

QUÉ ES EL MASAJE INFANTIL Y PARA QUE SIRVE

¿En qué consiste el masaje infantil?

- ◇ Es una técnica de estimulación infantil que utiliza básicamente el tacto, la mirada y la voz humana.
- ◇ El aprendizaje se realiza en sesiones de grupo y luego se continúa en el propio domicilio.

¿Dónde debo solicitar información?

A la matrona o enfermera de pediatría de tu centro de atención primaria.

¿Qué beneficios aporta?

- ◇ Favorecer los vínculos afectivos con tu hijo mediante la estimulación de los sentidos.
- ◇ Adquirir confianza y destreza en los cuidados del bebé.
- ◇ Proporcionar a tu hijo una serie de experiencias sensoriales (a través de tu mirada, de la sonrisa, del olor del producto que utilizamos, del sonido de tu voz, etc.).
- ◇ Estimular el conocimiento sobre su propio cuerpo.
- ◇ Ayudar al niño a relajarse y a reconocer qué partes de su cuerpo presentan tensión.

¿Qué problemas de nuestro hijo se pueden solucionar con el masaje infantil?

- ◇ Puede ayudar a reforzar y regular la función respiratoria, circulatoria y gastrointestinal.
- ◇ Resolver problemas como son los «cólicos del recién nacido».
- ◇ Paliar los problemas de estreñimiento.
- ◇ Ayudar a los bebés prematuros o de bajo peso.

¿Por qué son importantes los grupos de masaje infantil y cómo funcionan?

- ◇ El grupo actúa de soporte y sostén, en un espacio donde los padres podéis compartir experiencias.
- ◇ La observación y el aprendizaje directo permiten aprender, relajarse, relativizar problemas, comprender preocupaciones y angustias de otras parejas, de vosotros, del entorno sociofamiliar, etc.
- ◇ Los grupos son dirigidos por una matrona que participa en la dinámica desde diferentes aspectos: profesional, animadora de grupo, reforzando aspectos positivos, etc.

¿Cuándo puedo incorporarme a los grupos de masaje infantil?

Lo habitual es hacerlo al mes del nacimiento del bebé, pero si tu estado lo permite y tu hijo se encuentra bien se puede empezar antes.



CÓMO SE REALIZA EL MASAJE INFANTIL

¿Cómo preparar el masaje?

- ◇ Hay hacerlo con una actitud relajada y tranquila, en una habitación caldeada y en una posición cómoda, preferentemente sobre la cama o sentada en el suelo.
- ◇ Debes escoger un momento en que tu bebé esté receptivo: que no tenga hambre ni esté irritable.
- ◇ Prepara una superficie suave en la que puedas tumbar al bebé, teniendo a mano un pañal limpio o una toalla suave por si fueran necesarios.
- ◇ Los recién nacidos suelen tener un período de atención bastante breve, por lo que el masaje deberá consistir en sólo unas cuantas repeticiones de cada técnica.
- ◇ Para hacer el masaje se utilizan lociones, como **Bepanthol® Loción**, cremas o aceites. Algunos de estos productos tienen componentes que al mismo tiempo protegen y regeneran la piel del bebé.



¿Por dónde empiezo?

- ◇ Háblale, dile lo que te dispones a hacer con él.
- ◇ Antes de empezar muéstrale tus manos frotándotelas muy cerca de sus ojos.

¿Es importante seguir un orden en la técnica del masaje infantil?

- ◇ Sí. La repetición de movimientos y el orden cronológico en el tratamiento de las diferentes partes del cuerpo ayudan a que tu hijo se sienta seguro.
- ◇ Comienza por el masaje de las piernas y los pies. Los bebés inician su contacto con el mundo exterior a través de esta parte de su cuerpo. Es una buena táctica para crear un clima de confianza y para que acepte gradualmente el masaje.
- ◇ Después de las piernas y los pies, continúa por su barriga, pecho, brazos, cara y espalda.
- ◇ También puedes empezar al revés siguiendo la misma pauta.



ASPECTOS A TENER EN CUENTA

El llanto

Es el único medio de comunicación que posee el niño para indicar que tiene hambre, que le duele la barriga, que está mojado e incómodo, que se siente abandonado, que tiene frío o calor... No es el mejor momento para iniciar o proseguir con el masaje. Respétalo.



El «cólico» del recién nacido

Casi todos los bebés padecen cólicos o dolores de barriga. El masaje infantil puede ayudar en gran medida a paliar este problema, pero no lo apliques cuando se encuentre en plena crisis.