



## Come massaggiare il vostro bambino

Cosa c'è di più naturale che coccolare il proprio bambino? Sapete che il contatto pelle-pelle è essenziale per la salute e il buon sviluppo del bebè? Il tatto è il primo senso attraverso il quale il vostro bambino entra in contatto con il mondo. Attraverso il massaggio, voi comunicate con il vostro bambino e lui vi ricambia con dolcezza e tenerezza. Grazie ad alcuni semplici gesti, eseguiti con molta calma, potete creare una forma di dialogo e complicità e uno spazio d'intimità che è solo vostro e del vostro bimbo.

Potete massaggiarlo con qualche goccia di Olio alla Calendula Weleda Baby, a partire dalla prima settimana di vita\*, aumentando progressivamente la durata del massaggio. All'inizio per qualche minuto, a partire dal primo mese fino ad un massimo di 20 minuti, aumentando quindi la durata con la crescita del bambino. Lontano dalle preoccupazioni e dagli impegni della vita quotidiana, questi momenti di condivisione rassicureranno il vostro bambino. Lasciate dunque parlare le vostre mani e, con questi massaggi, offrite al vostro bambino il meglio del vostro amore...

### I principi del massaggio

- Trovate una posizione confortevole, spalle e braccia distese.
- La mano dovrà essere sciolta e poggiare completamente sulla pelle del bimbo.
- Il massaggiatore deve assicurare un contatto continuativo con il bebè anche quando ha necessità di versare dell'altro olio (per es. con una mano, un avambraccio, ...).
- La pressione esercitata dalla mano deve equivalere al peso della mano e del braccio del massaggiatore. Se la pressione è insufficiente è una carezza; rischiereste così di agitare o fare il solletico al vostro bambino.

### Perché scegliere il massaggio a pancia in giù

- Quando il bambino è prono in genere non è più soggetto al "riflesso di Moro" (quando agita le braccia involontariamente).
- Il bimbo può succhiare il suo pollice.
- La posizione a pancia in giù massaggia naturalmente il ventre.
- La schiena è la parte più semplice sulla quale fare pratica del massaggio al bebè.
- In questa posizione, sollevando la testa, il bebè sollecita i muscoli del dorso sin dalle prime settimane di vita.



## La posizione magica

Conversazione a due, pianti, disperazione, dolori addominali...

Questa posizione magica aiuta il contatto con il genitore. Calma il bebè e lo prepara, rilassandolo, al prossimo massaggio.



## Come fare

- Sebbene possa sembrare facile, la giusta posizione è difficile da trovare...
- Posizionate una mano dietro la nuca del bebè e mantenete, senza forzare, una leggera flessione della testa.
- L'altra mano mantiene il bacino in flessione. Le gambe sono nella posizione del Buddha.
- In questa posizione il bimbo ritrova i riferimenti interni legati alla vita fetale. Un leggero ondeggiare delle mani contiene le gambine, mentre rassicura il bebè, calmando eventuali pianti.

A 20 cm dagli occhi, il vostro bambino vede in modo nitido. Questa posizione permette di cogliere facilmente il suo sguardo e di dialogare insieme: punto di partenza per grandi "complicità".



## Astuzie per girare facilmente il vostro bimbo

Il vostro bebè non apprezza molto essere preso sotto le braccia quando viene sollevato dal fasciatoio.

- Per afferrare il vostro bambino:
  - girate il bimbo dal lato che preferite
  - mettete la vostra mano sul suo torace e poi sollevatelo dal piano, prendendolo per una gambina (vedi foto)
  - dovete sentire il bambino in equilibrio sulla vostra mano
  - per rimetterlo sul piano (fasciatoio, letto, ecc.) fate il movimento inverso.
- Per rigirare il vostro bebè:
  - sollevate il bacino e fate ruotare il bimbo partendo dalla testa.



## Il massaggio dei più piccoli

Il massaggio è prima di tutto un momento di piacere e di rilassamento. Permette la realizzazione di una comunicazione non-verbale tra voi e il vostro bambino.

Non ci sono regole da rispettare. Date spazio al vostro buon senso e alla volontà di condividere un momento unico con il vostro bimbo. In questo contesto nessun gesto sarà pericoloso.

Dal momento in cui avrete acquisito padronanza dei primi gesti suggeriti in questo opuscolo, lasciatevi guidare dalla vostra personale intuizione e vedrete che, insieme al vostro bambino, inventerete nuovi gesti.

Il tempo del massaggio varia da 2 a 20 minuti. Sta a voi "sentire" le esigenze del vostro bimbo, anche in base all'età, alla sua stanchezza, ecc.

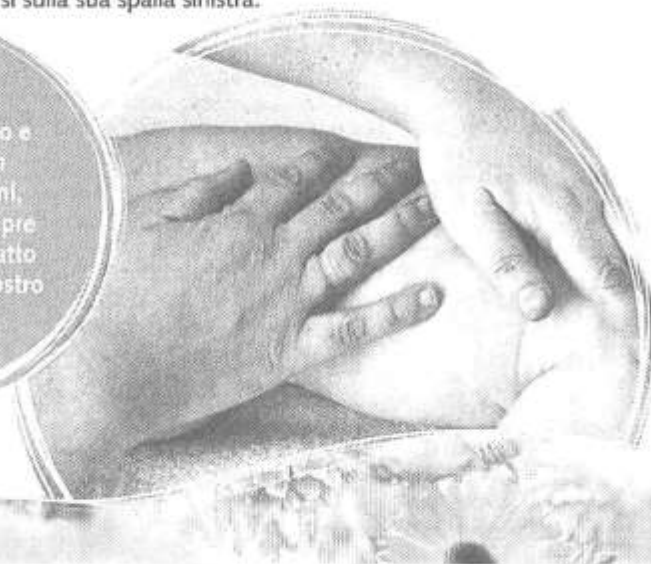
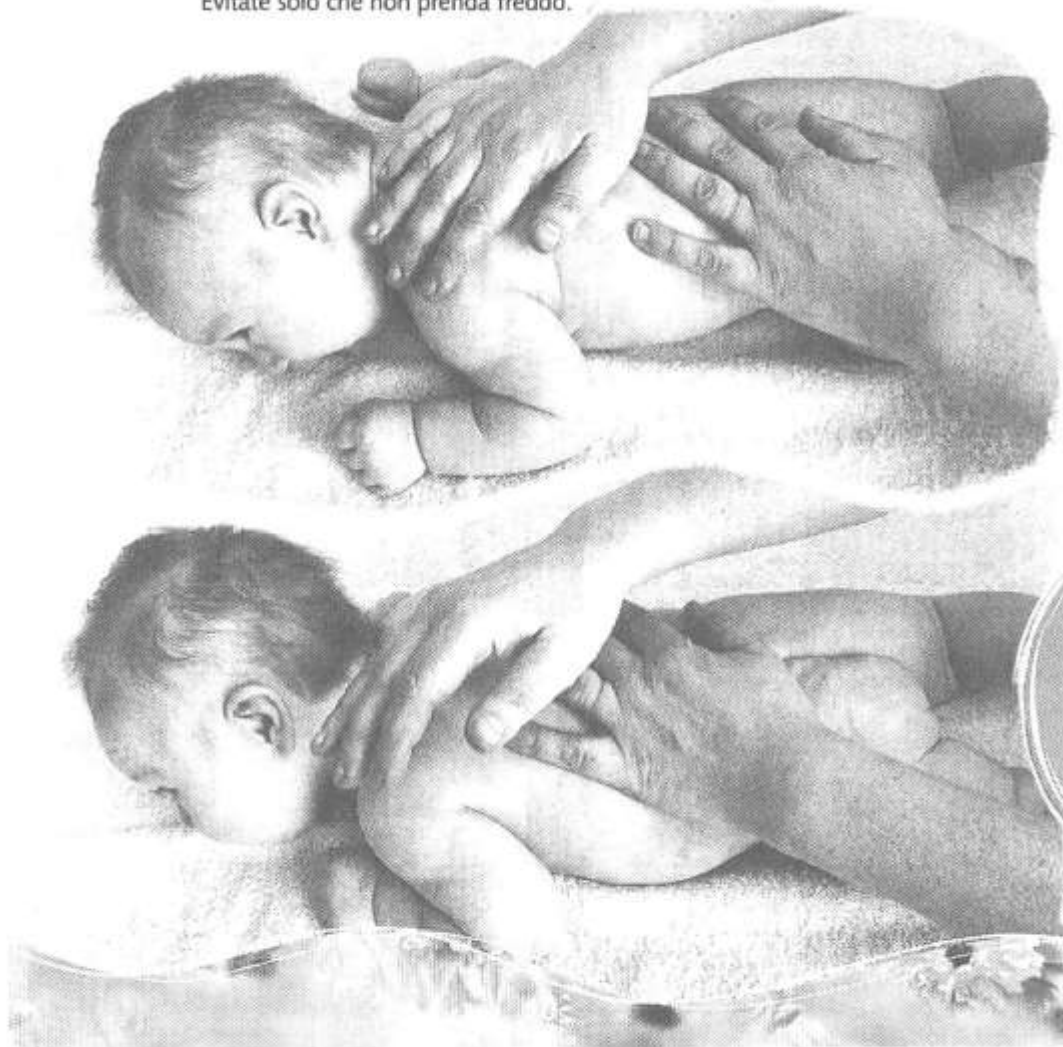
Evitate solo che non prenda freddo.



### Il massaggio del dorso

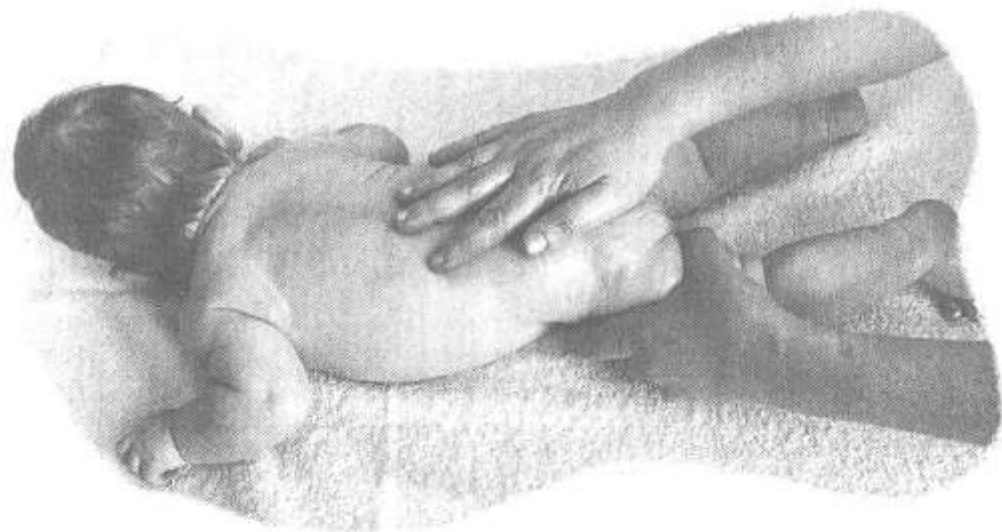
- Mettete la mano destra sulla spalla sinistra del vostro bambino. Distendete il vostro braccio e fatelo scivolare lentamente verso la natica destra.
- Mentre fate quel movimento posizionate dolcemente la vostra mano sinistra sulla spalla destra del bimbo.
- Nel momento in cui la prima mano arriva sulla natica destra, cominciate a far scivolare la vostra mano sinistra verso la natica sinistra del bebè.
- Contemporaneamente la vostra prima mano lascia la natica del bimbo per riposizionarsi sulla sua spalla sinistra.

Ricercate un movimento fluido e armonioso con entrambe le mani, mantenendo sempre una mano a contatto con la pelle del vostro bambino.



## Il massaggio della coscia

- Mettete la mano sinistra sul sederino del bebè per evitare che scivoli fuori dal fasciatoio.
- Mettete ora la mano destra sotto la coscia destra, pollice all'esterno.



Scendete lungo la coscia effettuando una rotazione della mano verso l'esterno, tirando leggermente, poi continuate verso la gamba creando una rotazione della mano verso l'interno (adesso il pollice all'interno - vedi foto).

## Il massaggio del corpo

Potete prolungare il massaggio a pancia in su e massaggiare così il torace, il ventre, le braccia e le mani. Sta a voi continuare.



## Il massaggio del piede

- Posizionate il piedino del vostro bebè tra il dito indice e il medio della vostra mano (presa a "V" - vedi foto). In questo modo potrete accompagnare i suoi movimenti di flessione/estensione della gamba, continuando il massaggio.
- Se la presa a "V" è corretta avrete a disposizione entrambi i vostri pollici per massaggiare la pianta del piede, ogni singolo dito, i malleoli... I bambini lo amano molto. E anche le mamme.

Il piede è la sede di zone riflesse (riflessologia plantare). Bisogna sempre massaggiare entrambi i piedi in modo equilibrato e cercare di non esercitare pressioni troppo sostenute sulla pianta del piede.

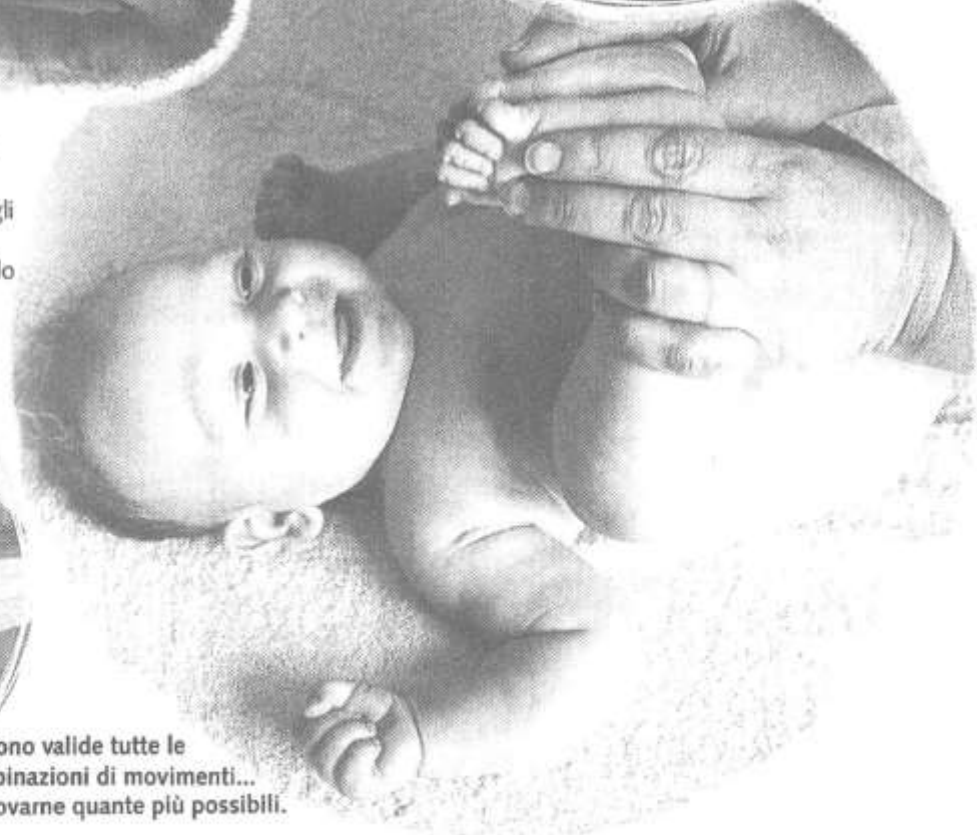


Con l'esperienza del tocco, le vostre mani inventeranno altre tecniche  
A questo punto lasciate spazio al vostro intuito...



### La ginnastica del bebè

● Potete giocare col vostro bambino facendogli fare dei movimenti che non è ancora in grado di fare da solo. Questi movimenti lo sciolgono aumentando la coscienza e la percezione del suo corpo.



● Realizzate una presa circolare attorno alla caviglia o al piccolo polso del vostro bebè per ottenere una presa stabile. Essa permette di effettuare delle leggere trazioni sugli arti del bambino.

Sono valide tutte le combinazioni di movimenti... a voi trovarne quante più possibili.