

Bebé

Los masajes le tranquilizan, le hacen sentir seguro y afianzan el apego entre padre e hijo.

Acariciarle,

Masajes con mucho amor

Tocarle, acariciarle, besarle, ese contacto piel con piel tiene un efecto muy positivo en el desarrollo físico y emocional del bebé y hace que vaya tomando poco a poco conciencia de su propio cuerpo. Los masajes para los más pequeños son ideales: mejoran el riego sanguíneo a todos sus órganos, fortalecen su sistema inmunitario, les relajan e incluso les calman las molestias tan típicas de los primeros meses como los cólicos, los gases y el estreñimiento. Así que... ¿a qué esperamos para probarlos?

El tacto, su fuente de vida

El sentido del tacto es el primero que el bebé desarrolla. A través de su piel, el órgano más extenso del cuerpo, recibe amor, calor, cuidados e información de lo que le rodea. El contacto humano es básico para sobrevivir, tan importante como alimentarse. Por eso un bebé acariciado, besado, al que su mamá coge en brazos –aún cuando no lo pide–, se desarrolla física y emocionalmente mucho mejor.

Un recién nacido se sobreestimula enseguida, ya que su sistema nervioso aún está inmaduro y ha pasado de golpe de estar en la caliente tripita de mamá a un medio mucho más frío y hostil. Por eso conviene que durante los primeros meses de vida vaya habituándose poco a poco a su nuevo entorno, y nuestra misión como padres es proporcionarle toda la

protección, calor y cuidados que necesita y que percibe a través de su piel. Arrimarle y apretarle delicadamente contra nuestro pecho desnudo mientras mama (o incluso cuando no está comiendo), abrazarle, cogerle en brazos, arrullarle... es para él el mejor masaje y la mejor muestra de amor que puede recibir esos primeros días. A medida que pasen las semanas, el pequeño cogerá confianza y se irá acostumbrando al tacto de mamá. Y esta ya sabrá interpretar los deseos del pequeño y podrá conocer cuándo está listo para recibir su primer masaje.

Afianzar el apego y la comunicación

El ritmo de la sociedad actual, las tecnologías y la incorporación de la mujer al mundo laboral han traído como consecuencia que lo que antes era lo más normal del mundo, tener

al bebé a nuestro lado e incluso cargar con él en brazos todo el tiempo, sea ahora un lujo que solo se pueden permitir unas pocas. Una vez que mamá termina su baja maternal y se incorpora a su puesto de trabajo, las horas que pasa con su pequeño disminuyen drásticamente. Esta separación la sufren los dos, acostumbrados a estar juntos.

Los defensores del masaje infantil creen que dedicar unos minutos de calidad al pequeño después de estar alejado de su madre todo el día puede compensar con creces esa separación forzosa diaria. Acariciar, besar y tocar, hablar con el niño mientras practicamos el masaje, afianza el contacto afectivo entre el bebé y la mamá, y ayuda a esta a ir conociendo mejor a su hijo, sus necesidades y deseos. El padre también juega un papel fundamental, aunque a veces se sienta desplazado.

Que papá se ocupe de dar un masaje al bebé es una buena manera de recuperar ese espacio y de establecer lazos de apego indestructibles.

El ambiente adecuado

Como cualquier centro de relajación y masajes a los que asistimos los adultos, el lugar donde los bebés tienen que recibir su sesión de masaje deben cumplir similares características: un cuarto cálido y agradable (a unos 23°), con luz natural e incluso con una música suave y relajante. El aceite que utilicemos ha de ser vegetal y de calidad, adquirido en farmacias o en tiendas especializadas. Podemos elegir aceite de almendras dulces, avellanas, sésamo, jojoba o germen de trigo. Hay que evitar los aceites perfumados, al menos en el primer año. También puede usarse una buena crema hidratante para bebés.

Los niños necesitan el contacto piel con piel, que mamá les toque mientras les susurra palabras de amor. Los masajes hacen que se sientan amados y protegidos

2



Barriguita

Colocamos las manos por debajo de sus costillas. Las deslizamos sobre la tripa hacia abajo, alternándolas, con delicadeza. Realizamos movimientos circulares sobre la tripa siguiendo el sentido de las agujas del reloj. Es el masaje ideal para aliviar cólicos, gases y estreñimiento. Además, estimula su sistema nervioso y le ayuda a liberar tensiones que se acumulan en esa zona.

Pecho

Colocamos las manos calentitas sobre el pecho del bebé. Cerramos los ojos y sentimos la suave piel del niño e incluso el latido de su corazón. Luego acariciamos con las palmas de las manos desde la mitad del pecho hasta el costado sin presionar, como si estuviéramos dibujando un corazón. Si el pequeñín rechaza el movimiento de nuestras manos, bastará con posarlas sobre el pecho y mantenerlas quietas.



3

4



Brazos y manos

Acariciamos suavemente con ambas manos los bracitos de nuestro bebé desde el hombro hasta la muñeca, y luego masajeamos con cuidado las palmas de sus manitas, el dorso y sus dedos. Al acariciar la palma, el bebé cerrará las manos a modo reflejo. Dejamos nuestro pulgar en el centro de su mano y lo movemos con suavidad. Él lo sentirá, lentamente aflojará la tensión y dejará de agarrarse a él. Si abre la mano nos estará diciendo: «Estoy muy relajado».



Sujetando con una mano la muñeca del bebé, deslizamos la otra desde esa zona hacia el hombro, alternando las manos. Cambiamos lentamente al otro brazo y repetimos las mismas maniobras. Si observamos que el pequeñín se niega a despegar los brazos de su cuerpo no pasa nada, es mejor no insistir. Se relajará cuando reconozca el masaje como un ritual diario.

5



Cara

Nuestros pulgares se arrastran muy delicadamente desde el centro de la frente hacia los lados, pasando después sobre sus pequeñas cejas, del centro hacia fuera, procurando no taponarle la cara ya que le produciría una gran sensación de angustia. Luego descendemos hacia las mejillas, acariciándolas en círculos desde los lados de la boca hacia los extremos de su relajada carita.

6



Espalda

Realizamos un masaje de vaivén desde el cuello hasta las nalgas con ambas manos. Después deslizamos una mano desde el cuello al culete y luego hasta los pies. Repetimos el movimiento, pero ahora pasando las puntas de los dedos abiertos, como si fuera un peine, desde el cuello hasta las nalgas.

Luz Bartivas ●

Asesora: Mercè Simón, presidenta de la Asociación Española de Masaje Infantil (AEMI)

Próximo número:

¿Boca arriba o boca abajo?