



De nombreuses cultures ont employé le massage comme élément de soin pour le bébé depuis des centaines d'années, et les recherches montrent qu'il peut avoir beaucoup d'avantages. Le massage vous permet d'apprendre et de répondre au langage du corps de votre bébé. C'est également une merveilleuse façon de faire en sorte que votre bébé se sente protégé et en sécurité en lui montrant que vous l'aimez et que vous lui donnez toute votre attention. Il n'y a pas une manière unique de masser votre bébé, à partir du moment où vous savez comment le faire sans risque.

Le mot masser vient du verbe arabe mass et signifie toucher. Se faire masser, c'est se faire toucher, physiologiquement mais aussi psychologiquement, tant il est vrai que le massage est le moment de détente par excellence. C'est un moment de pur abandon durant lequel on se remet aux mains de l'autre. En Afrique, les mamans massent quotidiennement leurs enfants et développent ensemble ce langage universel d'amour à travers le toucher.

### **Pourquoi effectuer régulièrement des massages à son bébé ?**

- Participe au bien être du bébé, mais également à celui de ses parents
- Renforce la communication et le contact avec le papa et la maman
- Favorise la coordination des muscles
- Favorise le sommeil
- Soulage certaine douleur
- Stimule sa circulation sanguine
- Favorise son transit intestinal
- Améliore la souplesse
- Augmente la sécurité émotionnelle

Ne pas effectuer le massage si votre bébé :

- Est malade
- Est endormi
- Souffre manifestement de douleurs

## Le massage du bébé

Écrit par Eric Ismaël ZOUNGRANA - Mis à jour Dimanche, 23 Mai 2010 13:23

---

- Vient juste de manger
- A reçu un vaccin (attendre deux jours pour n'importe quelle réaction, et éviter ensuite de masser l'emplacement de l'injection pendant une semaine)
- A une irruption de la peau

## Le secret d'un bon massage

- Toujours se laver toujours les mains
- Enlever les bijoux et couper les longs ongles pour ne pas blesser bébé
- Créer un environnement confortable
- Assurez-vous que vous êtes confortablement assis
- Placez votre bébé sur une surface en coton, douce et propre
- Ne pas utiliser de parfums ou d'huiles essentielles
- Eviter l'huile d'amande douce si le bébé présente des manifestations allergiques.
- Effectuer des mouvements légers et effleurer la peau du bébé
- Le toucher du bébé est superficiel au début puis devient plus profond
- Masser la paume des mains du bébé de bas en haut avec le pouce
- Etirer ses doigts des mains et des pieds du bébé un par un
- Masser l'abdomen de haut en bas
- Penser à changer le bébé de position
- Jouer avec le bébé
- Lui parler et lui raconter des histoires
- Chanter des chansons

## Les huiles de massage pour bébé

La peau d'un bébé est plus réceptive qu'une peau mûre d'adulte. Par conséquent le plus grand soin doit être pris pour choisir le produit à appliquer sur la peau du nouveau-né. Seulement des préparations pures, de préférence organiques, doivent être employées. Lire toujours l'étiquette, car un certain nombre d'huiles pour bébé commercialisées sont à base minérale et contiennent des dérivés de pétrole brut. Celles-ci tendent à bloquer les pores et empêcher les sécrétions normales des glandes qui maintiennent la peau équilibrée, imperméable à l'eau et ferme.

Essai sur la peau :

Testez toujours d'abord. Vous pouvez simplement appliquer le mélange d'huile à un petit secteur et le laisser pendant une heure. Une réaction produira une tache rouge ou des petites enflures qui disparaîtront encore dans quelques heures. Si ceci se produit, choisissez une autre huile.

Ecrasées et traitées, les noix de l'arbre à karité produisent une graisse végétale appelée beurre de karité. La tradition africaine fait du Karité le lien privilégié entre la maman et l'enfant à travers les onctions journalières. C'est la meilleure prévention contre les irritations fréquentes.

**Être prudent et ne pas masser son crâne qui est fragile pendant plusieurs mois.**