



POSSO MASSAGGIARTI?



IMPARARE A MASSAGGIARE IL TUO BIMBO SIGNIFICA METTERSI IN ASCOLTO DELLE SUE ESIGENZE E DEI SUOI BISOGNI

E sono davvero tanti in un bimbo che ha trascorso molti mesi nel grembo materno, mesi in cui è dipeso totalmente da te, che sei stata per lui fonte di nutrimento, calore e affetto. Il distacco che avviene con la nascita necessita di un periodo di passaggio perché il tuo bimbo si adatti in modo graduale alla vita extrauterina.



I BENEFICI DEL MASSAGGIO AL BAMBINO

- CREA CONTINUITÀ CON LA VITA INTRAUTERINA. Il movimento ritmato del massaggio ricorda il dolce cullare del tuo camminare durante la gravidanza e il suono ovattato e ritmato del tuo cuore (se canti una nenia durante il massaggio).
- CONSOLIDA L'ATTACCATTO GENITORE-BAMBINO. Il massaggio infonde un senso di benessere creando un contatto affettivo e intimo, di sostegno e di ascolto.
- STIMOLA I SISTEMI RESPIRATORIO, GASTROINTESTINALE, CIRCOLATORIO, IMMUNITARIO E NEURO-ORMONALE
- INTERVIENE SULL'EDUCAZIONE SENSORIALE



IN QUALE MOMENTO DELLA GIORNATA?

Ogni bambino ha le proprie abitudini: tu mamma lo conosci meglio di chiunque altro e saprai cogliere sempre il momento migliore.



COME POSIZIONARTI?

POSIZIONE DELLA CULLA: seduta sul pavimento, schiena appoggiata al muro, ginocchia piegate con le piante dei piedi una contro l'altra. Metti la coperta nella zona che si è creata tra le gambe: il bambino troverà spazio qui dentro, dove si sentirà contenuto e protetto.

SE TROVI SCOMODA QUESTA POSIZIONE: siediti sul letto a gambe incrociate con il tuo bimbo di fronte a te, sdraiato su un cuscino. Ricorda di tenere il bambino il più vicino possibile, con il sederino saldamente poggiato alle tue gambe incrociate.



COSA TI SERVE?

- Un asciugamano, qualche pannolino e un cambio di vestitini.
 - Un cuscino o una coperta su cui adagiare il tuo bambino.
 - Olio di origine vegetale (l'olio di mandorle è ottimo).
 - Vestiti comodi per te, che non ti dispiaccia se si macchieranno.
 - Una coperta per creare la posizione della "culla" o un cuscino su cui adagiare il tuo bambino.
- Prepara tutto l'occorrente per il massaggio prima di iniziare, così non dovrai interromperlo per recuperare ciò di cui hai bisogno.



CHIEDI IL PERMESSO

Prima di toccare il tuo bambino, chiedigli il permesso guardandolo negli occhi: "Posso massaggiarti le gambe?". Mostragli le mani che si srotolano con l'olio e appoggiale appena sulla parte del corpo che massaggerai. Ripeti questo percorso ogni volta che cambi parte del corpo. Così, crei una vera intimità con il tuo bambino, ti metti a sua disposizione e ti dichiari pronta a interrompere il massaggio se ti facesse capire di non gradirlo.



PRONTI...SI INIZIA!

- Scegli un luogo quieto, accogliente, con luci soffuse.
- Assicurati che il bimbo non abbia freddo.
- Assicurati di poter incrociare lo sguardo del tuo bimbo: ciò contribuisce a rafforzare il vostro legame.
- Togli anelli o bracciali e lava le mani con acqua tiepida o calda.
- Rilassati e osserva la sua disponibilità al massaggio.
- Spoglialo, coprendo i suoi genitali con un asciugamano per evitare spiacevoli "sorprese".
- Scaldati le mani con un pochino di olio e chiedi il permesso.

1. IL MASSAGGIO AI PIEDI E ALLE GAMBE

Favorisce la circolazione e aiuta a ridare tono e a rilassare le gambe.



1. MASSAGGIO SVEDESE

Massaggia la gamba con la parte interna delle mani tra il pollice e l'indice, circondando la gamba e racchiudendo le tue mani su di essa, facendole scivolare una dietro l'altra, dalla caviglia all'anca. Muovi prima una mano lungo la parte esterna della gamba e poi l'altra lungo la parte interna, alternandole. Tieni ferma la caviglia con la mano che non sta massaggiando.



2. TORCI E GIRA

Prendi la gamba con la parte interna delle mani tra pollice e indice, rivolta verso l'alto. Tienile molto vicine e percorri la gamba dalla coscia alla caviglia, compiendo dei movimenti delicati di spremitura.



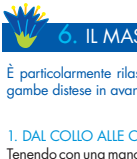
3. ROTEARE LE DITA

Spremi e rotea le dita, una ad una.



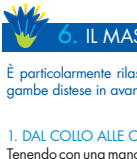
4. POLICCI SUL DORSO DEL PIEDE

Lascia scorrere i pollici, uno dopo l'altro, lungo il dorso del piede, dalla base delle dita fino alla caviglia.



5. ROLLING DELLE GAMBE

Fai rollare la gamba dalla coscia alla caviglia tra le tue mani.



6. RILASSAMENTO

Fai un movimento leggermente strofinato dal sederino fino ai piedi.



6. IL MASSAGGIO ALLA SCHIENA

È particolarmente rilassante per il bambino. Per eseguire questo massaggio siediti con le gambe distese in avanti e posiziona il tuo bambino sulle tue cosce.

1. DAL COLLO ALLE CAVIGLIE

Tenendo con una mano i piedi del bambino, fai scendere l'altra mano lungo tutta la schiena e le gambe, fino alle caviglie.



2. RILASSAMENTO

"Pettina" il tuo bambino dalle spalle al sederino con le dita leggermente aperte e con un tocco che si fa sempre più leggero fino a sembrare il "tocco di una piuma".



2. IL MASSAGGIO AL PANCINO

Tonifica l'apparato gastrointestinale e allevia la costipazione e le coliche.

1. RUOTA DALL'ALTO IN BASSO

Massaggia la pancia del tuo bambino con una mano e poi con l'altra, di seguito, come se stessi scavando una piccola buca nella sabbia. Tieni le mani ben posate sulla pancia (non usare solo le estremità, ma tutto il palmo della mano). Ripeti il movimento circa 6 volte.



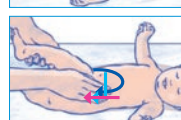
2. POLICCI DALL'OMBELICO VERSO L'ESTERNO

Posa entrambi i pollici in posizione orizzontale sull'ombelico e muovili verso l'esterno facendo una lieve pressione. Tieni i pollici ben piatti e non premere troppo.



3. I LOVE YOU

Con la mano destra, facendo pressione con i polpastrelli, compi un movimento a forma di I (•) sulla parte sinistra della pancia del tuo bambino, partendo dalla gabbia toracica e scendendo verso il basso.



Poi, fai un movimento a forma di L (•) sdraiata, dalla tua sinistra verso destra all'altezza dell'ombelico e poi di nuovo scendendo verso il basso come prima. Infine, fai una U (•) rovesciata, andando dalla tua sinistra verso destra con l'apice del movimento sotto la gabbia toracica. Ripeti ogni movimento 6 volte.

4. CAMMINATA

Usando la parte piatta delle dita, cammina sulla pancia del tuo bambino dalla tua sinistra verso destra all'altezza dell'ombelico.



5. IL MASSAGGIO AL VISO

Aiuta a rilassare la muscolatura facciale e ad allontanare la tensione dovuta al continuo succhiare, al piangere e alla crescita dei dentini.

1. LIBRO SULLA FRONTE

Usando i polpastrelli parti dal centro della fronte e spostati verso l'esterno, muovendo le mani per tutta la lunghezza del viso. Fai attenzione a non coprire occhi e naso.



2. POLICCI SULLE SOPRACCIGLIA

Con i pollici massaggia delicatamente le sopracciglia dal centro verso le estremità.



3. RILASSAMENTO

Usando le punte delle dita di entrambe le mani, massaggia sopra, dietro e sotto le orecchie e fermati sotto il mento.



3. IL MASSAGGIO AL TORACE

Aiuta a tonificare cuore e polmoni.

1. LIBRO

Appoggia le mani al centro del suo torace. Tieni le mani sempre a contatto con il suo corpo mentre le muovi verso l'esterno e poi verso il basso facendo un movimento a forma di cuore; poi torna al punto di partenza, compiendo lo stesso movimento.



2. FARFALLA

Poni entrambe le mani sulla gabbia toracica. Muovi la mano destra in diagonale verso la spalla destra del tuo bambino; poi, schiaccia leggermente la spalla e ritorna (sempre in diagonale) verso la gabbia toracica. Ripeti lo stesso movimento con la mano sinistra verso la spalla sinistra.



3. RILASSAMENTO

Lascia scivolare entrambe le mani dal torace alla pancia, giù fino ai piedi.



4. IL MASSAGGIO ALLE BRACCIA E ALLE MANI

Favorisce la circolazione e aiuta a tonificare e rilassare la muscolatura.

1. MASSAGGIO SVEDESE

Tenendo il polso con una mano, fai scivolare l'altra dal polso verso la spalla. Appena giunta alla spalla, inverti il movimento delle mani e così via, facendo scivolare una mano dietro l'altra. Fai in modo che la spalla del tuo bambino non si sollevi da terra.



2. TORCI E GIRA

Circonda il braccio del tuo bambino con entrambe le mani (tenendole molto vicine tra loro) e poi percorri il braccio dalla spalla al polso, compiendo dei movimenti delicati di spremitura.



3. ROTEARE LE DITA

Apri la mano del tuo bambino posizionando il tuo pollice sul suo palmo e fai ruotare delicatamente ognuna delle sue dita tra il tuo pollice e il tuo indice.



4. ROLLING DELLE BRACCIA

Rolla più volte il suo braccio tra le tue mani, dalla spalla al polso.



5. RILASSAMENTO

Lascia scendere le tue mani lungo le spalle verso il torace, la pancia, le gambe e i piedi in un solo massaggio.

