

# Massatges i carícies!

## Una estona relaxada



És una manera de comunicació preciosa amb el nadó.. És un moment de connexió especial, fins i tot el pare pot aprofitar aquest moment com a vincle d'unió amb el nadó. És una forma de comunicar-nos amb el nostre petit i transmetre-amor a través de les nostres carícies, que li alleugen, li relaxen, li asserenen ...

Exemples:

<https://www.youtube.com/watch?v=ByXjyZ235NQ=>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=168&v=tkRkEj-m\\_aU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=168&v=tkRkEj-m_aU&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=D9Pglamx3\\_w&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=D9Pglamx3_w&feature=emb_logo)

Per fer el massatge, en primer lloc, hem de “posar-nos d'acord” amb el nostre fill i/o filla. Per arribar aquest punt cal tenir en compte:

- ✓ Buscar un moment òptim: cada nen o nena és diferent i per això el moment pot variar, segons l'edat, el cansament o els àpats. El més recomanable és anar provant fins que trobem el millor moment per al nostre fill i/o filla. No obstant això, després de les estones de bany i abans d'anar a dormir, són espais recomanables.
- ✓ Pot ser que no sempre vagi bé el mateix moment del dia, hem de tenir en compte que a vegades al nen o no els vingui de gust cap massatge ja sigui perquè no es troba bé, o perquè no ha dormit prou, etc.
- ✓ Cal tenir cura de l'espai i l'ambient perquè són molt importants. Hem de procurar que sigui en una habitació ben ventilada, amb llum, i sobretot que la temperatura sigui l'adequada, ja que els nadons van sense roba.
- ✓ Podem posar música d'ambient o bé estar en silenci o parlant.
- ✓ El material necessari per fer el massatge és una superfície còmoda tant per a l'infant com per a nosaltres, una tovallola i oli de massatge. Es recomana que l'oli sigui neutre en infants molt petits, sense gaire aroma, com per exemple el d'ametlles. Quan els nens/nenes siguin més grans, els podem barrejar amb essències segons ens convingui, per exemple de cítrics o eucaliptus si l'infant té mucositat, de coco si fa calor, d'herbes si fa fred...
- ✓ Per començar el massatge, cal que estiguem còmodes, que la roba no ens estrenyi massa, que no ens faci calor, etc. Hem de trobar-nos a gust en la situació.

**a) Cames i peus**

Començarem sempre pels peus, són les parts menys vulnerables del seu cos, si comencéssim pel tronc l'infant es podria posar tens, si això passés, instintivament tancaria els braços protegint-se els òrgans vitals. Per a molts nadons el massatge de cames i peus els resulta molt agradable i els ajuda a relaxar el cos.

1. **Munyar:** El massatge es realitza amb la part interna de les dues mans, primer la mà interna agafa el turmell i la mà externa es col·loca al maluc i, simultàniament, desplaçem les mans cap als peus.
2. **Compressió:** Mantenim la cama agafada amb les dues mans a nivell del turmell, descendim conjuntament amb les dues mans fent una petita compressió i torsió al mateix temps.
3. **Pressió a la planta del peu:** Pressionem la planta del peu amb els polzes, des del taló fins als dits, i un peu després de l'altre. Després es pot fer córrer el dit en el mateix sentit.
4. **Dits del peu:** Comprimim un a un els dits del peu i després llisquem amb els polzes per la planta. Per últim, desplaçem amb compte cap enrere les masses carnosos del peu.

**b) Abdomen**

Els moviments realitzats al ventre tonifiquen el sistema intestinal del nadó, ajuden a eliminar els gasos i milloren l'estrenyiment. Quasi tots els moviments finalitzen a la part inferior esquerra de l'abdomen del bebè (a la seva dreta). Allà és on es troba la zona d'eliminació de l'intestí. Per tant, els moviments han d'anar des de la caixa toràctica cap a baix, seguint el sentit de les agulles del rellotge en el cas de moviments circulars.

1. **Sol:** Realitzem moviments circulars al ventre, una mà darrere l'altra, mentre mantenim les cames del nen/a en posició elevada. Aquest moviment relaxa el ventre i permet aprofundir una mica més l'acció del massatge.
2. **Polzes:** Col·loquem els dos polzes amb posició plana sobre el melic del nen/a. Després els desplaçem cap als costats, ho repetim diverses vegades.
3. **Caminar:** Amb les puntes dels nostres dits realitzem un moviment com si caminessin sobre el ventre del fill/a
4. **Lluna:** Realitzem un senzill moviment a la panxa en sentit descendent en forma de "i" a la banda esquerra de l'abdomen.

**c) Cara**

1. **Front:** Amb la part plana dels dits iniciem un moviment de separació de la part central del front cap als costats, com si aplanéssim les pàgines d'un llibre.
2. **Nas:** Amb els polzes pressionem sobre el nas i després cap a baix, fins a arribar a les galtes.
3. **Rialla:** Amb els polzes tracem una rialla amb el llavi superior i el llavi inferior.
4. **Mandíbula i orelles:** Fem petits cercles amb les puntes dels dits al voltant de la mandíbula. Seguidament amb les dues mans passem per les orelles resseguint-les amb suavitat.

#### d) L'esquena

Per fer aquests massatges es col·loca el nen/a de bocaterrosa, al terra o bé a la falda amb les cames estirades.

1. **Endarrere i endavant:** Començarem amb les dues mans juntes a la part superior de l'esquena, formant un angle recte amb la columna vertebral. Mourem les mans cap endavant i cap endarrere, en sentits oposats, baixant per l'esquena fins a arribar al gluti, i després pujarem fins a arribar a l'espatlla, i ho repetim unes quantes vegades.
2. **Lateral de la columna:** Col·loquem una mà a nivell de la natja del nadó i l'altra al coll. Llavors fem baixar suaument la mà situada al coll fins a trobar la mà del gluti.
3. **Cames enlaire:** Aixequem les seves cames amb la mà dreta, amb l'esquerra es repeteix el moviment de descens, aquesta vegada continuant fins a les cames i els turmells.
4. **Cercles:** Tracem cercles petits al llarg de tota la seva esquena.
5. **Ploma:** Amb la mà dreta oberta i els dits ben separats es pentina l'esquena del bebè, des del coll fins al gluti. Cada moviment serà lleugerament més suau que l'anterior fins a finalitzar amb un pas estil ploma.

