



# IL MASSAGGIO INFANTILE

"Essere toccato e accarezzato, essere massaggiato è vita per il bambino"

- Frédéric Leboyer



La tecnica del massaggio ha origini antichissime; fin dall'antichità l'uomo ha usato le mani per lenire dolori di ogni tipo e per dare benessere attraverso il tatto.

Oggi, la tradizione del massaggio al bambino è stata riscoperta e si sta diffondendo anche nel mondo occidentale, in particolare grazie alla preziosa missione dell'*International Association of Infant Massage (IAIM)*, fondata dall'americana Vimala McClure nel 1981. Vimala McClure è riuscita a collegare alcune delle manualità indiane, con altre tecniche di massaggio acquisite dalla cultura svedese, dalla riflessologia plantare e dallo yoga creando così una propria sequenza di massaggio infantile. E' così, dall'incontro di tradizione orientale e occidentale, che nasce il Massaggio Infantile.

## I BENEFICI

La fondatrice Vimala McClure ha suddiviso i benefici del massaggio in quattro categorie:

### INTERAZIONE

Il massaggio infantile favorisce l'interazione tra il neonato e i genitori, rafforzando il legame di attaccamento. Si pone come momento di nutrimento affettivo e di sostegno nell'arte di essere genitori, gettando le basi per una relazione solida in grado di offrire al bambino sicurezza e autostima.

### STIMOLAZIONE

Attraverso la stimolazione tattile si favorisce lo sviluppo neurologico nel neonato, si facilita la conoscenza delle varie parti del corpo e si migliora l'apprendimento poiché la stimolazione promuove ed accelera le connessioni neuronali. Il massaggio, inoltre, riduce le contrazioni muscolare e le infiammazioni, stimola il sistema circolatorio, la coordinazione, l'equilibrio e la consapevolezza del corpo.



### SOLLIEVO

Un importante momento di sollievo si ha quando, attraverso il massaggio, il bambino può dar sfogo ad una tensione emotiva, magari con un bel pianto o una energica attività motoria per poi sprofondare in un bel sonno ristoratore. I genitori possono scoprire che il massaggio aiuta ad alleviare dolori della crescita e tensioni muscolari, disagio della dentizione, stipsi, coliche gassose e dischezia.

### RILASSAMENTO

Il massaggio infantile rappresenta un'esperienza di profondo contatto affettivo tra genitore e bambino, favorendo il rilassamento di entrambi. Tuttavia, oltre all'evidente effetto del rilassamento muscolare, i movimenti ritmici delle mani e il susseguirsi della frequenza possono facilitare l'acquisizione del ritmo sonno-veglia ed aiutare il bambino a scaricare le tensioni accumulate per l'eccessiva stimolazione.

## I BENEFICI PER MAMMA E PAPA'

### ... NELLA MAMMA

La consapevolezza di essere in grado di fare qualcosa di positivo per il proprio bambino, può contribuire alla riduzione della depressione *post partum*. Il massaggio è un mezzo per creare o incrementare il processo del *bonding*, un'interazione profonda tra mamma e bimbo. Infatti, con il massaggio, il bambino è coccolato dalla vocalizzazione, dal contatto epidermico e dagli sguardi, che promuovono la nascita di questo legame speciale. La mamma durante il massaggio, conosce in maniera più approfondita il proprio bambino, osservando le diverse reazioni e adeguandosi ad esse. In base alle stimolazioni date dalla mamma, il bambino, a sua volta, modifica le proprie risposte, continuando a rapportarsi e a crescere assieme alla mamma.

### ... NEL PAPA'

Anche nei padri, che spesso si possono sentire maggiormente impreparati al nuovo ruolo e che possono avere una minore sensibilità verso i bisogni dei neonati, i livelli di stress connessi alla genitorialità, possono essere ridotti attraverso il massaggio infantile. Secondo uno studio pubblicato su *The Journal of Perinatal Education* mostra che il massaggio infantile è correlato alla diminuzione dei livelli di stress nei padri che hanno imparato a relazionarsi con i proprio bambini attraverso la tecnica del massaggio.

## DIAMO SPAZIO AI PAPA'!

Purtroppo molto spesso i papà devono fare i conti con la possibilità di poter stare con i propri figli solo per poche ore, ma il massaggio infantile può diventare una bellissima opportunità per coinvolgere i papà nei momenti disponibili. I papà devono buttarsi in questo nuovo ruolo con grande voglia di mettersi in gioco. Il massaggio, eseguito nell'intimità della propria casa, contribuirà a rinforzare il legame madre-padrefiglio, fornendo un momento di unione in cui ogni genitore si sentirà fortificato e rasserenato nel proprio ruolo.



Grazie al massaggio fatto dal papà, i maschietti sviluppano maggiore autostima e tenderanno a imitare il proprio modello di padre affettuoso, mentre le femminucce cresceranno in maniera più equilibrata.

## LE MODALITA'

Il massaggio nei neonati è un rituale che ogni genitore dovrebbe acquisire come abitudine.

### DOVE?

L'ambiente scelto deve essere confortevole, un luogo quieto e accogliente con luci soffuse e privo di rumori troppo forti. La temperatura della stanza deve essere gradevole poiché il bambino non deve sentire freddo.

### QUANDO?

È consigliabile non effettuare il massaggio dopo aver allattato il neonato per evitare che si addormenti durante la procedura. Il massaggio può essere eseguito indifferente alla mattina e/o alla sera, non necessariamente ad orari programmati ma quando lo si ritiene più opportuno. Generalmente si preferisce far seguire al massaggio un bagnetto in acqua tiepida: il bagnetto completa l'effetto di rilassamento e rimuove gli eventuali eccessi di olio.

### COME?



Qualsiasi tipo di massaggio richiede un'applicazione sistematica e costante. Un buon massaggio per essere efficace deve interessare tutto il corpo, deve essere simmetrico, ritmico e soprattutto un'abitudine giornaliera.

E' importante che i neo-genitori assumano un atteggiamento di serenità e dolcezza nel massaggiare il proprio bambino; infatti, gli spostamenti e le azioni devono essere delicate e lente.

I massaggi generalmente non si eseguono con le mani fredde, con le unghie lunghe o con monili che potrebbero graffiare la pelle del bambino.

### COSA USARE?

La pelle del bambino è molto delicata e sensibile, pertanto per facilitare il massaggio si usano diversi oli di origine naturale. All'olio base si possono aggiungere alcune gocce di oli essenziali che presentano proprietà diverse che accrescono gli effetti benefici del massaggio. Gli oli essenziali più usati sono quelli all'aroma di: germe di grano, mandorle dolci, calendula, lavanda e arancio amaro.



## COME MASSAGGIARE IL BAMBINO?

### TESTA&VISO

Ponete le vostre mani con delicatezza attorno alla testa del bambino e accarezzatela con movimenti circolari; poi con i polpastrelli partite dal centro della fronte e andate verso le tempie, massaggiatela con movimenti circolari. Passate dalla radice del naso verso le guance fino ad arrivare alle orecchie, e proseguite fino al mento.

### TORACE&PANCIA



Appoggiate le mani al centro del suo torace e muovetele verso l'esterno e poi verso il basso facendo un movimento a forma di cuore, poi tornate al punto di partenza, compiendo lo stesso movimento. Tenendo le mani ben posate sulla pancia, massaggiare la pancia con una mano e di seguito con l'altra dall'alto verso il basso. Posate entrambi i pollici in posizione orizzontale sull'ombelico e muoveteli verso l'esterno facendo una lieve pressione.

### BRACCIA&MANI

Rollate il braccio del bambino tra le vostre mani partendo dalla spalle e raggiungendo il polso. Circondare il braccio del bambino con le vostre mani, percorrete il braccio dalla spalla al polso compiendo dei lievi movimenti di spremitura. Posizionate il vostro pollice al centro della mano del bambino e fate roteare una ad una tutte le dita tenendole tra il vostro pollice ed indice.

### SCHIENA

Con il bambino posto in posizione prona eseguite dei movimenti rotatori dalle spalle al sedere posizionando le mani una danti all'altra. Massaggiate le spalle compiendo delicati movimenti circolari sopra e tra le scapole. Posizionando il bambino sulle vostre cosce, eseguite un movimento a U rovesciata da sinistra verso destra sulla schiena del bambino.



### GAMBE&PIEDI

Massaggiate la gamba con la parte interna delle mani, circondate la gamba racchiudendo le mani su di essa, scivolando dalla cavaglia all'anca. Muovete prima la mano nella parte esterna della gamba e poi nella parte interna, con la mano libera tenete la cavaglia. Spremete e rollate le dita ad una ad una e successivamente partendo dalla base delle dita fate scorrere i pollici lungo il dorso del piede fino alla cavaglia.

## I BAMBINI PREMATURI



Il massaggio infantile rappresenta uno strumento utile a costruire il legame tra il neonato pretermine e i suoi genitori, inizialmente interrotto da un'improvvisa e inaspettata separazione fisica. Lo stato d'animo e le emozioni dei genitori, che vivono un momento così difficile, possono fraporsi alla comunicazione con il figlio.

Il massaggio infantile può rappresentare una valida opportunità per instaurare un rapporto profondo. La prima cosa che occorre ricordare è il fatto che il vostro bambino è ancora piuttosto "indifeso", quindi ecco alcuni consigli da adottare prima e dopo il massaggio:

- Prima di prenderlo in braccio avvolgete il bambino in una coperta e tenetelo vicino al petto (*marsupioterapia*); in questo modo rimane contenuto il più possibile durante lo spostamento;

- nella culla ponete dei telini arrotolati attorno al bambino, costruendo attorno a lui un "nido", in modo che egli si senta più contenuto e protetto.