

El masaje del bebé

Realizar un pequeño masaje a tu bebé diariamente le ayudará a relajarse y a prevenir problemas como los cólicos.



Ponte ropa cómoda y organiza la cama o el cambiador donde colocarás al bebé. Puedes poner música de fondo muy suave.

Pautas:



- 1- Elige la hora del día que esté más tranquila/o. Si es posible dos veces/día. No será antes de dos horas después de su comida.
 - 2- Busca el lugar más acogedor de la casa. (Espacio cómodo y temperatura ambiente muy agradable).
 - 3- Ponte ropa cómoda y organiza la cama o el cambiador donde colocarás al bebé. Puedes poner música de fondo muy suave.
 - 4- Desnuda y acuesta al bebé en la posición que más le guste, preferentemente boca arriba para iniciar el masaje con contacto visual.
 - 5- Con las manos calientes y aceite templado, sin perfume, de coco, sésamo, avellana, oliva, almendra, etc., puedes iniciar la sesión con unas caricias.
 - 6- Pide permiso al bebé para iniciar el masaje. El si o el no lo verás en su respuesta no verbal.
 - 7- Masajea el vientre y el pecho en círculos, la espalda y glúteos en vertical.
 - 8- Las extremidades como en ordeño, de los hombros a las manos y de los muslos a los pies. Después de manera inversa.
 - 9- Observa muy atenta sus reacciones y si expresa desagrado interrumpe el masaje. Descubrirás zonas más sensibles y alguna que no quiera que le toques, respétalo.
 - 10- Háblale muy suave durante los 20 minutos que dure o el tiempo que "negocias" con él. Hazle saber que el masaje va a terminar.
- Es muy importante que estés muy relajada/o para estas ocasiones. Los movimientos de las manos deben ser suaves, amplios y rítmicos. La presión suave es necesaria para su efectividad. Es posible que no le guste demasiado la primera vez pero poco a poco lo aceptará y disfrutará contigo. En ocasiones, con los primeros masajes, puede reaccionar con llanto fuerte durante la sesión o después de la misma. Normalmente, es una expresión de liberación de tensión y no debes preocuparte, tómallo en brazos y comunícale que le comprendes y estás a su lado. Lo mejor es que las primeras semanas el masaje lo dé la madre pero el padre debe iniciarse cuanto antes y compartirlo entre los dos. Procura que la hora del masaje sea la misma todos los días porque además de identificarlo es un pequeño entrenamiento de horarios para el bebé.