

LE COIN DES BONNES IDEES ... CONFINEES n°12



Massage bébé

Mais pourquoi je masserais mon bébé?

Masser son bébé est une bonne façon de développer le **lien d'attachement** avec lui, car le contact physique stimule la production d'ocytocine, l'hormone liée à l'attachement.

Les massages ont aussi un effet positif sur le **sommeil** des nourrissons. Grâce aux massages, le bébé apprend à se **détendre**, il dort mieux car son corps sécrète davantage de mélatonine.

Les massages contribuent à une bonne **digestion**. Ils soulagent les gazs et coliques.

Ils stimulent aussi la **circulation sanguine** de l'enfant.



D'accord mais comment faire ?

- **Choisissez un moment pendant lequel votre enfant est éveillé et détendu.**
Cela pourrait être avant la sieste, après le bain ou avant de boire, par exemple. Évitez de le masser quand il dort, quand il pleure ou quand il est très agité.
- **Soignez l'environnement pour vous comme pour vous.**
Choisissez un endroit bien chauffé pour ne pas que votre bébé ait froid, avec un éclairage doux, éventuellement une petite musique relaxante. Si besoin couvrez-le avec une couverture douce et sortez seulement le membre que vous êtes en train de masser.
- **Utilisez une huile végétale bio de préférence à odeur neutre** : un mélange d'huile de tournesol et huile de colza est l'idéal, mais il en existe beaucoup d'autres: huile d'amande, de coco, ou de noyau d'abricot. L'huile d'olive peut être un peu forte pour les bébés et masquer l'odeur du parent masseur. Attention aux produits potentiellement chimiques, la peau du jeune enfant absorbe tous les produits.
- **Ne portez pas de bijoux**, car ils pourraient érafler la peau de votre enfant.
- **Prevenez le** toujours avant de commencer et chauffez vous les mains devant ses yeux et son nez, en guise d'introduction. Il se familiarise déjà par le visuel et l'odorat.
- **Observez ses réactions et adaptez vous.**
En l'observant vous apprenez à connaître ce qu'il aime ou non. Adaptez vous à son langage corporel. Certains bébés sont plus sensibles au toucher. Si c'est le cas de votre enfant, vous pouvez attendre quelques semaines avant de réessayer.
En revanche, si votre enfant apprécie, essayez d'en faire un rituel à un moment propice pour lui comme pour vous.

Extrait du site naitre et grandir

Pour en savoir plus, le site de l'association française de massage pour bébé www.massage-bebe.asso.fr
Et deux vidéos: www.youtube.com/watch?v=VEk6cV686ng ; www.youtube.com/watch?v=QQAe_0cOf64