La massothérapie pour bébés

Par Haudry Escandon
Massothérapeute



PRÉSENTATION DE HAUDRY ESCANDON

Haudry Escandon est une massothérapeute qui compte 10 années d'expérience dans le domaine. Dotée d'une formation en kinésithérapie, en réflexologie, en massage pour femmes enceintes, en massage sportif pour bébés et enfants, ainsi qu'en techniques de gestion de la douleur, elle est affiliée au RMQ-FQM.

Les bienfaits du massage sur les bébés

Les massages pour bébés sont excellents pour développer le lien d'attachement avec les parents. Ils favorisent la confiance en soi et la diminution du stress chez ces derniers.

Ils ont un effet positif sur le sommeil des enfants, diminuent le stress, régulent leurs émotions et calment leur système nerveux. Ils contribueraient aussi à une bonne digestion et soulageraient les gaz, tout en stimulant la circulation sanguine.

Selon les techniques, le massage peut réduire le stress, et équilibrer les émotions, la concentration et le sommeil chez les enfants plus âgés qui présentent des caractéristiques relevant de l'autisme ou du déficit de l'attention.

SE PRÉPARER À MASSER SON BÉBÉ

- Choisissez un moment où votre enfant est éveillé et détendu.
- Installez-vous dans un endroit calme pour faire le massage.
- Enlevez les vêtements de votre bébé.
- Choisissez une huile à massage végétale.
- Enlevez vos bijoux.
- Prévoyez au moins 10 minutes pour le massage.



Comment masser son bébé?

Il existe différentes techniques pour masser votre bébé. Vous pouvez commencer par le cou et descendre jusqu'aux pieds, ou l'inverse.

Pour masser les pieds, commencez au milieu de la plante, au point du plexus solaire, puis faites des mouvements circulaires en descendant vers le talon et en remontant vers les orteils.

L'abdomen se masse de manière circulaire. Vous commencez par le bas du côté gauche. Massez de manière linéaire vers le bas du côté droit, pour ensuite monter sur le haut du côté droit. Toujours de manière linéaire, dirigez vos mains vers le haut du côté gauche, pour terminer par le point de départ (bas du côté gauche).

La tête peut être massée en tournant autour du visage, en faisant un point sur le front et en descendant vers le cou de manière circulaire.

Pour le massage du dos, retournez le bébé sur le ventre. Puis, en partant des épaules, descendez de manière linéaire en appliquant une légère pression avec vos doigts jusqu'au fessier. Évitez de toucher la colonne vertébrale du bébé.

Pour plus de ressources en petite enfance, visitez notre site Internet !

Avec le financement de

Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada

Société Santé en français

Réseau TNO Santé

LA FÉDÉRATION FRANCO-TÉNOISE