



Massages partiels pour les nourrissons:



Ouvrir la main

Étalez tout d'abord l'huile à l'intérieur des mains, avec les pouces. Puis passez sur chaque doigt, en massant légèrement des articulations vers le bout des doigts à l'aide du pouce et de l'index. Procédez ainsi pour chaque doigt. Vous pouvez commencer par le pouce ou par l'auriculaire..

Masser les doigts

Serrez et caressez chaque doigt entre le pouce et l'index. Vous pouvez également réciter une rime correspondant à chaque doigt. Peu importe que vous commenciez par le pouce ou l'auriculaire.



Masser le long de la plante du pied

Avec les pouces, caressez du talon vers les orteils en alternant. Notez le réflexe de préhension du pied lorsque le bébé serre ses orteils. Attendez que le réflexe se soit relâché avant de recommencer le massage avec votre pouce vers les orteils.

Caresser le visage

Avec les deux pouces, massez doucement plusieurs fois des narines aux oreilles. Ce mouvement peut également se faire depuis la lèvre supérieure ou depuis le milieu du menton jusqu'aux oreilles.



Quelques techniques de base



La poitrine

Posez doucement vos mains à droite et à gauche du sternum et attendez que l'enfant se soit habitué au contact. Les deux mains caressent légèrement la ligne des côtes vers l'extérieur. Puis ramenez vos mains vers le centre en formant une courbe. Renouvelez le mouvement régulièrement et terminez par le côté de la poitrine de l'enfant

Le bras

Avec une main, caressez le bras depuis l'épaule jusqu'au poignet en un contact complet et régulier. Maintenez doucement le poignet avec une main pendant que vous effectuez le même mouvement avec l'autre main. Puis refaites ce mouvement avec la première main. Les mains se relaient en rythme.



Entourez la partie supérieure du bras avec vos deux mains. Puis massez avec douceur et précaution : vos mains tournent d'avant en arrière, en se rejoignant, pour descendre doucement jusqu'au poignet.



Le ventre

Caressez doucement le ventre en alternant vos mains depuis l'arc costal inférieur jusqu'au bas du ventre. Les mains se suivent. Vous pouvez également soulever les jambes avec une main et renouvelez le mouvement de massage avec l'autre main. Cela détend la musculature ventrale.

Plus particulièrement en cas de coliques, il est efficace de caresser largement le ventre autour du nombril avec une main, en effectuant des mouvements circulaires. Vous pouvez terminer le massage sur la jambe gauche : vous suivez ainsi le tracé du gros intestin, ce qui diminue les ballonnements



La jambe

Avec une main, maintenez l'articulation du pied. Avec l'autre main, tenez la jambe à hauteur de la cuisse et passez doucement votre main depuis la cuisse jusqu'à l'articulation du pied. Lorsque vous êtes arrivés à l'articulation du pied, changez de main dans un mouvement fluide. La main qui vient de masser tient maintenant le pied



Le dos

Massez la colonne vertébrale doucement en la caressant avec vos deux mains, depuis les épaules jusqu'aux fesses en alternant. Gardez toujours le contact de la peau avec une main. Ce mouvement longitudinal peut également se prolonger jusqu'aux pieds en passant par les jambes.

Massez le dos transversalement à la colonne vertébrale. Déplacez vos mains doucement d'avant en arrière dans le sens opposé. Les deux mains massent le dos en même temps, en sens opposé, afin que le dos soit toujours massé sur toute sa largeur. Commencez dans la zone nuque/épaules et massez lentement jusqu'aux fesses.

Pour terminer le massage, mettez votre enfant sur le ventre et effectuez un long massage : depuis le centre de la tête, en passant par le visage, les épaules, la poitrine, le ventre et les jambes jusqu'aux pieds. Pour finir, maintenez les pieds encore un petit moment entre vos mains.

Pour de plus amples informations et pour connaître les lieux de cours pour les massages pour bébés, rendez-vous sur le site Internet de l'Association suisse en massage pour bébé:
www.iaim.ch/fr/