

# Oh! bébé

Le GUIDE DU BÉBÉ 2009

Gratuit

présenté par

*Montreal* **Enfants**

Précieux conseils

Ressources pour nouveaux  
et futurs parents

[www.montrealpourenfants.com](http://www.montrealpourenfants.com)

# Le massage, d'une génération à l'autre

**D**ans l'éternelle histoire de la vie, chaque future maman a vu un jour son corps se transformer et a dû apprendre à le réapprivoiser avec le petit être qui, dans son ventre, tissait son nid. Une fois sorti de son repère, celui-ci cherche à son tour à conquérir le monde, à commencer par son propre corps. Partout dans le monde, les femmes se sont souvent enseigné comment traverser ce moment à la fois angoissant et merveilleux grâce à des caresses apaisantes.

Il semble toutefois que cette sagesse sans parole soit demeurée discrète en Occident où, pourtant, mamans et bébés ont, comme ailleurs, bien des maux à apaiser, comme la circulation et la respiration gênée par le poids du bébé ou encore des nerfs bloqués et des muscles tendus, surtout au niveau des jambes ou des hanches. Pour apaiser les muscles endoloris, les massothérapeutes utilisent souvent le massage suédois. D'autres favorisent plutôt le drainage lymphatique, qui favorise la circulation. Mais l'important demeure de tenir compte des besoins de la maman, de ses douleurs spécifiques et de ses craintes.

## POUR LA MAMAN Thérapie ou détente

Certaines mamans peuvent chercher à se détendre et à profiter des derniers moments avant l'accouchement en s'offrant une petite douceur dans un spa ou un centre de détente, massage inclus, parfois en compagnie de leur conjoint, une nouvelle manne que l'industrie du tourisme appelle « lune de bébé ». Bien que ce moment puisse demeurer très apprécié, avant de se consacrer au rôle de parents, Chantal Bouchard, massothérapeute pour mamans en devenir et professeure du cours de massage pour bébés du *Centre de maternité 9 Mois et plus*, à Boisbriand, déplore que le massage puisse être encore associé à un luxe dans l'esprit des futures mères. « Si les mamans savaient tout ce que le massage peut leur



apporter au quotidien, elles s'y investiraient beaucoup plus! »

Les mamans qui recherchent une approche plus thérapeutique peuvent aussi se référer aux sites des associations comme la Fédération québécoise des massothérapeutes ou l'Association des massothérapeutes professionnels du Québec. Certaines associations d'accompagnantes à la naissance peuvent aussi suggérer le nom de quelques accompagnantes qui sont également massothérapeutes. Certains centres, comme *Maman Zen* et *Centre de maternité 9 Mois et plus*, proposent aussi, sur place, une multitude de services pré et post accouchement (vous en trouverez les coordonnées à la fin de l'article).

Afin de respecter les craintes des mères, les massothérapeutes attendent habituellement au deuxième trimestre, lorsque le bébé est considéré comme « bien accroché », avant de se livrer au massage. Habituellement, les massages profonds sont évités dans la région du bassin et autour des chevilles, des parties du corps plus vulnérables durant la grossesse. Mais en contexte de mas-

sage thérapeutique, les autres parties du corps peuvent continuer de recevoir des pressions plus soutenues. « Le but n'est pas de solliciter davantage le corps de la mère, qui est déjà en plein bouleversement, par des manœuvres rythmées et intenses, ce qui ne veut pas dire que le massage soit superficiel pour autant, spécifie Anne Bélanger. Une pression ferme, lente et englobante peut quand même demeurer plus appréciée et efficace qu'une pression rapide et légère. » Bien que le massage sur chaise soit encore pratiqué à certains endroits, la tendance du moment semble davantage au massage sur table, où la future maman est entourée de coussins. « Les femmes enceintes ont besoin de se sentir enveloppées », croit Chantal Bouchard.

Toutefois, certaines futures mamans hésitent : « Lorsque les médecins ne le recommandent pas, elles craignent de le faire », précise cette dernière. Elle constate, en effet, comment, au moment de la grossesse, les femmes se sentent parfois vulnérables et aux aguets des conseils médicaux. La massothérapie constitue néanmoins un point de rencontre pouvant

# Literie La Libellule

21 collections  
thématiques originales

Fabriqué avec amour  
au Canada



Literie et accessoires de  
chambre pour bébé  
et junior

Visitez notre site [www.literielalibellule.com](http://www.literielalibellule.com)



être suggéré autant par les praticiens de la médecine traditionnelle que par ceux des médecines douces; le médecin, l'ostéopathe et le massothérapeute peuvent parfois travailler en étroite collaboration : « Un massothérapeute professionnel se doit de faire un bilan de santé avant d'entreprendre de masser un client, afin de savoir quel est son état mental et physique et quel traitement il reçoit déjà afin de s'y harmoniser », ajoute à ce propos madame Bélanger.

## Les bienfaits

Les bienfaits du massage n'ont, en effet, rien d'ésotérique et des recherches tendent à prouver que celles qui ont reçu des massages durant leur grossesse arrivent moins anxieuses à la salle d'accouchement, supportent mieux le travail et se remettent plus rapidement par la suite (Nabb et al. 2006) : « Les femmes qui ont appris à être à l'écoute de leur corps peuvent revenir à un état de bien-être qui leur est resté en mémoire, lors de l'accouchement », explique Nathalie Séguin, professeure chez *Maman Zen*, et également propriétaire de cet établissement. Bien que tout le monde s'entende habituellement sur le fait que le toucher n'est pas magique et que la régularité contribue aux effets bénéfiques du massage, le consensus n'est pas aussi clair quant à la fréquence idéale des rencontres avec un massothérapeute; tout au plus suggère-t-on d'augmenter un peu la dose en fin de grossesse.

Les futures mères y vivent une relation privilégiée avec le bébé qui, souvent, se révèle très actif durant le massage et a tendance à rechercher la main du massothérapeute durant les manœuvres : « On s'assure alors que l'expérience du massage demeure un dialogue à trois, entre l'intervenante, la mère et le bébé », ajoute Anne Bélanger, massothérapeute pour mamans et pour bébés.



Adopter un système de couches réutilisables,  
c'est plus économique, plus écologique\* et facile d'entretien.  
Vous et votre bébé l'apprécierez, nous vous en faisons la promesse!

\*Vous pouvez réduire d'une tonne vos déchets domestiques!

**bummis**<sup>TM</sup>  
couches durables

Montréal 115, ave. Mont-Royal O., (coin St-Urbain) 514-289-9415  
Pointe-Claire 278, ch. Bord-du-Lac, (Village de Pointe-Claire) 514-674-0828  
Magasinez en ligne [boutiquebummis.com](http://boutiquebummis.com)

Durant les longs massages prénataux, alors que les femmes sont invitées à se centrer sur elles-mêmes et le bébé, les hommes demeurent habituellement absents. Mais vers les années 90, avant que l'épidurale soit aussi répandue, l'engouement des femmes s'est tourné vers une méthode de massage qui pouvait être pratiquée par le papa, même durant l'accouchement, c'est-à-dire la méthode Bonapace, qui avait des effets généralement reconnus sur la douleur. Toutefois, ces techniques de pressions vigoureuses et inconfortables ne sont pas toujours appréciées lorsque les grandes douleurs de l'accouchement commencent. Certains centres y font tout de même encore appel tandis que d'autres, comme *Maman Zen*, tentent surtout d'en préserver l'idée de l'implication du père, en lui indiquant des pratiques de massage plus douces à utiliser au moment de l'accouchement : « Les pères veulent généralement s'impliquer, mais ils ne savent pas trop comment situer leur rôle durant cette transition de la vie. C'est important de les aider à retrouver leur place comme gardiens de la bulle, par des actes concrets, même si leur conjointe se montre peut-être moins disposée à recevoir leurs soins à certains stades de l'accouchement », précise Nathalie Séguin.

De grands bienfaits peuvent aussi être ressentis lors du massage postnatal. Plusieurs forfaits détente destinés à la clientèle des nouvelles mamans consistent en une foule d'enveloppements et de massages destinés à redonner à la peau son élasticité d'avant. Le massage thérapeutique vise pour sa part davantage les muscles éprouvés par la grossesse et l'accouchement, qui peuvent maintenant tous recevoir un massage

en profondeur. « Le bassin et le dos en a pris pour son rhume. Bien des femmes disent que c'est le meilleur massage de leur vie », déclare madame Bouchard.

## POUR LES POUPONS

### Respect et partage

Cette belle harmonie peut aussi se poursuivre après la naissance et c'est peut-être un peu pour cela que, dans les écoles de massage de poupons, on a pris l'habitude de dire « Bienvenue à vous deux! », plutôt que de simplement s'adresser à la mère... ou « à vous trois », lorsque le père fait acte de présence. « À travers le toucher, l'enfant peut se sentir envahi ou abandonné, et il peut aussi découvrir son existence comme être séparé et différent de sa maman. Il ressent à sa façon ses frontières corporelles et celles de sa mère : il existe! » souligne madame Bélanger. Voilà aussi pourquoi chaque exercice est précédé d'un petit rituel pour demander à l'enfant s'il accepte le massage et observer sa réaction. « Le cours est pour vous. Si vous avez besoin de vous arrêter, pour prendre soin de bébé ou l'allaiter, ne vous gênez surtout pas! » conseillent également les professeurs.

D'emblée, la salle de cours semble un petit univers protégé des rigueurs de ce monde, où les mamans et quelques papas, assis sur le sol, sont entourés de coussins et où la température est maintenue élevée afin que les enfants acceptent sans trop rechigner qu'on les dépouille de leurs vêtements. On recommande d'éviter de noyer l'enfant d'autres stimuli, comme des jouets colorés, afin de l'amener à centrer son attention sur les caresses de sa mère, car l'enfant, tout comme l'adulte, peut parfois être surstimulé, ce qui le rend plus angoissé et moins réceptif, d'où l'importance de préserver une ambiance feutrée.

Lors de ce processus d'approvisionnement, les mères ne doivent pas être négligées non plus, puisque, insiste-t-on, elles doivent être bien avec elles-mêmes pour transmettre le calme. Les premiers cours, surtout s'ils sont offerts sous forme individuelle, peuvent alors constituer un moyen privilégié pour la maman de se retrouver et de renouer avec le petit être : « Le massage est une danse vivante où la maman parle à son bébé comme si elle parlait à un adulte et où elle s'engage tout entière dans la relation », affirme Anne Bélanger. Le massage se rapproche aussi encore plus de la danse à certains moments où, en classe, les mamans apprennent des techniques pour bercer et apaiser le bébé.

Afin d'assurer une atmosphère intime, les professeurs suggèrent aussi de limiter les classes à un maximum de huit bébés, accompagnés chacun d'un ou de leurs deux parents. Au départ, l'attention des jeunes mamans demeure surtout centrée sur leur poupon, puis des amitiés se développent davantage durant les 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> cours, à ce qu'en racontent les professeurs. Pourtant, au terme du premier cours, les mamans s'attardent déjà pour s'échanger des adresses de haltes d'allaitement et de ciné-poussette. Certaines histoires qui émergent, dès le premier cours, sont particulièrement émouvantes, comme celle de cette maman qui raconte avoir eu très peur de perdre son enfant durant la grossesse et qui, maintenant, cherche des moyens de partager intensément avec lui pour lui témoigner le bonheur qu'elle a de le connaître.



# floUrbain

450.904.4088 [floUrbain.com](http://floUrbain.com)

210, rue Saint-Louis, Lemoine QC, Canada J4R 2L6

à 2 minutes des ponts Victoria et Jacques Cartier

## UN MONDE FASCINANT POUR ENFANTS DE 0 À 8 ANS



Jouets • Meubles • Vêtements • Accessoires • Poussettes  
Portes-bébé • Biberons • Sacs à couches • Literies  
Chaises hautes • Sièges d'auto • Service de décoration

🚗 Stationnement disponible 🚗

••• [info@floUrbain.com](mailto:info@floUrbain.com) •••

Magasinez en ligne dès maintenant!

## Quel est le meilleur tire-lait pour vous?

Chaque mère qui allaite au sein à des besoins individuels. Avec Medela, vous pouvez choisir le tire-lait qui convient le mieux à vos besoins et votre style de vie.



Harmony™



Swing™



pumpstyle



freestyle



Symphony®

Le cours de massage peut aussi devenir un moment privilégié pour développer sa confiance en ses compétences parentales : « Le besoin du parent n'est pas toujours clair au départ, mais chose certaine, il cherche à offrir une présence et une attention différentes à son enfant. Les mères ont une intuition de ce que peut apporter le langage de leurs mains, mais elles ont aussi besoin d'être guidées et soutenues pour donner libre cours à cette intuition », explique à ce propos Anne Bélanger. La présence des pairs peut aussi fournir quelques moyens de lutter contre l'angoisse de ses nouvelles responsabilités : « Les parents veulent tous être performants. Avec toute l'information qui existe, ce n'est pas non plus évident de faire le point. J'essaie de les ramener à eux-mêmes. En rencontrant d'autres parents, les nouveaux parents se rendent compte qu'ils ne sont pas les seuls à éprouver des difficultés, c'est intéressant », considère madame Séguin.

### Une tradition qui nous touche

Les principales notions prodiguées dans les écoles de massage d'ici sont inspirées de l'Association internationale en massage pour bébé, créée dans les années 80 et dont le maître à penser est Vimala McClure qui, lors d'un séjour de bénévolat en Inde, a pu constater que malgré la misère, les mères y parvenaient à préserver un moment heureux de tête-à-tête avec leur enfant, grâce au massage. La durée de la formation pour devenir massothérapeute pour bébés peut varier entre 16 heures en tout et 40 heures, lorsque la formation comprend des stages. Les membres de l'Association internationale en massage pour bébé peuvent être ou non des massothérapeutes accrédités, une autre formation de 250 heures. Sachant cela, il vaut donc la peine de magasiner un peu.

Les objectifs annoncés par Nathalie Séguin, en début de cours, sont de stimuler, de détendre, de soulager les enfants et de préserver le lien d'attachement avec le parent. Mais elle révèle, au terme de la première leçon, en profiter pour tisser des liens entre mamans, ce qui s'avère un bon moyen d'échapper au post-partum. On y découvre aussi quelques techniques, par exemple pour apaiser les coliques, mais l'enseignement favorise surtout une approche globale plutôt que les effets spécifiques des différentes zones stimulées. Ces quelques techniques font néanmoins

leur petit effet et on entend partout des petits bedons qui gazouillent, en faisant pouffer de rire les mamans. « Un massage de bébé, c'est sonore, c'est bien, il se détend », explique Nathalie Séguin.

Pendant les cours, on prend également le temps d'expliquer pourquoi des bébés peuvent se figer devant les premiers touches, le temps que le parent découvre le bon moment de la journée et le bon niveau de pression qui conviennent à tous deux. La maman doit donc apprendre à gérer le rejet, lorsque l'enfant se montre trop sensible ou réticent au toucher, ce qui n'est pas toujours facile, surtout lorsque la fatigue et les hormones s'en mêlent. Il faudra parfois se contenter de quelques minutes de massage, au début; mais peu à peu, l'enfant s'habitue aux odeurs et aux bruits qui entourent son rituel chéri et il s'y laisse aller plus longtemps et s'y engage, même, à la hauteur de ses moyens, par l'abandon qu'il offre à sa mère.

Plutôt que d'insister ou de renoncer, on propose alors aux mamans de commencer par des parties moins vulnérables du corps, comme les jambes et les pieds, que les enfants prêtent plus facilement aux jeux des parents. Mais dans ce jeu de réciprocité, le massage devient aussi, pour le parent, un contexte privilégié pour apprendre à décoder les signes de son enfant. Une formation sur les pleurs des bébés est même dispensée en cours de route. D'autres langages, comme la posture, la couleur de la peau et la présence des yeux, sont également effleurés. Le jeu du massage gagne aussi à être personnalisé : madame Séguin suggère de compléter ce moment de détente par des histoires et des comptines, qui conviennent davantage aux enfants qui grandissent.

Cette douce complicité ne s'estompe donc pas nécessairement avec le temps et c'est avec une grande fierté que Nathalie Séguin évoque ce lien qu'elle a su préserver : « Mon grand garçon de 14 ans a déjà un corps d'homme, mais il sait encore lorsqu'un bon massage peut lui faire du bien. Nous, on a appris à taire nos désirs, mais cette génération sera sans doute plus à l'écoute d'elle-même que la nôtre. » Qui aurait cru qu'avec le temps, l'Orient apprendrait à l'Occident à manifester l'écoute... par les 10 doigts? ●

**medela** 

1.800.435.8316 [www.medela.ca](http://www.medela.ca)