouvez masser tous les jours et même plusieurs fois par jour si bébé est toujours d'accord. Je me répète mais l'**observation** est essentielle !

Dans le cas particuliers des **coliques** et maux de ventre, plusieurs petites séances de massage dans la journée peuvent être très bénéfiques pour aider le système digestif à faire son travail d'évacuation :-)

Par ailleurs, plus vous masserez et plus vous serez à l'aise avec les gestes. Plus vous masserez, plus votre bébé s'habituerà à cette manière de recevoir le toucher :-)



VII. QUELLE PRESSION APPLIQUER ?



Je dirais qu'une **pression douce et ferme** serait indiquée. En effet, certains effleurements ou caresses peuvent être perçus selon le bébé, son âge et la partie du corps comme une sursimulation. Cela n'est bien entendu pas souhaité. Encore une fois, c'est l'**observation** de votre bébé et des **signaux** qu'ils vous envoient qui seront déterminants.

VIII. FAUT-IL MASSER TOUT LE CORPS ?

Recevoir un massage complet du corps peut être très agréable et bénéfique pour un bébé ou un enfant. Cependant, selon votre rythme de vie ce n'est pas toujours évident.

En définitive, tout dépendra de votre objectif :

- souhaitez-vous masser pour **soulager** une partie du corps en particulier ?
- souhaitez-vous masser simplement pour apporter de la **détente** ?

Plusieurs possibilités existent : quelques minutes peuvent suffire pour faire un massage complet du corps si vous avez peu de temps. Dans le cas où vous recherchez le soulagement d'un inconfort, vous pouvez vous concentrer uniquement sur cette zone et revenir sur une autre zone ultérieurement.

Vous êtes l'expert de votre bébé. Vous êtes la personne la mieux à même de savoir ce dont il a besoin. **Faites de votre mieux** et ce sera formidable !

Que vous massiez quelques minutes par jour, une fois par semaine ou tous les jours pendant trente minutes, masser doit rester **un plaisir partagé**.





MERCI POUR VOTRE ATTENTION