

# El massatge infantil



---

El **massatge infantil** és una tècnica d'estimulació que utilitza bàsicament el tacte, a més de la mirada i la veu humana.

El **tacte** és un dels primers sentits a desenvolupar-se en els infants, tenint en compte el temps que ha passat dins de l'uter, amb la pell en contacte i des del naixement necessiten ser tocats i acaronats. El **contacte amb el cos** de la mare els ajuda a començar la nova vida amb **seguretat i confiança**.

En els nous nats, el tacte es converteix en el **llenguatge per excel·lència**, ja que és **un mitjà de comunicació** i suposa un paper important en la relació adult-infant.

És per això que des de l'Equip Psicopedagògic de les EBM de Lleida us proposem informació i orientacions per a afavorir i desenvolupar els massatge infantil a casa.

El massatge infantil consisteix en una **estimulació tàctil** que es realitza en tot el cos del nen/a i que requereix de la repetició de les carícies, friccions i manipulacions a les extremitats, el tronc i la cara.



Requereix preferentment fer contacte visual amb l'infant i saber reconèixer els senyals del infant per poder detenir el massatge en el cas que sigui necessari.

El infant pot estar sense roba i n'és més beneficiós, però també es pot realitzar el massatge amb roba.

Es pot utilitzar oli neutre (d'ametlla, etc) en el cos del nen/a, per a poder lliscar millor las mans i així assolir una millor estimulació.

El massatge infantil es pot realitzar a els infants des del naixement i durant la infància.



**Les mans càlides i amoroses dels adults generen una comunicació especial, mitjançant el llenguatge que va més enllà del verbal i d'allò físic: esdevé un "contacte" d'amor.**

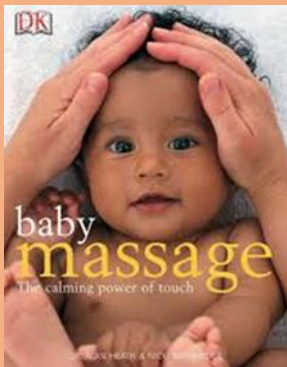
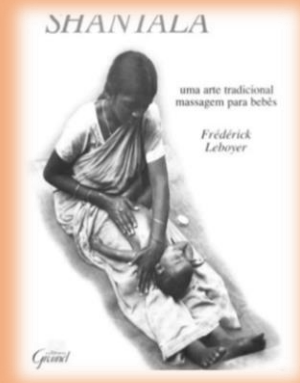


## HISTÒRIA

---

El massatge és una antiga tradició de diferents cultures, entre elles destaca l' Oriental. A la Índia es transmet a nivell familiar i forma part de les cures diàries del bebè.

El massatge en el mon occidental és relativament recent i és una combinació de les tècniques tradicionals i dels procediments de relaxació.



És considera el massatge un art que ajuda a establir connexions profundes entre la persona que el fa i l'infant.

## BENEFICIS

---

A través de l'estimulació tàctil permet contactar d'una forma intensa amb el mon corporal i emocional dels infants afavorint un bon desenvolupament integral d'aquests.

El massatge infantil facilita l'espai i el temps per a poder establir un diàleg adult-infant que beneficia tan a qui el rep com a qui el fa. Realitzat amb freqüència, desperta l'interès pel plaer del tacte i de la comunicació.

- ESTIMULACIÓ
- RELAXACIÓ
- DESENVOLUPAMENT
- INTERACCIÓ
- COMUNICACIÓ



1-**Estimula** en general el sistema immunitari, el desenvolupament del sistema nerviós. Es poden fer massatges específics per a millorar les molèsties produïdes pels còlics i els gasos en els lactants. Així com per regular el sistema respiratori i la congestió per mucositat.

2-Afavoreix que l'infant **es calmi i es relaxi**.

3-Estimula el **desenvolupament** de la motricitat gruixuda i fina i dels diferents moviments entre altres.

- Augmenta la **consciència corporal** a través del treball propioceptiu.
- Ajuda a **reduir la hipersensibilitat al tacte**.

4-Indueix i afavoreix el vincle adult-infant. Esdevé un moment de dedicació exclusiva

5-Augmenta la **percepció de seguretat del infant i la comunicació infant-adult**.

COM PODEM COMENÇAR (aquí s'ofereixen algunes orientacions però no pretén ser un curs de massatge infantil)

Recordem que el massatge infantil és un moment de comunicació amb el infant, pel que és clau que l'adult estigui relaxat, i així poder transmetre la mateixa sensació al bebè, nen o nena.

Per iniciar l'ideal és fer-ho amb les mans obertes i relaxades, establint d'aquesta manera el contacte amb la pell del infant amb els dits i els palmells de les mans; de manera que sigui lleuger el contacte i així el infant percep confiança. Si les mans estan rígides i el tacte és poc agradable originarem tensió la qual serà transmesa al bebè.



Alguns vídeos que hem trobat a les xarxes i que us recomanem.

<https://www.youtube.com/watch?v=rG3YTTQeOoU>

Dámaris Gelabert, monitora de masaje y canción en [www.ictiva.com](http://www.ictiva.com), te enseña cómo realizar masajes a niños mientras se le canta.

<https://www.youtube.com/watch?v=f7voP0tnPF0>

Vídeo de la Fundació de l'Hospital dels nens de Barcelona



## LA POSTURA DE L'ADULT

L'adult en funció de l'edat del infant, pes,... i de les possibilitats del mateix infant ha de buscar una postura còmoda per als dos per a realitzar el massatge.

Adjuntem foto d'algunes possibilitats diferents:

Col·locar l'infant damunt de les cames de l'adult, amb l'ajut dels peus de l'adult o bé directament damunt d'una superfície plana, pot ser al terra o bé damunt d'una taula. ( Recordeu que en aquesta darrera opció tenir molta cura quan els infant són més grans ja que poden moure's amb rapidesa i facilitat i caure de la taula )





## LA DURADA

---

Es recomana que inicialment no superi els 5 minuts i a mesura que es vagi realitzant i es percebi en l'infant una millor receptivitat d'aquest es podrà anar allargant de manera progressiva fins als 20 minuts.

A mesura que es vagi adquirint l'hàbit el infant també serà capaç d'anticipar i podrà saber que s'espera d'ell en aquest moment.

## QUAN NO ES RECOMANA EL MASSATGE

---

No fer massatge quan detectem algun símptoma d'enfermetat o malestar, ni de manera immediata a l'aplicació d'una vacuna, millor fer la consulta al professional sanitari en aquests casos.

Ni quan el infant dorm i el podríem despertar

Quan el infant no es mostra receptiu ja que presenta malestar per necessitats bàsiques de gana o son.

## LA PRÀCTICA - ALGUNS DELS MOVIMENTS PRINCIPALS:

---

S'inicia **fregant les mans de l'adult per tal d'entrar en calor**, per iniciar el contacte amb el cos del infant.

Aquests moviments no són difícils però requereixen sovint de temps i la pràctica.

**Fricció:** és una pressió molt suau, movent lleugerament les mans sobre el cos del infant de davant cap a darrera.

**Amassar:** consisteix en fregar i soltar amb suavitat el cos del bebè.

**Acaronar:** desplaçant el pes relaxat de les mans per tot el segment corporal.

**Mans en alternança:** començant el moviment amb una ma al temps que acaba el mateix moviment amb la ma contrària.

**Percussió:** utilitzant el pes relaxat de les mans adequant palmades rítmiques

## QUAN FER EL MASSATGE: HORA, MOMENT...

---

No hi ha una recomanació o un moment específic però pots tenir en compte alguns aspecte.

- Es pot intentar crear una rutina de manera que el infant entengui que forma part de l'activitat diària.
- Millor realitzar-lo entre les menjades, però no quan acaba de fer-ho ja que està ple i no és adequat.
- De cara a la nit i després del bany són moments ideals per aplicar-lo ja que es troba totalment relaxat el que el fa receptiu a qualsevol estímul.

Us recomanem acabar sempre a la mateixa part del cos i de la mateixa manera, així el nen o nena anirà agafant també la rutina.

També podeu visualitzar alguns vídeos de massatge infantil de diferents parts del cos del infant

---

Cames i peus



<https://www.youtube.com/watch?v=O9YrOIIIMkIQ>

Sessió de massatges amb cançons de Dámaris Gelabert. Vídeo de lctiva, vídeos de ejercicios online.



Les mans i els braços.



<https://www.youtube.com/watch?v=EzyRE6Vnlcc>

Tutorial de Hacer familia.

La cara i cap. L'esquena



<https://www.youtube.com/watch?v=bH8R7NjlgGI>

L'experta en massatge infantil Olatz Zeberio explica de forma pràctica com realitzar un massatge de cara i de cap per estimular i relaxar els músculs facials. Font: internet.

<https://www.youtube.com/watch?v=MJAKDeWF0I4>

Video patrocinat per Johnson's Baby U.S



Ànims i endavant, a tenir cura del vostre fill o filla  
amb molt de tacte i contacte.



Els vídeos que us hem ofert en aquest document han estat recollits de la xarxa social Youtube per a fer-ne un ús orientatiu i no comercial dels mateixos.