Alexandre JETTE
62 7 020282 001 30 1 26

Lauriane VASSEUR
62 7 035744 001 30 1 26

Cabinet de Masso-Kinésithérapie
9 rue Edmond de Palézieux - 62224 Equihen-Plage
03.21.91.11.64 - 06.85.12.01.18
Courriel: cabinet.kine@ajette.fr
Site Web : http:// www.ajette.fr

Le massage bébé

Alexandre JETTE

Livret Réalisé en 2003

Préambule

Nos sociétés occidentales sont devenues si impersonnelles et insensibles aux touchers affectueux que de nombreuses mères sont, dès l'accouchement, découragées d'exprimer leur tendresse en se voyant privé de leur nouveau né. Pourtant, la transition entre le havre de paix que constitue le milieu utérin maternel et le monde extérieur impose d'importantes adaptations. En effet, assouvir les besoins tactiles du bébé représente bien le prolongement de la vie intra-utérine où l'enfant voyait tous ses besoins satisfaits.

D'après toutes les études récemment menées, il semble que pendant les premiers mois de la vie de l'enfant, une période de contact physique soit nécessaire pour assurer une certaine transition avec les habitudes du bébé acquises dans le ventre de sa mère. De plus, le toucher est, à la naissance, le sens le plus développé, et c'est aussi le principal moyen de communication.

Si le bébé répond bien au fait d'être massé, c'est parce que cela fait partie des choses qui lui sont familières et qu'il a connues dans le ventre de la mère. De plus, si l'enfant répond positivement aux massages et autres touchers, c'est parce que la partie du cortex correspondant à cette sensation est la plus développée à la naissance.

D'autre part, il est important de développer le langage du toucher pour pouvoir améliorer l'aisance et la confiance avec laquelle on tient son bébé et pouvoir ainsi lui démontrer de façon tangible une présence aimante à travers chaque expression tactile. Pour bien commencer, le plus tôt est le mieux : un contact peau à peau, se baigner ensemble, s'allonger ensemble... : tous les prétextes sont bons pour pouvoir établir un contact parent-enfant qui soit de qualité.

L'épanouissement de l'enfant passe nécessairement par le toucher, les caresses, et c'est bien l'absence de tous ces gestes qui peuvent être source de problèmes d'ordre émotionnel, intellectuel et physique.

Enfin, le massage permet d'établir une relation de confiance entre l'enfant et ses parents, donnant au père la possibilité de jouer un rôle prépondérant dans son rôle de formateur-protecteur et apparaître ainsi aux yeux du bébé comme étant l'égal de la mère : ils retrouveront des sentiments souvent négligés chez l'homme au profit d'une image paternelle plus rigide.

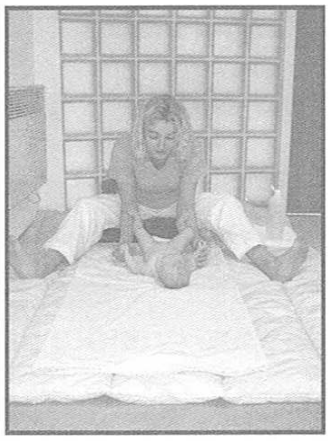
Quelques petits conseils . . .

1. Il n'existe pas d'âge minimum pour pouvoir aborder avec votre enfant la notion de contact et de toucher. Néanmoins, la technique décrite ci-après ne peut se faire qu'à partir de la chute du cordon ombilical, c'est-à-dire de la deuxième à la quatrième semaine.

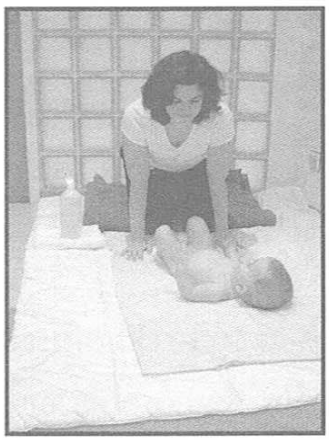
2. Il n'y a pas de moment privilégié dans la journée pour pouvoir pratiquer le massage-bébé. Toutefois, il faut éviter de masser l'enfant après la tétée ou le biberon afin d'éviter tout risque de régurgitation (surtout en position allongée sur le ventre).

3. En ce qui concerne les installations à prévoir, la technique proposée demande au masseur d'adopter une position assise au sol pour des raisons de confort de travail et de sécurité... Choisissez parmi les deux positions suivantes celle qui vous convient le mieux...

Position assise



Position agenouillée



4 En ce qui concerne la pièce, elle doit être suffisamment chauffée sans excès (19 à 23° maximum) et éclairée correctement de façon à ne pas indisposer l'enfant avec une lumière trop forte dans les yeux (surtout en position allongée). L'enfant quant à lui sera entièrement nu et confortablement installé au sol sur des couvertures et serviettes.

5 Afin d'éviter tout risque d'échauffement et de protéger et entretenir la peau de l'enfant, on utilisera des produits les plus purs possible, aux arômes les plus subtils et aux vertus bienfaisantes. Pour ce faire, les substances organiques restent les meilleures pour la peau de votre enfant. En effet, les produits dérivés de matières vivantes (souvent des huiles issues des végétaux) sont facilement assimilables par l'organisme et doivent être préférés à ceux d'origine minérale qui ont tendance à rester en surface et boucher les pores de la peau... Bref, à la dessécher. Néanmoins n'hésitez pas à effectuer un petit test de réactivité sur la peau de l'enfant avant une application magistrale (appliquer sur 1 cm^2 et laissez agir 1/2 heure...).

Les huiles de base : peuvent s'employer pures...

- Huile d'amande douce : légère et parfumée...
- Huile de noix de coco (pression à froid si possible)
- Huile de pépin de raisin : pour les peaux fines

Les huiles essentielles : toujours diluées dans une base.

(4 gouttes pour 5 cuillères à soupe)

- Myrrhe : respiration et expectoration
- Camomille : anti-inflammatoire et sédatif
- Lavande : stimulante et rafraîchissante
- Encens : relaxation et amélioration de la respiration

6 A la suite du massage, il est bon de faire prendre un bain à l'enfant afin de compléter l'effet de détente...

Indications et contre-indications

Contre-indications :

Absolues :

- Problèmes de peau et infection
- Suite de vaccination en zone d'injection (48 à 36 heures)
- Maladie : il refusera d'être massé, ne le forcez pas...

Relatives :

- Ne le réveillez pas pour le masser, attendez le réveil
- Ne forcez jamais aucun mouvement, accompagnez le
- Interrompez le massage si il pleure ou s'il est énervé

Les indications : (liste non exhaustive)

- Améliore les relations affectives parents-enfants
- Développe la confiance entre votre enfant et vous
- Anticipe le développement du schéma corporel
- Augmente l'assurance des parents vis à vis de l'enfant
- Détend et décontracte le bébé
- Favorise la coordination musculaire
- Calme les émotions et soigne les traumatismes

- Adoucit la peau et calme la douleur
- Participe au sommeil de l'enfant
- Stimule le système immunitaire de l'enfant
- Stimule le système sanguin de l'enfant
- Prépare la mobilité articulaire et musculaire
- Améliore et entretien les qualités de la peau

Préparation au massage

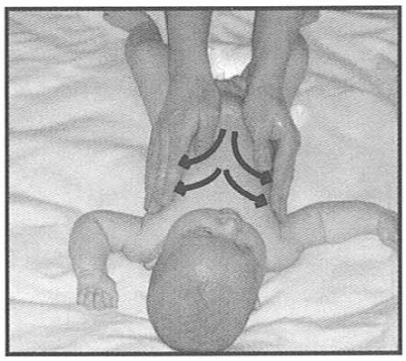
1. *Adoptez une position confortable et stable.*
2. *Enlevez tout ce qui risque de blesser l'enfant : bijoux, ongles, montre (...) et assurez-vous que vous avez les mains propres et tièdes.*
3. *Pensez à huiler régulièrement vos mains...*
4. *Préparez l'endroit où votre enfant sera allongé de manière à obtenir une surface douce, moelleuse et plane. Evitez la présence de laine qui, au contact de l'huile peut s'avérer irritant.*
5. *Offrez vous un instant de calme et de repos avant le massage de manière à entamer ce dernier en étant serein et détendu.*
6. *N'oubliez pas de vous préparer physiquement par des manœuvres d'étirement principalement localisées au niveau des poignets et des mains.*
7. *Enfin, peaufinez votre respiration pour qu'elle devienne harmonieuse et naturelle en inspirant par le nez en gonflant le ventre et en expirant lentement par la bouche en rentrant le ventre... Vous réduirez stress et anxiété et éviterez ainsi d'affecter les relations que vous entretiendrez avec votre enfant.*

Technique de massage

Avant toute chose, pensez toujours qu'un toucher trop léger peut mettre le bébé mal à l'aise. N'hésitez donc pas à exercer une prise ferme... mais douce...

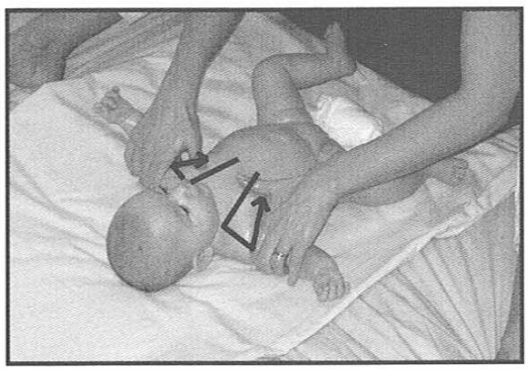
1 *Le massage commence par la face antérieure du corps. De cette façon, l'enfant est plus en confiance en vous voyant et vous pouvez ainsi juger de ses réactions et de sa détente.*

Avant toute chose, commencez par oindre le tronc de l'enfant par des mouvements allant du centre vers les côtés et du bas vers le haut.



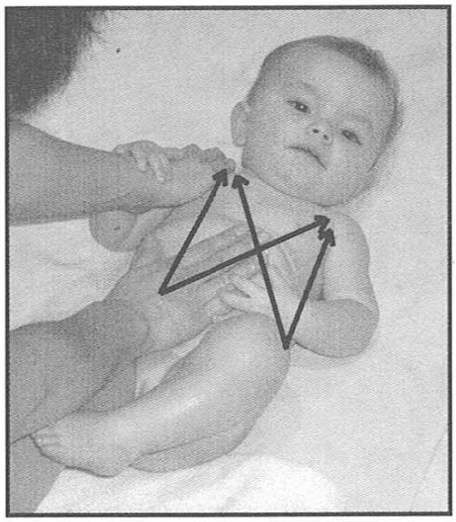
Ouverture des épaules :

Placez vos mains sur la poitrine de l'enfant, montez-les obliquement vers les épaules, passez les paumes de mains sur le haut des bras et revenez mettre vos mains sur la poitrine.

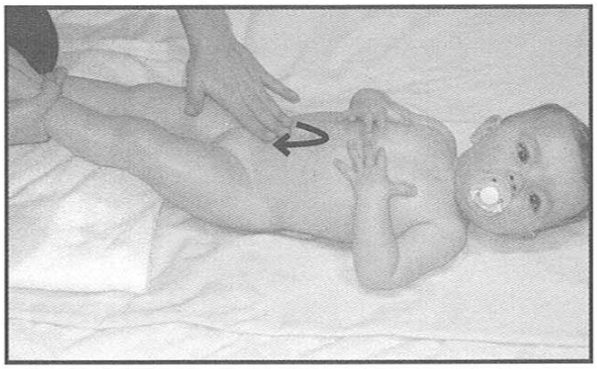


Tronc et abdomen :

Il s'agit d'un massage croisé ou la main part de la hanche d'un côté vers l'épaule de l'autre. Cette manœuvre est à faire alternativement avec chacune de vos mains (côté gauche et droit).

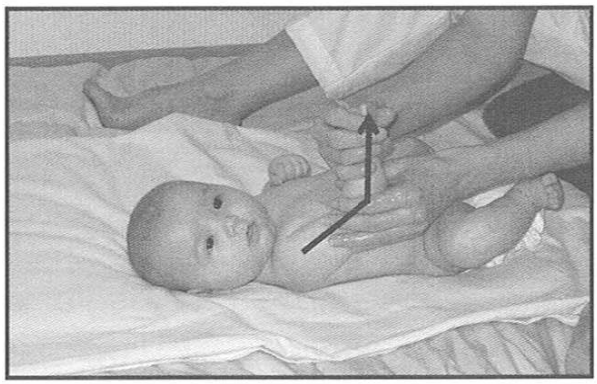


L'abdomen :



Massez du bout des doigts le ventre en décrivant des cercles autour du nombril dans le sens horaire, puis faites la même manœuvre avec la main posée à plat sur le ventre sans jamais appuyer.

Effleurage du bras :



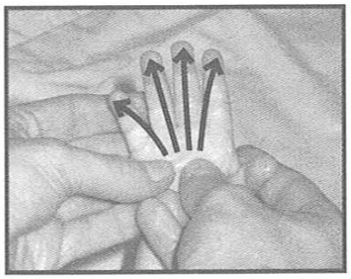
Votre main gauche empoigne sa main droite et la maintien en l'air bras tendu. Votre main gauche glisse le long du bras de l'épaule vers le poignet, une fois à l'intérieur, une fois à l'extérieur du bras...

Pétrissage du bras :

Encerclez l'épaule du bébé avec vos mains et effectuez un mouvement de torsion simultané avec les deux mains tout en remontant... Insistez au niveau du poignet.

Ouverture de la main :

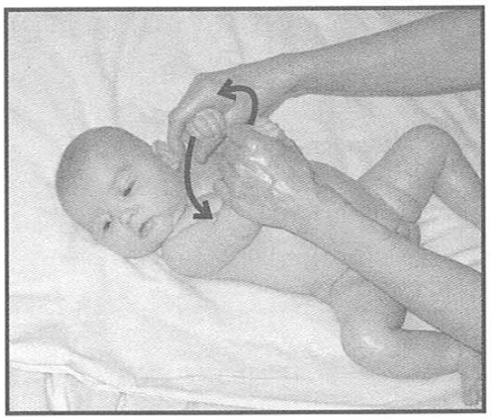
Ouvrez la main de l'enfant avec vos pouces en plaçant vos doigts en contre-appui au niveau de la face dorsale.



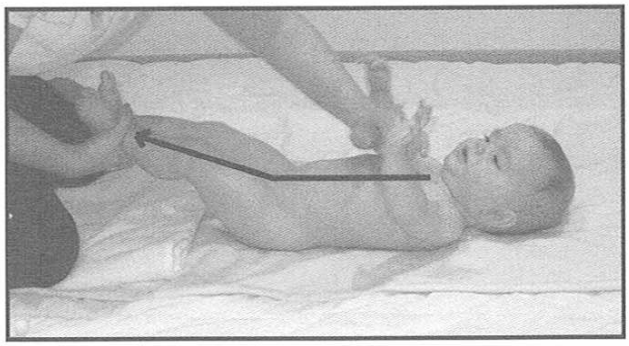
Effectuez les mêmes manœuvres avec l'autre bras...

Assouplissement des bras :

Prenez les mains de l'enfant et effectuez des mouvements d'élévation.



Massage transitoire :

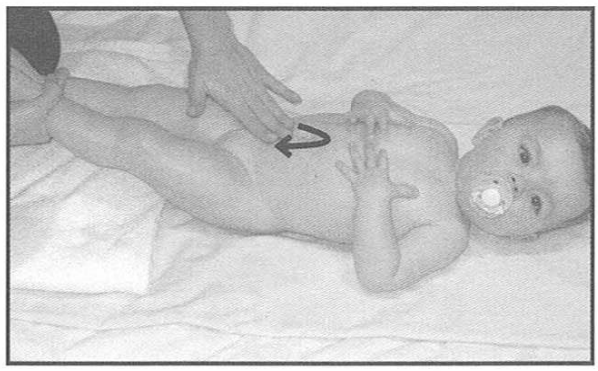


Cette phase représente la transition entre l'étape des bras et celle des jambes. Descendez alternativement les mains de la poitrine vers le bassin. Puis, en tenant les chevilles de l'enfant, effectuez la même manœuvre avec l'avant-bras en descendant jusqu'aux pieds.

Effleurage des jambes :

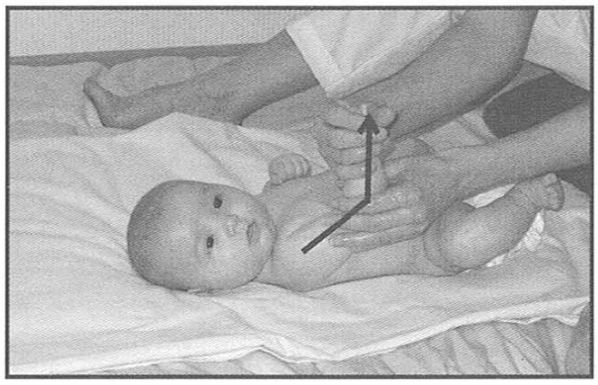
De la même manière que les bras, prenez la jambe droite de l'enfant avec votre main gauche et glissez le long de la jambe de la hanche vers le pied.

L'abdomen :



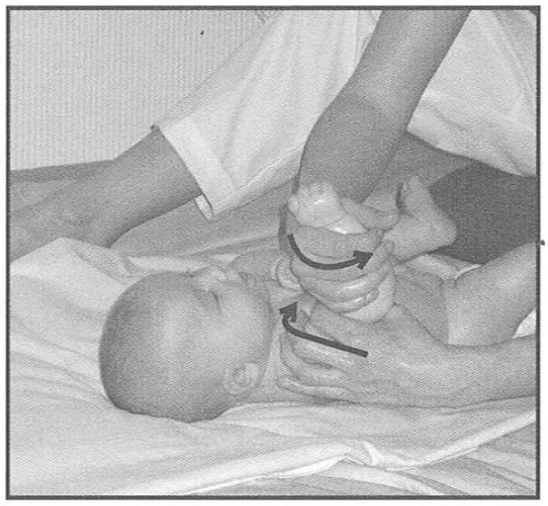
Massez du bout des doigts le ventre en décrivant des cercles autour du nombril dans le sens horaire, puis faites la même manœuvre avec la main posée à plat sur le ventre sans jamais appuyer.

Effleurage du bras :



Votre main gauche empoigne sa main droite et la maintien en l'air bras tendu. Votre main gauche glisse le long du bras de l'épaule vers le poignet, une fois à l'intérieur, une fois à l'extérieur du bras...

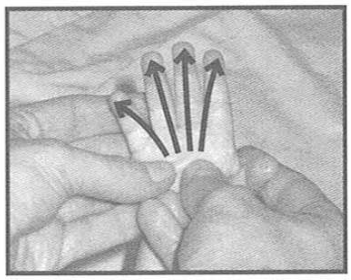
Pétrissage du bras :



Encerclez l'épaule du bébé avec vos mains et effectuez un mouvement de torsion simultané avec les deux mains tout en remontant... Insistez au niveau du poignet.

Ouverture de la main :

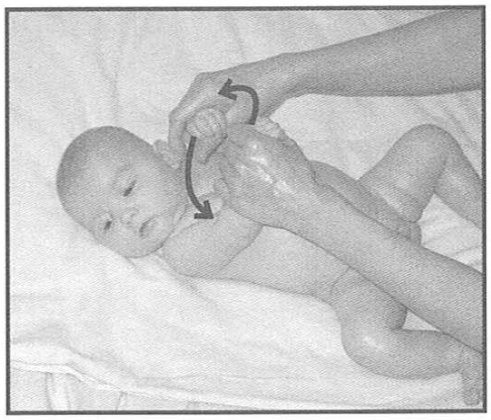
Ouvrez la main de l'enfant avec vos pouces en plaçant vos doigts en contre-appui au niveau de la face dorsale.



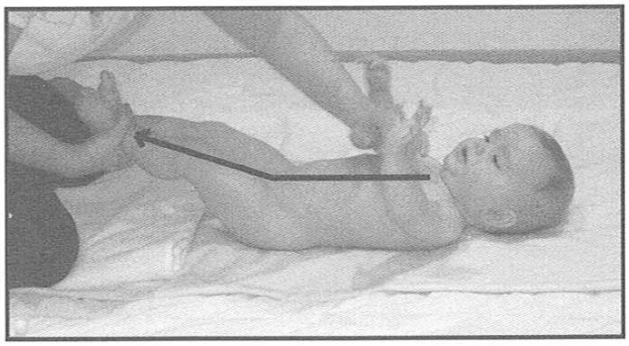
Effectuez les mêmes manœuvres avec l'autre bras...

Assouplissement des bras :

Prenez les mains de l'enfant et effectuez des mouvements d'élévation.



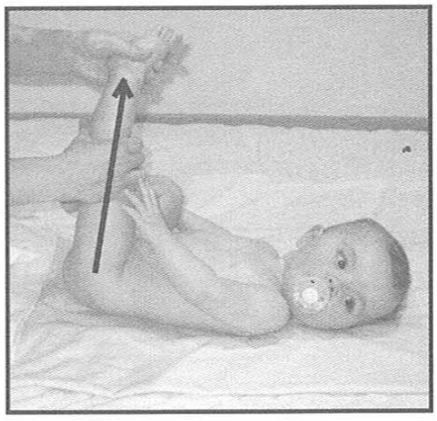
Massage transitoire :

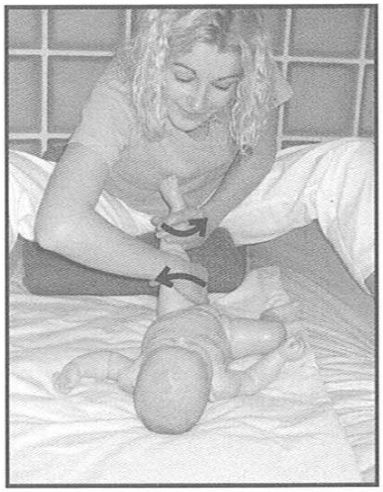


Cette phase représente la transition entre l'étape des bras et celle des jambes. Descendez alternativement les mains de la poitrine vers le bassin. Puis, en tenant les chevilles de l'enfant, effectuez la même manœuvre avec l'avant-bras en descendant jusqu'aux pieds.

Effleurage des jambes :

De la même manière que les bras, prenez la jambe droite de l'enfant avec votre main gauche et glissez le long de la jambe de la hanche vers le pied.



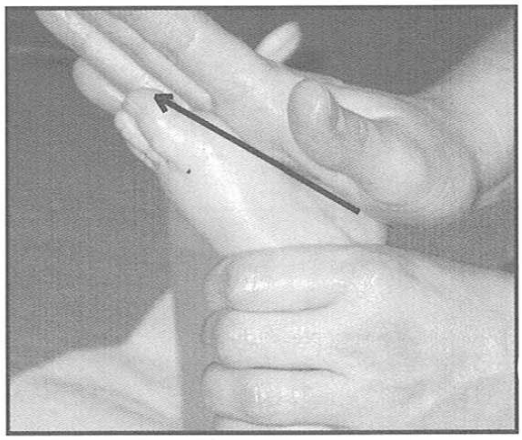


Pétrissage de la jambe :

A l'image du bras, effectuez des mouvements simultanés de légères torsions en remontant progressivement vers le pied.

Ouverture de l'arche du pied :

Comme lors du massage de la main, ouvrez la plante du pied avec les pouces en mettant vos doigts en contre-appui en face dorsale.

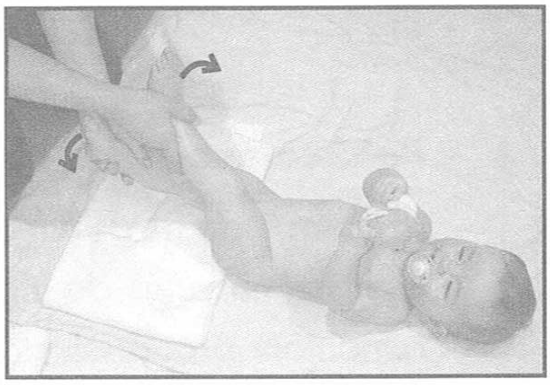


Massage global du pied :

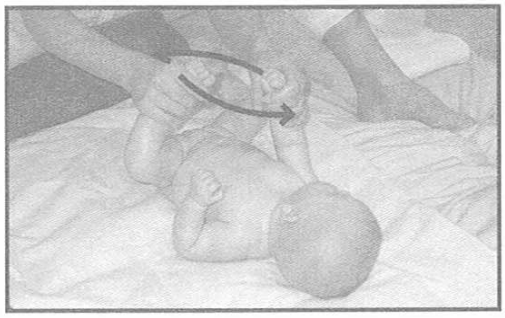
Prenez la cheville gauche avec votre main droite et massez la plante du pied de l'enfant à l'aide de la paume de votre main. Insistez sur l'étirement des orteils en extension.

Effectuez les mêmes manœuvres avec l'autre jambe...

Assouplissement des jambes :
Prenez les pieds de l'enfant et effectuez des mouvements de flexion, d'extension, d'abduction, d'adduction…

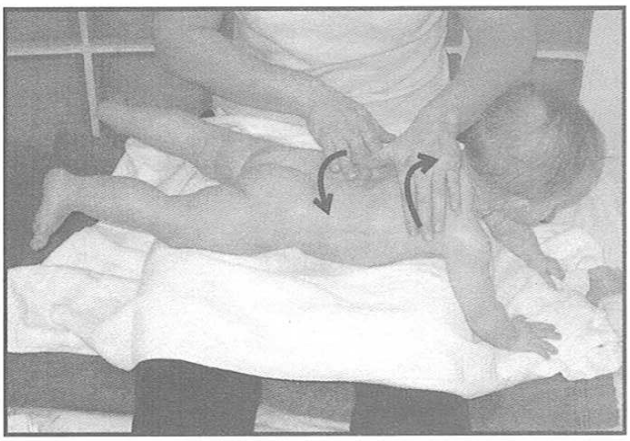


Assouplissement global :
Mouvements croisés avec bras et jambes opposés…



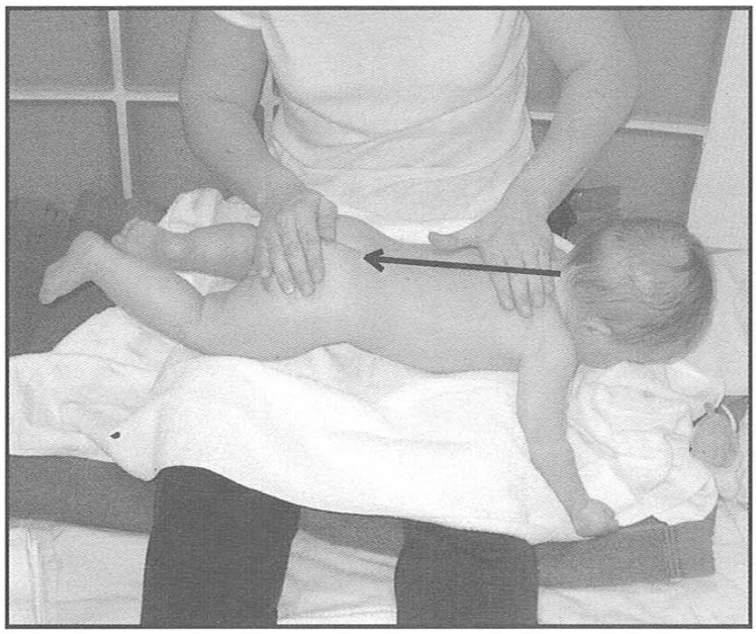
2 *La deuxième phase du massage se poursuit par le travail de la face dorsale de l'enfant. Pour se faire, placez votre enfant à plat ventre sur vos cuisses (par commodité, orientez la tête du bébé vers la gauche si vous êtes droitière...).*

Manœuvre transversale :
Posez les deux mains à plat sur le haut du dos et effectuez un mouvement de torsion alternatif de gauche à droite avec chacune des deux mains en descendant vers les fesses. Puis remontez…



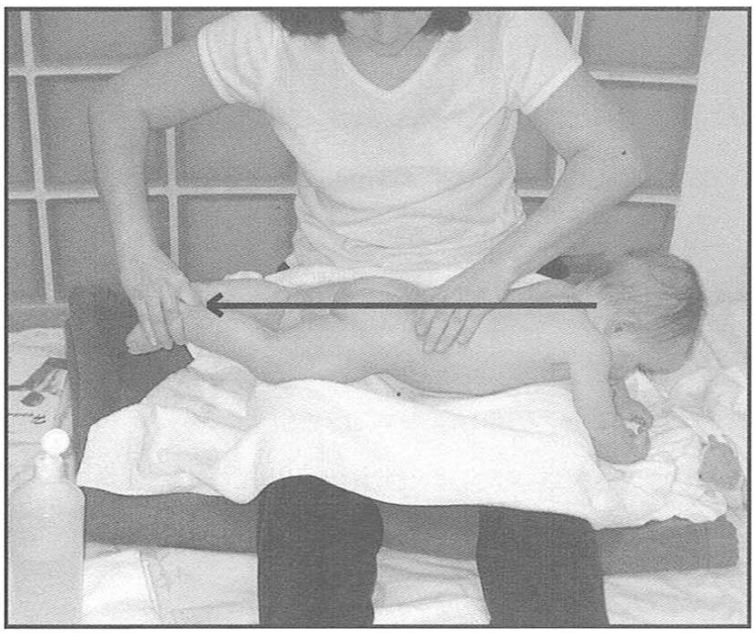
Manœuvre longitudinale :

Le bord de votre main droite est placé sous les fesses et joue le rôle de contre-appui. Votre main gauche va imprimer un mouvement descendant de la nuque vers le bassin.



Manœuvre finale :

La main droite tient doucement les pieds du bébé pendant que la main gauche effectue la même manœuvre que précédemment en descendant jusqu'aux talons.



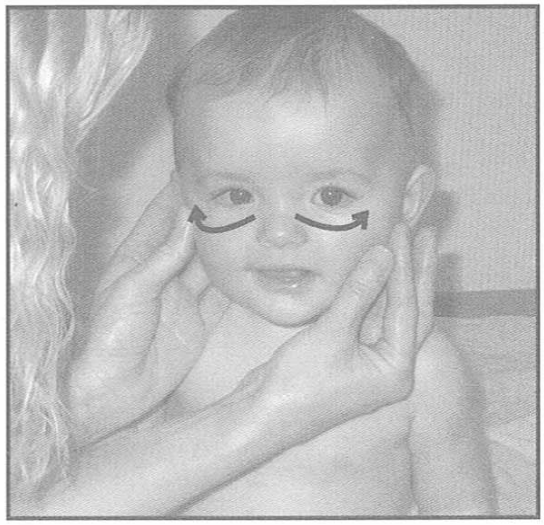
3 *La troisième et dernière phase de ce massage se porte sur le visage. A cette fin, placez l'enfant sur le dos comme précédemment.*

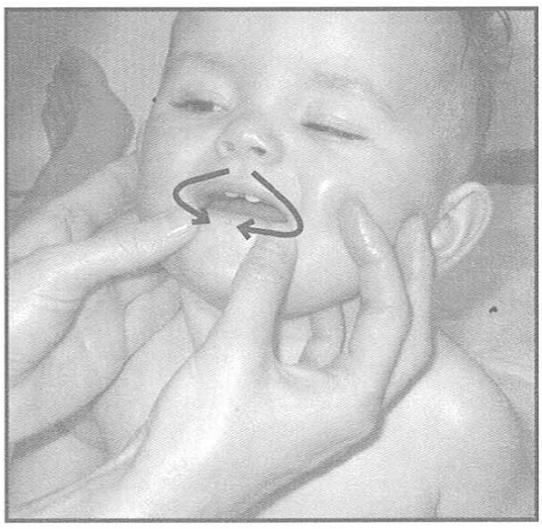
Massage du front :

Placez vos pouces sur le front du bébé en partie central, les doigts étant posés en contre appui sur sa tête. Exercez un mouvement en éventail du centre vers les tempes.

Massage des joues :

Placez les pouces de chaque côté du nez pour descendre vers les oreilles puis remontez vers le nez.



Massage de la bouche :

Placez les pouces au dessus de la lèvre supérieure et faites le tour de la bouche avec les pouces qui partent en direction opposée pour se rejoindre au menton. Cette manœuvre est très importante pour pouvoir détendre les muscles de la succion, très actifs chez les petits…