

Comment donner un massage à un bébé

Les massages pour bébés sont une excellente occasion d'interagir et de faire du peau à peau avec votre bébé. Lisez cette description pour savoir comment masser le ventre d'un bébé. Vous pouvez maintenant ajouter « massothérapeute pour bébés » dans votre CV, juste à côté de « super maman ».

- Choisissez un moment où bébé est détendu, par exemple, après le bain du soir.

- Utilisez une huile appropriée. Les huiles végétales, comme l'huile de noix de coco, de canola, de maïs, d'olive, de pépins de raisin, d'avocat ou de carthame, fonctionnent bien et sont sûres si votre bébé suce ses mains ou ses doigts.

- Préparez tout votre matériel de massage avant le bain de bébé, lorsque vos mains sont libres.

- Préparez le sol en plaçant une serviette propre et douce sur un tapis de yoga ou de bébé.

- Assurez-vous que la chambre est suffisamment chaude pour que bébé soit juste dans sa couche ou dans un cache-couche.

- Tamisez l'éclairage si l'heure du coucher approche.

- Mettez de la musique relaxante ou des berceuses pour que bébé comprenne que c'est l'heure de dormir.

- Retirez vos bagues et vos bracelets.

- Assurez-vous que vos mains sont chaudes.

- Déshabillez bébé et déposez-le sur la serviette douce et le tapis que vous avez placés sur le sol.

- Versez une petite quantité de votre huile préférée pour le massage de bébé sur vos mains et réchauffez-la dans vos paumes.

- Commencez par les pieds de bébé. Étirez et frottez ses orteils et le dessous de ses pieds.

- Levez les jambes de bébé, puis massez en appuyant délicatement sur ses muscles. Soutenez la jambe de votre bébé en tenant son talon d'une main.

- Déplacez-vous vers les bras de votre bébé. Soutenez son poignet d'une main.

- Terminez en lui massant la poitrine et le ventre. Faites des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre sur son ventre pour faciliter la digestion.

- Parlez doucement à votre bébé et décrivez-lui ce que vous faites tout au long du massage.

- Gardez le contact visuel pendant que vous massez votre bébé.

- Ne frottez pas et n'appuyez pas trop fort sur la peau de bébé.

- Arrêtez le massage si votre bébé ne l'apprécie pas. Ce n'est pas le cas de tous les bébés.

- Arrêtez le massage si votre bébé s'endort.

- Si le massage n'a pas aidé à soulager les problèmes gastriques de bébé, lisez [notre liste de vérification pour obtenir d'autres conseils sur la façon de le soulager.](#) ^[1]

Source :

Kid Care Canada. Masser bébé : introduction. <https://kidcarecanada.org/videos/baby-massage-introduction-baby-massage-instructional-series/>

[2] (en anglais seulement). Consulté en août 2020.

URL source: <https://www.nestlebaby.ca/fr/0-6-mois/massage-bebe>

Liens

[1] <http://www.nestlebaby.ca/fr/node/2825370>

[2] <https://kidcarecanada.org/videos/baby-massage-introduction-baby-massage-instructional-series/>