

Les gestes maman bébé

Masser bébé est un geste essentiel. A la fois soin, acte de santé, il permet un développement tant physique que psychique.

Les gestes préalables :



Un bon produit de massage



Une bonne position:

Bébé est allongé sur un lit ou sur un tapis au sol. En été, il sera sous un arbre ou un lieu ombragé.

Une bonne disposition d'esprit:
la maman ou le papa qui donne le massage doit se sentir entièrement disponible pour Bébé, à l'écoute de ses sensations. Les paroles ne sont pas nécessaires, tout se passe au niveau du toucher et du regard.



④

1 - LE VISAGE

- Mains à plat face à face sur le front.
- Les faire glisser sur le front vers l'extérieur en descendant le long des joues jusqu'au menton. (Libère les tensions)



⑤

- Mettre les mains en triangle à partir de la base du nez.
- Faire glisser à plat en lissant les joues, le long des pommettes jusqu'au cou. (Dégage le nez)



2 - LA POITRINE

- Mains croisées à plat sur la poitrine.
- Une main après l'autre glisse de l'épaule jusqu'au buste.



⑥

3 - LES BRAS

- Une main glisse tout le long du bras, de l'épaule jusqu'au poignet.
- Idem avec autre bras.



⑧

4 - LES MAINS

- La main de Bébé et la main du masseur paume contre paume.
- Masser le dos de la main de bébé.
- Idem avec l'autre main.



⑨

5 - LE VENTRE

- Mains à plat sur le nombril.
- Les faire glisser sur l'extérieur vers les côtés. (Détente, apaisement des coliques)



⑩

6 - LES JAMBES

- De la cuisse vers la cheville, avec les 2 mains, effectuer de petites pressions en torsade (mouvement de visage).
- Idem avec l'autre jambe.



⑪

7 - LES PIEDS

- Faire pression avec les pouces sous la plante de chaque pied. (Stimule les points de réflexologie)



⑫

8 - LE DOS !!

- Changement de position.
- Mains à plat perpendiculaires à la colonne vertébrale.
- Frictionner en alternance avec les 2 mains d'un flanc à l'autre.