

BENEFICIOS DEL MASAJE CON TU BEBÉ

Interacción

- + Favorece dar y recibir con generosidad y respeto
- + Fomenta la comunicación con el exterior
- + Estrecha los vínculos afectivos seguros
- + Proporciona seguridad y confianza
- + Ayuda a conocer su propio cuerpo. Facilita la integración del esquema corporal



Relajación

- + Favorece la relajación
- + Facilita un sueño profundo y de mejor calidad
- + Potencia el desarrollo del sistema nervioso. Facilita el proceso de mielinización
- + Tiene un efecto relajante y tonifica la musculatura
- + Los masajes colaboran en el aprendizaje de ritmos y horarios



Estimulación temprana

- + Sistema inmunológico
- + Beneficia al aparato digestivo. Ayuda a calmar los cólicos
- + Contribuye a desarrollar el aparato respiratorio. Equilibra los niveles de oxígeno
- + Favorece el funcionamiento del sistema endocrino. Reduce las hormonas causantes del estrés y ayuda a generar hormonas del placer (oxitocina)
- + Fortalece su sistema inmunológico
- + Les ayuda a conocer su propio cuerpo
- + Facilita la integración del esquema corporal

Alivio

- + Contribuye a desarrollar el aparato respiratorio.
- + Equilibra los niveles de oxígeno
- + Ayuda a aliviar cólicos, estreñimiento y pequeñas incomodidades
- + Contribuye a aumentar su autoestima
- + Ayuda a liberar las tensiones, tanto físicas como emocionales
- + Facilita la expresión de sus sentimientos ofreciéndole soporte y contención



GUIA PRÁCTICA PARA EL MASAJE

Consideraciones previas

- ♥ Duración máxima de 15 minutos
- ♥ Preferiblemente después del baño, que no esté dormido, cansado o con hambre.
- ♥ Utilizar pequeñas cantidades de cremas o aceites específicos para piel de bebé.
- ♥ Que te vea la cara y escuche
- ♥ NO utilices cremas sobre zonas irritadas o detén el masaje si ves que la zona se enrojece.
- ♥ Limpia y caliéntate las manos y la crema antes frotando tus manos en ellas, retira anillos y pulseras.
- ♥ Crea un ambiente seguro y relajado; música, temperatura correcta, etc.
- ♥ Realízalo sobre una superficie plana.
- ♥ Ten a mano un pañal y toallitas.
- ♥ Incrementa gradualmente la presión de tus manos para evitar hacer cosquillas.

Cara



Los masajes de la cara pueden ayudar al bebé a aliviar la tensión acumulada al mamar o llorar y por las molestias de la dentición. Como los bebés imitan tus movimientos y expresiones, es un buen momento para mirarlos a los ojos y disfrutar de este ratito juntos. Dibuja pequeños círculos con la yema de los dedos alrededor de su mandíbula.

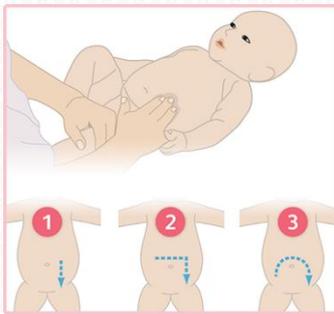
Pecho



Los masajes en el pecho pueden ayudar a aliviar los problemas de congestión. Con ambas manos en la parte central del pecho haz un movimiento hacia los laterales como si estuvieras alisando las páginas de un libro. Sin interrumpir el contacto visual con él, desliza las manos hacia abajo, haz un círculo o corazón invertido y vuelve al centro.

Cruzar-Cruzar-Cruzar-Abrir Cruza los brazos del bebé sobre su pecho tres veces, alternando el brazo que queda encima. Después estira con suavidad los brazos hacia los lados. El ritmo es el siguiente: cruzar-cruzar-cruzar-abrir. Repetir.

I Love U



Excelente para favorecer la eliminación de gases.

Comienza por colocar una mano sobre su barriguita. "I" Con la mano derecha, haz un único movimiento descendente en la parte izquierda de la barriguita del bebé (tu derecha).

"L"ove: Realiza una «L» lateral, desde la derecha hacia el lado izquierdo del niño y después, realiza un movimiento de

"U" invertida, desde la parte inferior derecha del bebé hacia arriba y luego en horizontal y hacia abajo en la parte izquierda de la barriguita. Repítelo «te quiero» mientras haces esos movimientos.

Espalda



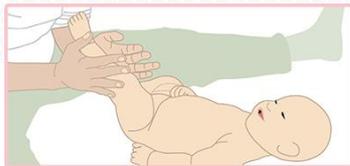
Además de relajar, los masajes en la espalda pueden reforzar el cuello, los hombros y los brazos cuando el bebé levanta la cabeza.

Existen muchas formas distintas de colocar al bebé para que le empiece a gustar estar boca abajo. Con el bebé boca abajo, empieza colocando las dos manos juntas en la parte superior de la espalda, formando un ángulo recto con la columna. Mueve las manos hacia delante y hacia atrás, cada una en un sentido, bajando por la espalda hasta las nalgas, subiendo a continuación hasta los hombros y volviendo a bajar. A continuación, realiza un movimiento descendente desde el cuello hasta los pies del bebé.

Si el bebé quiere permanecer sentado, puedes adaptar el masaje a esta posición. Esta postura le ayuda a prepararse para permanecer sentado sin ayuda y fortalece los músculos de la espalda. También puede convertirse en un hábito relajante antes de irse a la cama. Baja desde el cuello hasta las nalgas, primero con una mano y luego con la otra. Es posible que el bebé quiera jugar con algún juguete mientras le das el masaje.



Manos, piernas y pies



PIERNAS: Frota la pierna con las manos, desde el muslo hasta el tobillo. Si el bebé tiene las piernas más largas, adapta el movimiento y ve de la rodilla al tobillo.

PIES: Entre tus dedos pulgar e índice, presiona y gira suavemente cada uno de los dedos del pie. Con un pulgar y luego con el otro, acaricia la parte superior del pie, desde los dedos hasta el tobillo. Repite ese movimiento varias veces.

MANOS: Esta técnica de masaje es estupenda para enseñar a tu bebé a relajar las manos. Ábrele la manita con las yemas de los dedos pulgares, masajea cada dedito entre tu pulgar y tu índice, y termina acariciando el dorso de la mano desde la muñeca hasta las yemas de los dedos.



En caso de duda consulta siempre con tu pediatra o médico de cabecera

¿SUMAMOS SALUD?

Enfermería escolar especializada

www.schoolnurses.es

SCHOOL
NURSES