

# ATELIER MASSAGE BEBE

**Pauline DUPONT SCHWERTZ**

Sage-femme D.E.

35 ter, allée de Champrond - 38330 SAINT ISMIER

04.76.52.29.53

## PRINCIPES DE BASE

- Trouver le bon moment pour vous et votre bébé.
- Expliquer à votre bébé que vous allez le masser.
- Masser lentement avec la paume des mains, et le poids de votre bras. Répéter le geste plusieurs fois.
- Essayer de ne plus lâcher votre enfant, une fois le massage démarré.
- Ne pas hésiter à masser au feeling.

# QUELQUES IDEES DE MASSAGE

## Massage des jambes :

- Bébé sur le dos ou sur le ventre : masser la jambe sur **toute la longueur**, alternativement, d'une main puis de l'autre, de l'aîne jusqu'au pied.
- **Saucissonnage** à deux mains.

## Massage du pied :

- Dessiner un **V** sur la plante en partant du talon.
- Dessiner des **cercles** (sens des aiguilles d'une montre).
- Etirer les **orteils**, un à un, ou globalement.

## Massage du ventre :

- **Massage en croix** : la main droite part de l'épaule droite du bébé (attention, si votre bébé est à plat dos, c'est l'épaule qui se trouve à votre gauche) jusqu'au pied gauche. Puis on alterne avec l'autre main, sur l'autre épaule jusqu'au pied opposé.
- **Massage en jet d'eau** : les 2 mains partent du bas du ventre, remontent vers la poitrine, puis descendent chacune sur les côtés jusqu'aux flancs.
- **Massage en virgule ou point d'interrogation** : surtout si problèmes intestinaux (massage réalisable avec les genoux, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre).
- **Massage des côtés** : on part d'une hanche pour aller à l'autre en passant par les épaules et le cou. Les mains travaillent alternativement de l'arrière vers l'avant.

## Massage des bras :

- Bébé sur le dos ou sur le ventre : masser le bras sur **toute la longueur**, alternativement, d'une main puis de l'autre, de l'épaule jusqu'à la main.
- **Saucissonnage** à deux mains.

## Massage des mains :

- Dessiner un **V** dans la paume en partant du poignet.
- Dessiner des **cercles** (sens des aiguilles d'une montre).
- Etirer les **doigts**, un à un, ou globalement.

## Massage du dos :

- Massage en **croix**.
- Massage en **jet d'eau**.
- Massage des **fesses** : « papouilles ».
- **Massage des côtés** : on part d'une hanche pour aller à l'autre en passant par les épaules et le cou. Les mains travaillent alternativement de l'arrière vers l'avant.
- Massage de la **colonne vertébrale** : une paume sur les fesses et l'autre juste au-dessus, on remonte jusqu'au cuir chevelu en alternant une main puis l'autre.

## Massage du visage :

- Massage **sans huile**.
- **Front** : pouces posés au milieu du front, on va vers les tempes
- **Sourcils** : passer sur les sourcils en direction des tempes.
- **Yeux** : passer sur les paupières en direction des tempes.
- **Bouche et menton** : en direction des tempes.
- **Joues** : mobiliser la peau des joues de façon circulaire.
- **Oreilles** : masser toute l'oreille entre le pouce et l'index en dépliant le pavillon.
- **Cuir chevelu** : faire un petit mouvement d'avant en arrière avec la paume de la main (essayer de faire glisser la peau sur le crâne).

**Les bienfaits du massage** : facilite la digestion, augmente les défenses immunitaires, améliore la tonicité des muscles, soulage les douleurs, améliore le sommeil, et offre de la détente à votre enfant.

Il n'y a pas de règles dans le massage !

Évitez de masser votre enfant plus de 30 minutes jusqu'à l'adolescence.

Ne masser pas votre bébé lorsqu'il a de la fièvre, en cas d'éruption cutanée, et après une vaccination. En cas d'eczéma, évitez les zones surinfectées, mais massez le reste du corps.

N'hésitez pas à suivre l'envie de votre bébé, en fonction de son humeur et de son âge : vous pouvez faire un massage complet ou incomplet, dans le sens qui vous plaît...

L'essentiel est de vous faire plaisir !

Alors : bons massages !

Pauline