

<https://www.titange.com/masser-bebe.html>

Comment masser bébé ?

- Santé bébé -



Date de mise en ligne : mercredi 18 mai 2011

Copyright © titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

- Tous droits réservés

Les bonnes raisons de masser bébé

Comme les câlins ou les caresses, [le massage](#) est aussi essentiel pour bébé. Il existe plusieurs bonnes raisons de masser bébé : au-delà du simple fait de relaxer bébé, le massage est également un excellent moyen de soulager certaines douleurs telles que les troubles digestifs, les courbatures, ou encore certains problèmes respiratoires. Appliqué avant le coucher par exemple, le massage aide efficacement un bébé qui souffre de problèmes d'insomnie à s'endormir plus facilement. Au-delà de ses bienfaits thérapeutiques, le massage pour bébé possède également des vertus psychologiques. Ce moment de détente permet en effet d'établir un meilleur rapprochement entre la maman et son bébé. Pour les mamans africaines, le massage est le meilleur moyen d'exprimer son affection envers sa progéniture.

Où et à quel moment masser son bout de chou ?

Pour favoriser le bien-être de [bébé](#), choisissez un environnement calme, loin du bruit, dans sa chambre par exemple. Il est aussi important que de votre côté, vous soyez parfaitement détendue avant de masser votre bébé. Quant à la température de la pièce, elle ne doit idéalement pas être inférieure à 26°, donc dans une pièce relativement chaude loin des courants d'air. Attention, le massage pour bébé ne peut pas se faire à n'importe quel moment de la journée, après un repas ou le biberon par exemple. En revanche, le massage est le bienvenue avant le coucher et après le bain. Côté matériel, un lit ou une autre surface plane convient bien, à partir du moment où bébé s'y sent bien et vous aussi ! Choisissez de l'huile de karité de préférence.

Comment masser bébé ?

Nul besoin d'être un professionnel pour masser bébé, veillez tout simplement à ce que vos gestes soient tendres. Notons qu'un bébé est beaucoup plus sensible et plus vulnérable face à la douleur qu'un adulte, faites donc preuve de beaucoup de délicatesse ! Placez votre bébé sur le dos, s'il est trop agité, distrayez-le par exemple en faisant des cliquetis avec votre langue ! Véritable moment d'échange entre bébé et vous, profitez donc du massage pour lui parler tout en le regardant en permanence. L'idéal est de commencer par les extrémités du corps, les mains ou les pieds par exemple. Vous enchaînez ensuite par son dos, puis son thorax puis terminez la séance avec un massage délicat de la tête.