

Les massages



Chez le bébé, la peau est l'organe le plus sollicité. Elle est toujours en contact avec des textures, des pressions, elle est sensible. L'enfant réclame d'ailleurs cela, il a besoin d'être contenu et touché.

Masser l'enfant est une manière d'entrer en contact avec lui au travers du corps et des sensations. C'est un moyen pour le parent de créer et développer un lien d'attachement si précieux et l'occasion d'exprimer toute la douceur qu'il ressent pour son enfant.

Les contacts physiques stimulent la sécrétion d'ocytocine, aussi connue sous le nom d'hormone de l'amour.

Les massages se veulent apaisants et calment les enfants. Ils seraient capables de détendre, de soulager les inconforts et d'aider au bien-être général.

L'idée étant de masser son corps doucement, avec une légère pression et d'être à son écoute. Il est possible de masser les épaules, le dos, le ventre, les bras, les jambes, les pieds et les mains. Le toucher aide l'enfant à définir ses limites corporelles lorsqu'il n'en a pas encore pleinement conscience.

Voici comment masser le ventre pour soulager les coliques par exemple :

Placer l'enfant sur le dos et relever ses jambes. Une de nos mains maintient le bas du dos, l'autre masse le ventre en faisant des petits cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.

Il existe de nombreux ouvrages qui traitent le sujet, des vidéos disponibles en ligne...

Pourquoi s'en priver ?