

# Il massaggio del bambino



Rahel Rehm-Schweppe, Sabine Grabosch

# **Il massaggio del bambino**



# Sommario

<b>Introduzione</b>	<b>6</b>	Le braccia e le mani	46
		La schiena e i glutei	48
		Amorevoli sfioramenti di congedo	51
<b>'Touch is love': toccare è amore</b>	<b>9</b>	<b>Il massaggio in presenza di piccoli disturbi</b>	<b>53</b>
La vita incomincia con il contatto corporeo	9	Un aiuto per il bambino e per i genitori	53
Il legame più profondo	10	Il meteorismo e la stitichezza	54
Trasmettere sicurezza, affetto e tenerezza	11	L'ansia e l'irrequietezza	56
Gli effetti del massaggio sul bebè	14	La dentizione	58
Effetti benefici anche per la madre	16	Il raffreddore	60
		La dermatite atopica	62
		Piccoli disturbi del sonno	64
<b>Una calda atmosfera e amorevoli cure</b>	<b>19</b>	<b>Massaggiare giocando</b>	<b>69</b>
Creare un'oasi di tranquillità e condivisione	19	Cullare e dondolare	70
La posizione del massaggio: confortevole per la mamma, sicura per il bambino	20	Il massaggio della farfalla	70
L'ambiente ideale	20	Massaggi in rima: le filastrocche	74
Affidatevi al vostro intuito	23	Mostrami i piedini: il massaggio (zonale) del piede	76
I prodotti più adatti alla delicata pelle del bambino	24	Giochi con le dita	78
Quando praticare il massaggio	30	Brevi massaggi del viso	80
Il vostro personale programma di massaggio	31	Il piccolo massaggio yoga	82
A che cosa dovete prestare attenzione	32		
		<b>Nozioni di massaggio shiatsu del bebè</b>	<b>85</b>
<b>Le manovre fondamentali del massaggio del bebè</b>	<b>39</b>	Meridiani ed energia vitale	85
I principi del massaggio	37	Gli effetti benefici dello shiatsu	86
Le tecniche base	39	I principi di base	87
La testa e il viso	40	Il massaggio shiatsu del bebè: la tecnica	88
Il torace e l'addome	42		
Le gambe e i piedi	44		



# Introduzione

Il contatto corporeo è da sempre il mezzo più diretto per esprimere affetto: non c'è alcun bisogno di parole per trasmettere questo messaggio. E da sempre un contatto corporeo amorevole è la base sulla quale i genitori e i figli sviluppano un reciproco senso di fiducia e di positiva vicinanza. Il massaggio dolce del bambino può costituire una forma ritualizzata di tale contatto e favorire la nascita di uno stretto legame tra i genitori e il loro bambino. Come ogni altra forma di massaggio, prevede manovre e tecniche specifiche che hanno lo scopo di indurre una sensazione di benessere e un profondo rilassamento. Ma non è tutto: offre, al di là del linguaggio verbale, un'occasione davvero unica di comunicare a una creatura ancora così piccola e ignara di ogni cosa quanto la amiamo e quanto teniamo a lei.

Il massaggio del lattante viene praticato in tutti i continenti, ma la sua forma più nota è quella indiana, strettamente connessa con la tradizione ayurvedica, che comporta il massaggio e le cure non soltanto del bambino, ma anche della madre. L'ayurveda, la medicina tradizionale indiana, è infatti, come dice il suo nome in sanscrito, una vera e propria 'scienza della vita', e come tale è estesa a tutti i campi della vita al fine di preservare la salute dell'individuo. Scopo primario di questa pratica, che ha ispirato l'idea di questo volume, è mantenere in buona salute il bambino, stimolarne lo sviluppo e consentire alla madre di prevenire, prima che si manifestino, i tanti disturbi che possono colpire il lattante. Il programma delle cure quotidiane da prestare a mamma e bambino, oltre al massaggio prevede l'utilizzo di particolari miscele di oli, speciali erbe medicinali e norme dietetiche.

Tutte le tecniche di massaggio tradizionali hanno in comune l'obiettivo di soddisfare il bisogno di contatto e di tenerezza del bambino e, nello stesso tempo, di creare un'atmosfera che renda possibile alla madre (o al padre) di dedicarsi totalmente, e con la massima attenzione, alla propria creatura. I bambini di tutto il mondo hanno bisogno di essere accarezzati, cullati e stretti amorevolmente tra le braccia. Il massaggio dolce offre loro molto di più: lo scoprirete leggendo le pagine di questo libro.



bambino. Già durante i primi mesi di vita i neonati devono per prima cosa imparare che le manine e i piedini che continuamente compaiono nel loro campo visivo appartengono al loro corpo. Una buona percezione corporea è la premessa indispensabile che permette, nei mesi seguenti, di compiere movimenti mirati. I massaggi aiutano il bambino a percepire meglio il proprio corpo e allenano la sensibilità della cute perché gli stimoli indotti dal contatto fisico favoriscono la produzione di nuove vie e connessioni nervose nel cervello.

Lo sviluppo dei sensi e della motricità è il primo passo verso lo sviluppo di tutte le capacità fisiche e mentali, e il massaggio mirato del bebè rappresenta un metodo del tutto naturale per stimolare e potenziare questo processo.

### EFFETTI BENEFICI ANCHE PER LA MADRE

Il massaggio apporta benefici non solo al piccolo, ma anche alla sua mamma. Non sempre il legame tra i due si crea immediatamente. Non poche donne, nonostante nei lunghi mesi della gravidanza si siano sentite un cosa sola con il loro bambino, subito dopo il parto provano un senso di estraneità alla vista della loro creatura.

Anche la stanchezza, i dolori sofferti durante il travaglio, il nuovo senso di responsabilità e le preoccupazioni per la salute del bambino possono essere causa di un temporaneo atteggiamento di disagio della madre nei confronti del neonato.

Il legame tra madre e figlio si rafforza giorno dopo giorno, da una parte grazie all'allattamento, dall'altra perché a poco a poco entrambi imparano a conoscersi meglio e ad acquisire un ritmo di vita comune. Il massaggio del bebè favorisce questo processo. È infatti stato dimostrato che le donne colpite da depressione post partum che effettuano il massaggio del neonato si riprendono più rapidamente e denotano un'interazione con il loro bambino nettamente migliore.

### Autostima e armonia

Il regolare massaggio del lattante rafforza l'autostima della madre. La aiuta a imparare meglio e più rapidamente come accudire il bambino, a individuare le sue preferenze e ciò che invece non gli piace.

Le madri che massaggiano spesso il loro piccolo acquistano una particolare sensibilità nel captarne i bisogni e nell'interpretarne i segnali.

Nelle primipare, e soprattutto se si tratta di madri in giovane età, il massaggio aiuta a sentirsi all'altezza della situazione nonostante l'inesperienza. La consapevolezza di essere in grado di dare sollievo al proprio figlio, per di più con un metodo tanto semplice e immediato, infonde tranquillità in ogni madre. Imparando sempre meglio a interpretare il linguaggio del corpo del figlio, le madri imparano anche a reagire adeguatamente ai suoi pianti o ai suoi urli, e questo porta, con il passare dei giorni, a vivere insieme con sempre maggiore serenità e armonia.

*I massaggi dolci del bebè sono un balsamo per la madre e per il bambino.*







## Le manovre fondamentali del massaggio del bebè

**P**rima di passare a esaminare le manovre fondamentali del massaggio, riassumiamo brevemente i principi di base, illustrati nelle pagine precedenti, che vi permetteranno di eseguire correttamente il massaggio e di infondere un reale benessere a vostro figlio.

### I PRINCIPI DEL MASSAGGIO

- Durante le prime settimane di vita del vostro bambino limitatevi a massaggi dolci

parziali, per esempio, delle mani o dei piedi, e passate al massaggio di tutto il corpo a partire dalla quinta settimana.

- Massaggiate per non oltre mezz'ora le parti che avrete scelto di trattare. È sufficiente ripetere ogni manovra da 2 a 3 volte.
- Utilizzate soltanto oli per massaggi naturali e di ottima qualità; testatene la tollerabilità nella piega del gomito del bambino prima di iniziare il massaggio.
- Il locale dove si esegue il massaggio deve essere tranquillo, caldo, a luce soffusa. Evitate di essere disturbati.

