

PARENTS

Août 2010

LES MEILLEURS GESTES
POUR MASSER SON BÉBÉ

Accoucher l'été,
à ses bons côtés

Psycho
*2 conseils pour
faire le bonheur
de vos enfants*

PLAIES ET BOSSES,
COMMENT LES SOIGNER

1 AN
Les premières
malignades

Les réflexions qui nous agacent
touchent pas à mon bébé !

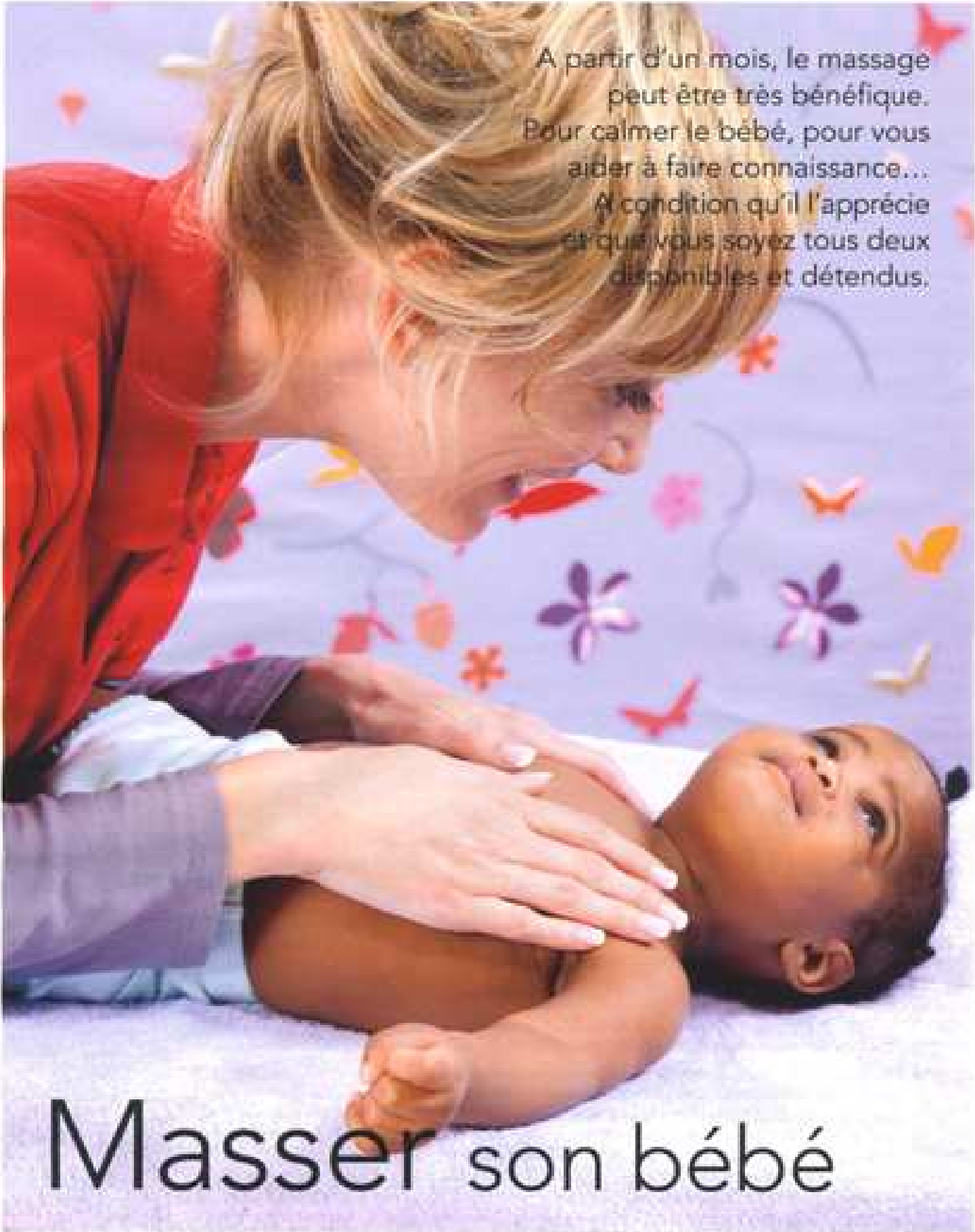
DOSSIER VACANCES
100 % SÉCURITÉ-DÉTENTE
PRUDENCE EN VOITURE ● LES
BONS SIÈGES-AUTO ● DES IDÉES
POUR LES DISTRAIRE ● SUR PLACE,
ORGANISER POUR EN PROFITER

BANC D'ESSAI
LES BIBERONS
EN VERRE

Enceinte
surveillez
vos dents

T 02322-4005 - P. 2,00 €



A photograph of a woman with blonde hair, wearing a red top, leaning over a baby who is lying on its back on a light-colored surface. The woman is gently massaging the baby's chest with her hands. The background is a light purple wall decorated with colorful floral and butterfly patterns. The overall mood is calm and affectionate.

A partir d'un mois, le massage peut être très bénéfique. Pour calmer le bébé, pour vous aider à faire connaissance... À condition qu'il l'apprécie et que vous soyez tous deux disponibles et détendus.

Masser son bébé



La tête

Les mains parallèles, un mouvement de massage du front aux tempes peut apaiser le bébé avant son sommeil. Continuez en faisant glisser vos doigts à plat, du nez vers les joues, puis de même autour de la bouche pour détendre les muscles sollicités lors des tétées.



Le thorax

Partez du haut de l'épaule, mains bien à plat, descendez par vagues répétées vers l'estomac. L'enfant appréciera surtout lors d'une petite gêne respiratoire (rhino...). Une huile de massage spéciale bébé permet de faire mieux glisser la paume sur la peau.



Le ventre

Plaquez bien vos mains puis éloignez-les l'une de l'autre lentement, du centre vers les hanches, en appuyant un peu au passage (là où le ventre est "mou"). Vous pouvez aussi procéder par mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre.



Les bras

Massez le bras en allant de son épaule à son poignet : faites un mouvement de "vissage" avec vos deux mains. Descendez par paliers successifs, comme pour l'essorer (en douceur !). Terminez par l'intérieur de la paume en dessinant une virgule avec votre pouce.



Les pieds

Pour les jambes, on procède comme avec les bras. Arrivé au pied, vous l'enveloppez complètement d'une main (cela évite aussi les mouvements intempestifs) pendant que de l'autre, vous faites glisser votre pouce tout le long de la plante, du talon aux orteils.



Le dos

Vous "balez" le dos, une main bien à plat après l'autre, de la colonne vers les côtes. Et du haut de la nuque jusqu'au creux des reins. Certains bébés n'aiment pas ce massage : ils ne nous voient pas et n'ont pas l'habitude d'être sur le ventre. N'insistez donc pas.