



# Masajes infantiles

Una forma estupenda de estimular a los bebés es a través de los masajes, en los que el tacto, el oído, la vista y muchas funciones del cerebro se ven estimuladas. Y donde el cariño se transmite con mucha claridad y en un momento muy agradable. Desde el periodo prenatal, niños y niñas pueden beneficiarse de suaves masajes a través del vientre materno, ya que favorecen un estado de calma en el feto. Una vez que el niño o la niña han nacido, los masajes se utilizan principalmente con el objetivo de relajar al bebé, aliviar los dolores derivados de cólicos del lactante y estimular su desarrollo sensorial y motriz, además de promover la construcción del vínculo afectivo.

Una de las grandes ventajas del masaje es que lo pueden aplicar tanto el padre como la madre. Si la madre está amamantando, su papel es ahí insustituible. Pero hay muchas otras

situaciones en las que tanto el padre como la madre pueden ser igualmente eficaces. El masaje es una de ellas. El padre no puede dejar pasar esta oportunidad para disfrutar de su bebé y para permitir al bebé disfrutar de su padre. Cuando el padre y la madre dan masajes al bebé (o le cambian la ropa, o le bañan, o visten, o juegan con él o ella), lo hacen de distinta manera, pues sin duda alguna el estilo y la forma de hacerlo de cada uno, del padre y de la madre, será diferente. Cuando un bebé tiene la suerte de que las personas que más le quieren se impliquen en su cuidado diario, se le está aportando una fuente de estimulación de enorme valor: aumenta su capacidad de adaptación, se enriquecen las conexiones en su cerebro al responder a estímulos diferentes y se le da la oportunidad de construir vínculos emocionales intensos con más de una persona.

**El masaje es un momento ideal para la comunicación entre vuestro bebé y vosotros, en el que le transmitís vuestro cariño a través de las caricias, la voz y la mirada. Además, tu hijo o hija siente tu cariño cuando le masajearas.**

***¡Aprovechad esta oportunidad para demostrarle cuánto le queréis!***

# BENEFICIOS DEL MASAJE INFANTIL

## PARA EL BEBÉ

- Responde a la necesidad de contacto que tienen los bebés
- Favorece la comunicación afectiva entre el bebé y sus cuidadores.
- Favorece el desarrollo físico, intelectual, emocional y social del menor.
- Promueve la calma y la seguridad emocional.
- Disminuye el estrés y los bloqueos producidos ante situaciones nuevas.
- Ayuda a regular el ciclo vigilia-sueño, facilitando un sueño más tranquilo y profundo.
- Ayuda a controlar y soportar el dolor.
- Estimula el desarrollo del sistema nervioso y las conexiones en el cerebro.
- Estimula los sistemas circulatorio e inmunológico, mejorando las funciones circulatoria, respiratoria y gastrointestinal, previniendo alergias o gripes.
- Estimula la psicomotricidad, favoreciendo la coordinación muscular, la flexibilidad y la resistencia muscular.
- Favorece el equilibrio y el control corporal.
- Se alivian y reducen los malestares producidas por los cólicos, gases y dolor abdominal.
- Mejora el apetito y la absorción de nutrientes, aumentando su peso corporal.

## PARA MADRES Y PADRES

- Desarrollo de un mayor conocimiento y comprensión de su bebé
- Mayor conocimiento de los progresos y cambios que se van produciendo con la edad
- Mayor rapidez y eficacia en identificar las zonas donde presenta dolor, tensión o incomodidad.
- Favorece el vínculo afectivo a través del contacto físico con el bebé.
- Fortalece la relación y la comunicación con el bebé.
- Mayor satisfacción como padre o madre al tener más implicación en su cuidado y bienestar
- Mayor confianza en sus propias capacidades como padre o madre.
- Reduce y previene posibles sentimientos de culpa por no comprender al bebé, ya que favorece la compenetración y sintonía con él.
- Si el bebé está más calmado, sus padres descansan mejor.
- Ayuda a prevenir y controlar el estrés parental y a aliviar las tensiones físicas y emocionales.



# RECOMENDACIONES A LA HORA DE APLICAR UN MASAJE A VUESTRO BEBÉ

*Los movimientos del masaje se deben hacer con mucha suavidad; el cuerpo de un recién nacido es muy frágil.*

*El masaje debe darse en momentos tranquilos; por ejemplo, después del baño, antes de dormir, después de comer.*

*Si el adulto está tenso o cansado, no es un buen momento para aplicar el masaje, para evitar transmitir su tensión al bebé.*

*Mejor no masajear cuando el bebé tenga vómitos, dolor abdominal, fiebre, hemorragias, inflamaciones o infecciones localizadas*

En las consultas de control del desarrollo y crecimiento del bebé os pueden orientar sobre cómo aplicar los masajes infantiles y qué ejercicios son más adecuados para la edad y desarrollo de vuestro hijo o hija. No dudéis en pedir su ayuda.

## ANTES DE REALIZAR LOS MASAJES AL BEBÉ RECORDAD:

- Preparad el ambiente idóneo (buscad una habitación tranquila y cálida, cuidando su temperatura, bajando la intensidad de la luz y poniendo música tranquila de fondo).
- Buscad momentos donde el bebé se encuentre tranquilo y relajado, por ejemplo, tras el baño, antes de dormir, después de la comida.
- Lavaos las manos antes de comenzar el masaje
- No uséis anillos, pulseras o reloj y tened las uñas cortas.
- Colocadlo en una superficie suave para que se sienta seguro y protegido.
- Desnudadlo para realizar el masaje con mayor facilidad.
- Utilizad un poco de crema o aceite para bebés para masajear con mayor facilidad.
- Relajad vuestras manos y buscad una postura cómoda para dar el masaje.
- El bebé no debe ser obligado a mantener una posición o postura que le sea incómoda.
- Empezad por la parte alta del cuerpo (cara y hombros) y seguid hasta los pies.
- Acompañad el masaje con miradas y palabras afectuosas para que os sienta cerca.
- Respetad el ritmo y las preferencias del bebé.