



# CRÉIXER AMB TU

## MASSATGE INFANTIL

## **1. Què és un massatge?**

Des de l'antiguitat que els massatges han estat el recurs natural que han utilitzat els humans contra el dolor. Amb el temps, han anat evolucionant, s'han aplicat de diverses maneres i s'hi han descobert nous beneficis i utilitats.

El massatge infantil és una excel·lent manera de comunicar-nos amb el nostre nadó, mitjançant una seqüència de moviments, mirades, somriures i paraules.

És un estímul físic que estimula diferents nivells: produeix reaccions biològiques, metabòliques, psicològiques i també socials.

Hi ha diferents tipus de massatges i també diverses escoles i tradicions. Les seves aplicacions són variades, de la mateixa manera que ho són els seus beneficis.

El massatge infantil troba els seus orígens en la cultura oriental. A l'Índia, on hi ha una de les tradicions de massatge infantil més arrelades, és una tècnica tradicional que passa de pares i mares a fills i filles, i s'hi dóna molta importància al contacte físic i afectiu durant els primers mesos i anys de vida. El massatge, doncs, aporta beneficis tant a nivell físic com a nivell emocional.

Malgrat el ritme trepidant de la vida ens les nostres societats, considerem important no bandejar aquesta pràctica tan senzilla com la de fer un massatge als nostres infants i fer l'intent d'ajustar-la al màxim a la nostra manera de viure.

## **2. Per què és important fer massatges als nostres fills/es?**

Els avantatges que comporta el massatge infantil són tant per als pares i les mares com per als seus infants. En aquest sentit, és molt més que una simple experiència sensual i agradable, o un tipus de teràpia, es tracta més aviat d'una manera de mantenir la salut i el benestar dels nostres nadons.

En aquelles societats en què els nadons són agafats freqüentment en braços, són abraçats i reben massatges, quan esdevenen adults són més cooperadors i comprensius.

Cal veure la pràctica del massatge infantil com un temps important de la nostra rutina diària ja que ens proporciona un moment i un espai únics per

interaccionar amb els nostres fills i/o filles. És un moment de calma, de tranquil·litat, de confiança mútua, de donar i de rebre.

És important fer massatges als nostres fills i/o filles perquè establim amb ells un vincle únic a través de la pell, de les mirades, dels somriures, dels sons, del to de la veu, etc., ens hi comuniquem sense paraules. Els donem unes sensacions i unes percepcions del món que els envolten, els proporcionem seguretat i plaer, alliberem les tensions acumulades al llarg del dia i proporcionem un estat de relaxació i una sensació de benestar molt agradable.

És un nutrient que no beneficia només l'infant, sinó també els pares, mares i/o qualsevol persona que estigui en contacte amb la criatura, estimula i enforteix els vincles afectius i l'escolta mútua.

Fent massatges contribuïm a millorar i estimular el seu sistema respiratori, gastrointestinal, immunològic, endocrí, etc., i alhora també gaudim dels beneficis que proporcionem als nostres fills i/o filles, ja que aprenem a interpretar les seves emocions, els seus gestos, a entendre quan és el moment més adequat per al massatge, etc. És un benefici mutu: contribuïm al desenvolupament del nadó positivament i alhora ens enriqueix com a pares i mares.

### **3. Què és el món sensorial dels nostres fills/es?**

Les sensacions tàctils són el primer llenguatge que rep el nadó: la contenció, la calidesa, la vibració del so o el balanceig són captats per la seva pell. Per això el massatge infantil és tan eficaç per comunicar-li tota la nostra estimació.

El nadó expressa múltiples sensacions amb el llenguatge no verbal. Una observació que en detecti els senyals ens facilitarà entendre i atendre millor les seves necessitats. Aquesta interacció beneficia ambdues bandes: el nadó aconsegueix major benestar i l'adult augmenta la seva autoestima i confiança per atendre'l.

Els nadons perceben intensament a través del seu cos: imatges, sons, sabors, textures, olors... Les experiències sensorials li proporcionen constantment una nova informació que cal que processi. D'aquesta manera apren a conèixer i diferenciar les sensacions més conegudes i les que no ho són tant. A partir d'aquí, elaboren sensacions o situacions de confiança i desconfiança, depenent de si les impressions que li produeixen determinats estímuls són agradables o desagradables.

Un altre element que cal tenir en compte és que durant el període primal, que comprèn la gestació i els primers anys de vida, es desenvolupen importantíssims sistemes cerebrals, especialment els implicats en la gestió de la vida emocional. Aquest període constitueix la base de la nostra salut física i psíquica; per això és tan important ocupar-se atentament dels infants més petits.

El nen o nena interpreta a través dels sentits tota la informació que l'entorn li proporciona, i més tard la processa i l'organitza. També percep informació del seu cos, si té fred, si té gana, si l'estan agafant massa fort, si la llum el molesta, si el mouen massa de pressa... encara que no sigui gaire conscient de què signifiquen totes aquestes sensacions. Per exemple, el nen o nena percep la sensació de gana, però encara no sap què és la gana, ni sap que desapareixerà quan mengi. Ho aprendrà més endavant, a mesura que es vagi desenvolupant.

Com més experiències sensorials experimenti o li proporcionem, més ric serà el seu desenvolupament. Els sentits es perfilen progressivament durant el creixement, tot i que un dels més importants és el tacte. La pell és l'òrgan sensible més important del cos, i la seva estimulació també contribueix a un desenvolupament més íntegre. Els infants tenen la necessitat biològica de ser agafats, tocats, d'acostar-se al cos del pare i/o de la mare, i aquest fet és bàsic per al seu desenvolupament físic i conductual.

#### **4. Els avantatges de l'estimulació cutània**

Tal com hem dit, en els primers estadis de la vida dels nens i nenes, el tacte i la sensibilitat de la pell són unes de les funcions més importants del cos, recordem que són el primer medi de comunicació que tenim. La pell és el més sensible dels nostres òrgans i la seva estimulació és essencial per a un correcte desenvolupament de l'infant.

L'estimulació cutània ajuda a millorar l'organisme pel que fa a:

- ✓ El color i el to de la pell, n'oxigena i en millora la circulació sanguínia.
- ✓ La circulació es fa més eficient.
- ✓ La respiració esdevé més profunda i eficient i, per tant, relaxa.

- ✓ Relaxa o estimula el sistema nerviós (segons el tipus de massatge que s'hi apliqui).
- ✓ Ajuda a dormir.
- ✓ Agilitza la digestió i elimina toxines.

Però no només se n'obté un benefici fisiològic, sinó que ajuda el desenvolupament psicològic del nen o de la nena. Durant els primers mesos, els nens i les nenes estan ocupats amb l'organització de les percepcions que reben pels sentits, ja que és a través d'aquestes experiències que comencen a diferenciar-se del món. A partir de les impressions sensorials rebudes principalment a través de la pell, els infants poden transformar situacions desconegudes o que els generen estrès en una experiència familiar, fet que és essencial per al desenvolupament del seu cervell. Amb l'estimulació cutània estem oferint al nadó una de les experiències de relaxació més efectives: li donem molta informació d'entrada i hi pot respondre d'una manera relaxada.<sup>1</sup>

## 5. Estimular el desenvolupament físic

A través de l'estimulació cutània activem sistemes fisiològics:

- ✓ Relaxació: mitjançant el contacte, podem fer que els infants responguin a les situacions d'estrès amb més tranquil·litat. Podem ajudar-los a alliberar-se de tensions.
- ✓ Alleujament del dolor: amb un massatge sovintejat podem alleujar petits mals, com els còlics i els refredats.
- ✓ Tragí: els nostres nadons necessiten que els portem en braços, per això reclamen el contacte, els és una necessitat vital, i per això no hem de pensar que els malcriem quan els agafem. Sense el contacte, el nadó experimenta una sensació de buit i ansietat.

---

<sup>1</sup> "La gent no s'adona que en les primeres comunicacions que rep un nadó, el primer llenguatge del seu desenvolupament es realitza a través de la pell. Si es fos conscient d'aquest fet, oferiríem immediatament al nen o la nena tota l'estimulació cutània necessària."  
Ashley Montagu, antropòleg, del llibre *El tacto. La importancia de la piel en las relaciones humanas*.

- ✓ Gastrointestinal: podem ajudar a millorar els còlics, a disminuir el dolor, a ajudar l'evacuació, etc.
- ✓ Nervios: estimulació del desenvolupament neurològic, accelerant la mielinització del sistema nerviós, que porta a una major connexió entre el cos i el cervell.
- ✓ Musculoesquelètic: amb la mobilització del seu cos estímulen tots els sistemes en general, en millorem la coordinació, l'elasticitat, n'augmentem la resistència muscular amb els canvis de to, també la capacitat de relaxació, etc.
- ✓ Respiratori: contribuïm a exercitar la respiració i musculatura respiratòria, ajudem a aconseguir una respiració més relaxada, menys forçada.
- ✓ Circulatori: afavorim la circulació sanguínia.
- ✓ Immunològic: diversos estudis confirmen que l'estimulació cutània precoç exerceix una influència altament beneficiosa en el sistema immunològic, i té importants conseqüències en la resistència a les infeccions i altres malalties.

## **6. Estimular el desenvolupament afectiu**

El cos de l'infant és el seu medi d'expressió i de comprensió, per tant, a través de l'estimulació cutània, incidim directament en la comunicació amb ells. L'entorn encara els és totalment desconegut, insegur, en aquestes edats tan primerenques no existeix gairebé res més tret d'ells mateixos i les persones més properes, per això és bo reforçar aquestes relacions per donar-los seguretat.

Mitjançant l'estimulació cutània, proporcionem als infants unes sensacions agradables que els produeixen benestar, els relaxa i els ajuda a alleujar petits malestars de panxa o tensions musculars. Com que aquestes sensacions provenen de nosaltres, això els dóna molta seguretat i confiança en nosaltres i en el seu propi cos.

Val a dir que el desenvolupament afectiu es produeix en ambdues direccions, ja que aquest vincle amb el nostre fill i/o filla també repercuteix molt positivament en nosaltres mateixos. Ens dóna seguretat, ens fa veure que la relació amb el nostre fill i/o filla és bona, i que a més a més, s'incrementa progressivament. Ens mostra que l'infant confia en nosaltres i que rep la informació que li volem transmetre: sensacions de benestar i relaxació. També ens atorga elements per conèixer-los més, escoltar-los i entendre'ls cada vegada millor.

## **7. El massatge com a eina de comunicació**

El massatge ens permet crear un vincle molt íntim i únic amb el nostre fill i/o filla i amb el temps i la pràctica la nostra relació se'n beneficia. És important aprendre a escoltar el nostre fill o filla per tal de veure en el seu gest, les seves emocions, els seus moviments tot allò que ens vol expressar, allò que li passa o sent. Cal tenir en compte que el seu cos és l'única eina que té per comunicar-se amb nosaltres, i és responsabilitat nostra aprendre a interpretar-lo.

Per tant, cal parar atenció a les seves reaccions quan el toquem, quan li parlem, o fins i tot quan deixem de fer-ho per uns moments.

Durant el massatge també és important observar com es mou el seu cos globalment, si està tens o si està relaxat, en quina postura està i si hi està còmode. Si la seva expressió facial és de benestar o de malestar. També és important i decisiu per tirar endavant amb el massatge veure si el nostre fill i/o filla es posa nerviós un cop l'iniciem i cal deixar-ho estar, o bé si n'està gaudint i, en aquest cas, poder continuar.

Hi ha moltes coses que podem aprendre i comprendre dels nostres nadons simplement observant-los i escoltant-los.

Cal afegir que també són molt importants la nostra actitud i el saber estar en el moment de fer el massatge. Perquè el nadó s'hi mostri receptiu, tranquil i segur, també ho hem d'estar nosaltres. El nostre fill i/o filla és capaç de percebre el nostre estat d'ànim, la nostra intenció, les nostres ganes de fer-li el massatge segons com el toquem, com percep el nostre to de veu, la nostra mirada... Per això és bàsic que en aquest moment tan important per al nostre fill i/o filla nosaltres estiguem disposats, tranquils, segurs, reflectint això amb el nostre cos i mostrant-li tot l'afecte i la seguretat que necessita. La resta sortirà sola.

## **8. Música i massatge**

Generalment els massatges (del tipus que siguin) s'associen amb la música relaxant. No hi ha, però, una música específica per dur a terme els massatges infantils: podem utilitzar una música suau a poc volum, música clàssica, sons de la natura, etc.

Del que es tracta és que no hi hagi canvis bruscos de ritme, ni que sigui molt moguda si el que pretenem és relaxar i preparar la criatura per al moment d'anar a dormir. Cal que la música creï ambient, poder-la sentir mentre fem el massatge en silenci o parlant suaument, si per parlar hem d'aixecar la veu, és que la tenim massa alta.

No sempre cal l'estímul de la música, és a dir, una altra forma de "música" molt recomanable és fer sentir la nostra veu: paraules suaus, cançons en veu baixa... també aporten tranquil·litat. Quan parlem amb infants, tendim a usar un to més agut. És gairebé inevitable, ens surt de dins. Els nens i nenes perceben més bé aquest tipus de sons i també hi paren més atenció, però durant el massatge hem de procurar que el nostre to de veu sigui constant i suau, que no alteri l'infant ni el ritme del massatge.

## **9. Sessió pràctica**

Per fer el massatge, en primer lloc, hem de "posar-nos d'acord" amb el nostre fill i /o filla. Per arribar aquest punt cal tenir en compte:

- ✓ Buscar un moment òptim: cada nen o nena és diferent i per això el moment pot variar, segons l'edat, el cansament o els àpats. El més recomanable és anar provant fins que trobem el millor moment per al nostre fill i/o filla. No obstant això, després de les estones de bany i abans d'anar a dormir, són espais recomanables.





- ✓ Pot ser que no sempre vagi bé el mateix moment del dia, hem de tenir en compte que a vegades al nen o no els vingui de gust cap massatge ja sigui perquè no es troba bé, o perquè no ha dormit prou, etc.
- ✓ Cal tenir cura de l'espai i l'ambient perquè són molt importants. Hem de procurar que sigui en una habitació ben ventilada, amb llum, i sobretot que la temperatura sigui l'adequada, ja que els nadons van sense roba.
- ✓ Podem posar música d'ambient o bé estar en silenci o parlant.
- ✓ El material necessari per fer el massatge és una superfície còmoda tant per a l'infant com per a nosaltres, una tovallola i oli de massatge. Es recomana que l'oli sigui neutre en infants molt petits, sense gaire aroma, com per exemple el d'ametlles. Quan els nens/nenes siguin més grans, els podem barrejar amb essències segons ens convingui, per exemple de cítrics o eucaliptus si l'infant té mucositat, de coco si fa calor, d'herbes si fa fred...
- ✓ Per començar el massatge, cal que estiguem còmodes, que la roba no ens estrenyi massa, que no ens faci calor, etc. Hem de trobar-nos a gust en la situació.

Ens asseiem a terra amb les cames estirades i les espatlles ben relaxades. Sobre les cames, hi posarem la tovallola, i hi ajaurem el nadó.

Per als nadons més petits, la millor posició és la de tipus bressol: la mare asseguda amb les cames lleugerament flexionades amb les plantes dels peus en contacte amb el terra i l'esquena recta, llavors col·locarem una manta, i tot seguit col·locarem el nadó al mig mirant cap a nosaltres. Aquesta posició li dona escalf i seguretat, i ajuda que hi hagi contacte visual entre nosaltres.

El cos del nostre infant es tan prim que en té prou amb una petita carícia per estimular-ne la circulació i tonificar-ne les funcions internes.

En un principi, quan encara n'estiguem aprenent i el nen i/o nena siguin petits, utilitzarem la màxima suavitat i delicadesa, i a mesura que vagin creixent es pot intensificar el massatge. No hem de tenir por d'aplicar-hi una pressió ferma, als



nostres fill i filles els agrada la comunicació a través del tacte amb força i confiança. Tots els moviments del pare o mare han de ser amplis, lents i rítmics, amb la pressió suficient perquè resultin agradables i estimulants al mateix temps.

Cal tenir l'oli a prop, escalfat una mica prèviament en cas que estigués molt fred, també ens el podem posar directament a les mans i fregar-nos-les una mica perquè agafi temperatura.

Els moviments han de ser lents, els començarem sempre a partir de les parts més pròximes al centre del cos i cap a les més allunyades, és a dir, del pit i en direcció als braços; dels braços a les mans; de les cuixes cap als genolls; dels genolls cap als peus, etc.

Cal que les mares i pares s'adonin del motiu i el benefici de fer aquests massatges a les diferents zones del cos i per quina raó s'empra una determinada tècnica i un determinat moviment per realitzar el massatge. Les zones del cos més recomanades per aplicar-hi massatges i els beneficis que aquests comporten són:

- ✓ El massatge a les cames i als peus que els servirà per millorar la circulació, el to muscular i relaxar les cames.
- ✓ El massatge a l'abdomen tonifica el sistema intestinal, ajuda a eliminar els gasos i redueix l'estrenyiment.
- ✓ El massatge al pit tonifica els pulmons i el cor.
- ✓ El massatge als braços i les mans millora la circulació cap el cor i elimina les tensions dels bracets.
- ✓ El massatge a la cara ajuda a disminuir les tensions acumulades a causa de la lactància, la dentició o els plors; de mica en mica el nadó identifica la relació amb l'entorn.
- ✓ El massatge a l'esquena és la part més relaxant per al nostre infant i així el preparem per als exercicis següents.

### *Comencem el massatge*

Primer de tot demanarem permís al nostre fill i/o filla per començar, un cop ens sentim preparats, li traiem la roba per poder fer el massatge més còmodament. Durant aquesta operació li direm que ha arribat l'hora del massatge i li donarem alguna pista, per exemple ens posarem l'oli a les mans i les fregarem per escalfar-les, aquest soroll a la llarga li serà familiar i llavors identificarà que toca el massatge.

Li preguntarem: "fem un massatge?"

### **Cames i peus**

Començarem sempre pels peus, són les parts menys vulnerables del seu cos, si comencéssim pel tronc l'infant es podria posar tens, si això passés, instintivament tancaria els braços protegint-se els òrgans vitals.

Per a molts nadons el massatge de cames i peus els resulta molt agradable i els ajuda a relaxar el cos.

#### 1. Munyir

El massatge es realitza amb la part interna de les dues mans, primer la mà interna agafa el turmell i la mà externa es col·loca al maluc i, simultàniament, desplaçem les mans cap als peus.

#### 2. Compressió

Mantenim la cama agafada amb les dues mans a nivell del turmell, descendim conjuntament amb les dues mans fent una petita compressió i torsió al mateix temps.

#### 3. Pressió a la planta del peu

Pressionem la planta del peu amb els polzes, des del taló fins als dits, i un peu després de l'altre. Després es pot fer córrer el dit en el mateix sentit.



#### 4. Dits del peu

Comprimim un a un els dits del peu i després llisquem amb els polzes per la planta. Per últim, desplaçem amb compte cap enrere les masses carnosos del peu.

#### 2. Turmell

Amb els polzes fem petits cercles al voltant dels turmells per relaxar aquesta part del cos.

### **Abdomen**

Els moviments realitzats al ventre tonifiquen el sistema intestinal del nadó, ajuden a eliminar els gasos i milloren l'estrenyiment. Quasi tots els moviments finalitzen a la part inferior esquerra de l'abdomen del bebè (a la seva dreta). Allà és on es troba la zona d'eliminació de l'intestí. Per tant, els moviments han d'anar des de la caixa toràctica cap a baix, seguint el sentit de les agulles del rellotge en el cas de moviments circulars.

#### 1. Sol

Realitzem moviments circulars al ventre, una mà darrere l'altra, mentre mantenim les cames del nen/a en posició elevada. Aquest moviment relaxa el ventre i permet aprofundir una mica més l'acció del massatge.

#### 2. Polzes

Col·loquem els dos polzes amb posició plana sobre el melic del nen/a. Després els desplaçem cap als costats, ho repetim diverses vegades.

#### 3. Caminar

Amb les puntes dels nostres dits realitzem un moviment com si caminessin sobre el ventre del fill/a.

#### 4. Lluna

Realitzem un senzill moviment a la panxa en sentit descendent en forma de "i" a la banda esquerra de l'abdomen.

Seguidament dibuixem una "L" invertida, per tant, anirem de la banda dreta de la panxa del nen/a fins a la part esquerra i tornem per la mateixa línia formada anteriorment. Després dibuixem una "U" invertida des de la meitat dreta de l'abdomen fins a acabar a l'altre costat.

## **Tòrax**

Els massatges al pit tonifiquen els pulmons i el cor. Ajuden a alliberar la respiració de l'infant.

### **1. Llibre obert**

Posem les mans sobre el pit del nadó i les separem cap als costats, com si aplanéssim les pàgines d'un llibre obert, des del centre cap a la vora de les costelles, i anem repetint el moviment.

### **2. Papallona**

Després d'unes quantes repeticions, farem un moviment en diagonal, primer amb una mà i després amb l'altra, des de la part inferior dreta (la nostra esquerra) fins a l'espatlla esquerra (la nostra dreta), com si fossin onades, i al revés. L'altra mà pot subjectar el maluc o les cames del nen/a. Repetim aquest moviment unes quantes vegades.

## **Els braços i les mans**

### **1. Aixella**

Passarem unes quantes vegades la nostra mà per l'aixella del nadó i aplicarem el massatge en els nòduls limfàtics situats en aquesta zona. A alguns nens o nenes no els agrada que els toquin els braços i tendeixen a col·locar-los davant del pit en senyal de protecció. En comptes d'intentar obrir-los-els, farem el massatge en la situació en què es trobin sense forçar-los, quan se sentin relaxats i segurs, ja obriran els braços.

### **2. Munyir**

Tal com hem fet anteriorment amb les cames, sostenim el canell amb la nostra mà esquerra, i amb la dreta realitzem moviments com si munyíssim començant per l'espatlla i dirigint-nos cap a la mà. Continuem amb la mà esquerra, després amb la dreta i així successivament.

### 3. Compressió i torsió

A l'alçada de l'espatlla col·loquem les dues mans al voltant del braç del nadó. Movem les mans en sentit oposat, cap endavant i cap a darrere, de l'espatlla a la mà, fent-hi una lleugera pressió durant el procés.

### 4. Dits

Obrim els dits de les mans del nadó i fem amb l'índex i el polze una pinça. Seguidament, subjectem un dels seus dits i els fem girar sobre ells mateixos; també podem desplaçar els nostres dits des de l'interior de la mà cap a l'exterior. A continuació acaronem el dors de la mà.

### 5. Enrotllar

Amb les dues mans, i des de l'espatlla cap a la mà, enrotllem enèrgicament el braç del nadó amb un moviment d'anada i tornada.

## **Cara**

### 1. Front

Amb la part plana dels dits iniciem un moviment de separació de la part central del front cap als costats, com si aplanéssim les pàgines d'un llibre.

### 2. Nas

Amb els polzes pressionem sobre el nas i després cap a baix, fins a arribar a les galtes.

### 3. Rialla

Amb els polzes tracem una rialla amb el llavi superior i el llavi inferior.

### 4. Mandíbula i orelles

Fem petits cercles amb les puntes dels dits al voltant de la mandíbula.  
Seguidament amb les dues mans passem per les orelles resseguint-les amb suavitat.

## **L'esquena**

Per fer aquests massatges es col·loca el nen/a de bocaterrosa, al terra o bé a la falda amb les cames estirades.

### **1. Endarrere i endavant**

Començarem amb les dues mans juntes a la part superior de l'esquena, formant un angle recte amb la columna vertebral. Mourem les mans cap endavant i cap endarrere, en sentits oposats, baixant per l'esquena fins a arribar al gluti, i després pujarem fins a arribar a l'espatlla, i ho repetim unes quantes vegades.

### **2. Lateral de la columna**

Col·loquem una mà a nivell de la natja del nadó i l'altra al coll. Llavors fem baixar suaument la mà situada al coll fins a trobar la mà del gluti.

### **3. Cames enlaire**

Aixequem les seves cames amb la mà dreta, amb l'esquerra es repeteix el moviment de descens, aquesta vegada continuant fins a les cames i els turmells.

### **4. Cercles**

Tracem cercles petits al llarg de tota la seva esquena.

### **5. Ploma**

Amb la mà dreta oberta i els dits ben separats es pentina l'esquena del bebè, des del coll fins al gluti. Cada moviment serà lleugerament més suau que l'anterior fins a finalitzar amb un pas estil ploma.

D'aquesta manera acaba el massatge, però encara es poden fer alguns exercicis més:

- ✓ Tots dos braços: agafem el nadó per les dues mans i li tanquem els braços sobre el pit, entrecreuats. Llavors els tornem a obrir, i els tornem a tancar, i així successivament.
- ✓ Un braç, una cama: agafem un peu i una mà del nadó, oposats (peu esquerre, mà dreta), i li fem encreuar per sobre del pit, tocant el peu l'espatlla contrària i la mà el maluc contrari. Obrim i tanquem diverses vegades.
- ✓ Padmasana: estirem les cames del nadó ben obertes i les tanquem entrecreudades sobre el ventre (posició del lotus). Obrim i tanquem diverses vegades.

Aquests exercicis passius ens són útils per alliberar la tensió de l'esquena, la caixa toràctica i millorar la respiració, estirar la columna vertebral i relaxar les articulacions de la pelvis.

El massatge ha finalitzat, és un bon moment per al son, per al bany... el nadó està tranquil, relaxat i se sent segur.

## **Bibliografia**

- Leboyer, Frédérick. *Xantala. Un art tradicional: el massatge dels infants*. Barcelona: Ed. Altafulla, 2009.
- Madés, Jan. *Estimula a tu bebé*. Barcelona: Ed. Oniro, 2006.
- Schneider, Vimala. *Masaje infantil, guía pràctica para la madre y el padre*. Barcelona: Ed. Medici, 1998.
- Montagu, Ashley. *El tacto, la importancia de la piel en las relaciones humanas*. Ed. Paidós Ibérica, 2004.
- Field, Tiffany. "Preterm infant massage therapy studies: an American approach". *Semin Neonatol* 2002; 7: 487-494
- Rosemary A. Payne. *Técnicas de relajación*. Ed. Editorial Paidotribo





- Vimala Scheider. *Masaje Infantil*. Ed. Ediciones Medici
- Françoise Barbira Freedman. *Yoga para bebés*. Ed. Gaia Ediciones

#### Nota

No hi ha un temps específic per fer el massatge. Generalment sol durar de 20 a 30 minuts, però depèn del nen/a, del moment en què el fem, etc.

#### AUTORES

Olga Balaguer Borrás  
Yolanda Buscató Martínez  
Marta Comellas Caparrós