

## MASSAGGIO DEL NEONATO

Crea benessere e **rafforza il legame tra genitori e figli**. Il massaggio infantile, infatti, non è solo una tecnica, è anche un modo per comunicare basato sul tatto, sul linguaggio non verbale e stimola il **contatto corporeo**, la forma più antica di comunicazione sociale. Il neonato ama farsi massaggiare fin dai primi giorni di vita.

## MASSAGGIO DEL NEONATO

Il neonato ama farsi massaggiare fin dai primi giorni di vita.

Praticato giornalmente il massaggio può essere un'attività piacevole e benefica, la maggior parte dei mammiferi passa molto tempo a carezzare i cuccioli infatti il contatto e la stimolazione della pelle sono necessari per la loro salute.

Attraverso il tatto, i bambini fanno esperienza del piacere, il tatto favorisce la comunicazione verbale tra genitore e figlio quando il bambino non dialoga ancora ma parla con la pelle.

E' uno strumento insostituibile per dare al bambino un senso di benessere e rilassamento, inoltre è un'attenzione concreta che appaga la sua fame d'affetto.

Un'altro vantaggio è quello di aiutare il neonato ad adattarsi alla vita extrauterina.

Non tutti i bambini accettano volentieri di essere massaggiati, alcuni hanno bisogno di tempo per abituarsi. Saranno loro stessi a manifestarvi se a loro fa piacere o se si sentono infastiditi.

Dobbiamo tenere presente che il bambino è un essere come noi: con una propria sensibilità e personalità, e a volte il massaggio potrebbe essere un atto invadente nei suoi confronti.

E' importante cogliere il momento giusto, rispettando quindi le sue esigenze.

Non vi dovete sentire obbligate a massaggiarlo regolarmente, ma è meglio eseguirlo quando sentite il bisogno di avere un contatto fisico più intimo con vostro figlio, consideratelo come una piacevole occasione per toccare il vostro bambino e per rilassarvi.

L' unica regola da rispettare è l'**assoluta libertà** senza controllare troppo la precisione dei movimenti e il tempo impiegato, lasciatevi guidare dall'istinto.

Inizialmente dovete sperimentarvi entrambi per valutare quali tecniche di massaggio e quali zone sono preferite dal neonato.

Leboyer diceva che è meglio cominciare con il petto, le braccia, le mani, le gambe, la schiena e infine la faccia.

## **AMBIENTE**

Deve essere riscaldato sufficientemente illuminato, accompagnato da un sottofondo musicale. Vi mettete sedute su un tappeto con il neonato adagiato su una trapunta stesa fra le vostre gambe.

E' meglio massaggiarlo quando è nudo preferibilmente dopo il bagno ( ma non è indispensabile) quando non ha fame o sonno.

Le mani devono essere unte ripetutamente con olio naturale per ridurre l'attrito e tonificare la pelle del neonato, le unghie devono essere corte per non graffiarlo.

E' importante che vi sentiate comode; potete stare sedute con le gambe incrociate oppure stese appoggiando la schiena a una parete.

Prima di cominciare rilassatevi iniziando dalle mascelle, gli occhi, le spalle, le braccia i muscoli addominali, il respiro deve essere lento e uniforme perchè rispecchia il vostro stato di rilassamento.

Scaldatevi le mani prima di toccare vostro figlio sfregandovele con un pò di olio.

Cominciate con un tocco leggerissimo che aumenterete molto gradualmente di intensità ,

man mano che vi sentirete più sicure e che il bambino si abitua al massaggio.



**IL PETTO:** usate entrambe le mani per massaggiargli il petto per tanto dal centro verso i lati del corpo. Con i pollici partite dallo sterno scendete fino all'inguine e risalite lentamente fino alle clavicole poi ritornate allo sterno. Ripetete più volte.



Mettetevi alla destra del bambino, accarezzate di seguito con una mano poi con l'altra la zona fra ombelico e capezzoli in senso trasversale. Ripetete la sequenza alla sinistra del bambino.



**LE BRACCIA:** Accarezzate le spalle scendendo fino alla punta delle dita. Dalle mani poi si risale verso le spalle stringendo il braccio tra le dita chiuse ad anello una mano dopo l'altra.



**LA PANCIA:** Usando le punta delle dita di una mano, frizionate l'addome intorno all'ombelico inizialmente in senso antiorario (attenua la diarrea) poi in senso orario (attenua la stitichezza). Esercitate una pressione dolce ma costante.



Con il pollice destro esercitate delle piccole pressioni seguendo la forma di ferro di cavallo rivolto verso il basso. Aumentate leggermente la pressione se non incontrate delle resistenze.



**LE GAMBE:** Mettete la mano su ogni ginocchio risalite all'interno delle cosce fino all'inguine. Scendete lungo i lati esterni fino alle ginocchia. Aumentate gradualmente la pressione, il bambino porterà le ginocchia verso il petto.



Afferrate la cavigliafra il pollice e l'indice formando un anello, poi gradualmente alternando le due mani, risalite fino all'inguine poi seguitelo sull'altra gamba.



**I PIEDI:** Manipolate il piedino delicatamente e poi ogni ditino uno per uno. Tenendo ferma prima una caviglia e poi l'altra massaggiate la pianta del piede dal tallone fino all'alluce.



**LA TESTA:** Accarezzategli la testa con un movimento circolare. Usate la massima delicatezza, ma non è necessario evitare la fontanella, quella specie di cavità molle che si trova un pò sopra la fronte. Poi, con le punta delle dita di tutte due le mani scendete accarezzando la testa, lungo i lati del viso.



**IL VISO:** Con la punta delle dita accarezzate delicatamente la fronte, dal centro delle tempie. Massaggiate poi delicatamente le tempie con un movimento circolare.

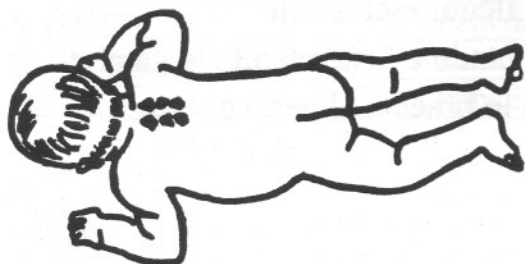


Sfiorare le sopracciglia dal naso alle tempie e poi sotto gli occhi; dal naso arrivate alle orecchie passando sulle guance. Dalla radice del naso sulle guance fino alle orecchie.

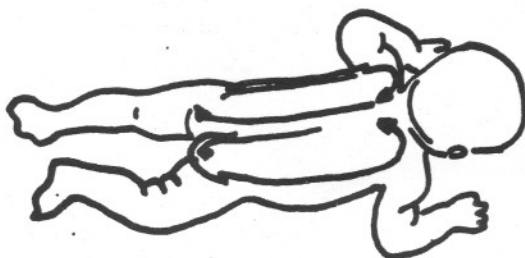
## **DIETRO**



**LE SPALLE:** Appoggiate le mani sulle spalle, massaggiate in modo circolare le parti carnose al di sopra e in mezzo alle scapole.

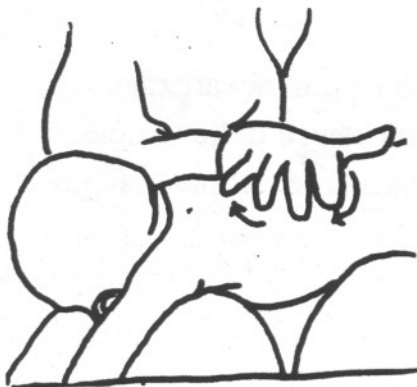


Picchiettate ripetutamente la zona in mezzo alle scapole, delicatamente con l'esterno delle mani leggermente ricurve.

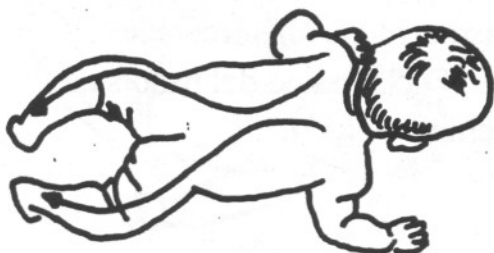


**LA SCHIENA:** Fate una pressione leggera con le punta delle dita ai lati della colonna vertebrale, partendo dal collo verso il sederino poi allontanate le mani e risalite lungo i fianchi fino alle spalle e ricominciate.





Appoggiate il palmo della mano sulla zona lombare corrispondente anteriormente all'ombelico, esercitate una pressione decisa in senso orario in modo lento e fluido.



Appoggiate i palmi delle mani su ogni scapola, scendete con un massaggio come una spazzolatina fino ai reni. Le mani si incontrano e si separano mentre scendete verso i fianchi e lungo i lati esterni delle gambe.



**IL SEDERINO:** Massaggiate lo con piccoli movimenti circolari . Per concludere completare il massaggio sia davanti che dietro con carezze lungo tutto il corpo e con alcuni esercizi di mobilizzazione, piegando e distendendo le gambe del piccolo, unendo le braccia al petto per poi aprirle.