

YOOPA

LA RÉFÉRENCE DES
PARENTS QUÉBÉCOIS
Vol. 4, n°2 Avril-mai 2010

1.99\$
Offre de
lancement

Tests de purées

De grands chefs
retombent
en enfance

Masser bébé

UN PUR MOMENT
DE DÉLICES

Tour du monde en famille

POURQUOI PAS?

www.yoopa.ca

CP240, succ. St-Laurent (Qc) H4L 4V5
P.P. 41557548 P.A.P. 11063 0 2



Membre du Groupe  TVR | QUEBECOR MEDIA

LE MASSAGE POUR BÉBÉ

un geste tout
en douceur



par Louise Moreau

Une relation étroite entre un **parent** et son **bébé** est essentielle pour le développement du nourrisson, tant sur le plan physique que psychologique. Lui prodiguer de doux massages permettra de renforcer ce lien affectif unique et si précieux. Les résultats seront étonnants: **gazouillements**, **cris de joie** et **roucoulements** de la part du poupon. Le parent le sentira se détendre au fur et à mesure qu'il posera ses mains sur ses bras, ses jambes et son petit corps. Un pur moment de délice à savourer!

Masser bébé est une activité qui peut être aussi bénéfique pour lui que pour le parent. C'est une bonne occasion pour la maman d'établir une meilleure communication avec son enfant. Les papas qui veulent vivre une relation privilégiée avec leur bébé apprécieront aussi beaucoup cette expérience enrichissante, pleine de tendresse.



ÇA FAIT DU BIEN!

Selon Nathalie Séguin, massothérapeute spécialisée en massage pour bébé, les nourrissons sont vraiment en symbiose avec leur mère jusqu'à trois mois. «Ils dépendent complètement de leur maman. Ils ne savent pas encore qu'ils sont des petits êtres à part entière.» Le massage stimule et fortifie tous les systèmes du corps de bébé: respiratoire, circulatoire, intestinal, nerveux, musculaire, immunitaire et sanguin. Les bienfaits du massage sont nombreux. On les regroupe en quatre catégories:

- 01 **La stimulation**, afin que le bébé puisse apprendre à reconnaître son corps.
- 02 **La détente**, qui permettra au poupon d'être plus calme, reposé et détendu.
- 03 **Soulager les petits maux**, par exemple les coliques, le mal de dents, etc.
- 04 **L'attachement**, qui va automatiquement se développer entre la mère et l'enfant.

«Quand on masse son enfant, explique Nathalie Séguin, tous ses organes internes se mettent au ralenti: le cœur bat moins vite, les poumons ralentissent et la tension diminue.»

DANS LE RESPECT DE L'ENFANT

«Même s'il est petit, le bébé à son mot à dire au sujet du bien-être qu'il éprouve lors du massage, souligne la massothérapeute. Il faut rester à l'écoute de notre bébé et reconnaître les signes pour savoir s'il aime ça ou non. On ne le force jamais, on y va à son rythme. Si l'enfant pleure, on arrête tout de suite et on le serre contre nous pour le rassurer. Certains bébés ne s'en lassent jamais et peuvent en prendre 45 minutes.»

Si jamais notre bébé s'endort, on arrête tout massage. «Quand il dort, il ne peut pas nous dire qu'il en a assez de recevoir cette stimulation, explique la spécialiste. Certains tombent dans un état de somnolence, tandis que d'autres sont énergisés au maximum.»

LE RITUEL DU MASSAGE

Nathalie Séguin recommande de toujours suivre un rituel lors d'un massage. Selon elle, les bébés ne sont pas conscients de leurs jambes et ils n'ont pas appris à contrôler les muscles de leurs membres inférieurs. «C'est pourquoi ils ne sont pas très réceptifs, au début.»

Lors d'une séance de massage, il est recommandé de toujours commencer par les jambes, de poursuivre avec le ventre, la poitrine, les bras et la tête, et de terminer par le dos, seulement si l'enfant est réceptif.

Le nombre de séances dans une journée dépend du temps dont la mère dispose pour pratiquer des massages. «C'est à la discrétion de la maman, mais il n'y en a jamais trop.» Selon Mme Séguin, on peut en faire aux changements de couche ainsi qu'à l'heure du bain. On peut d'ailleurs se servir du savon pour masser son poupon.

UN ÂGE RECOMMANDABLE

Selon Nathalie Séguin, tout le corps des bébés naissants est très sensible puisque leur système nerveux est très actif. Donc, la stimulation lors du toucher peut être ressentie de façon très intense. «Autour de six semaines, le système nerveux s'est apaisé, dit-elle. On peut donc commencer à masser notre bébé. D'ailleurs, à cet âge, les enfants sont plus potelés, ce qui rend la chose plus agréable.»

LES COURS DE MASSAGE POUR POUpons

Les rencontres de groupe pour apprendre à masser bébé sont non seulement une occasion pour la maman et son poupon de tisser un lien très fort, mais c'est aussi une chance de sortir

CE QU'IL FAUT AVOIR SOUS LA MAIN

AVANT LE DÉBUT DU MASSAGE À LA MAISON

Deux couvertures, une à étendre sous bébé et une autre pour le couvrir, si nécessaire.

Huile d'amande douce (vérifiez si l'enfant y est allergique en déposant une goutte sur son bras) ou huile de pépins de raisin.

Couche, si le bébé est nu.

Pyjama, si on le masse après le bain.



de la maison et de rencontrer d'autres mères, afin d'en savoir plus sur leur vécu. La plupart des mamans qui suivent ces cours continuent à prodiguer ces petites attentions à leur bébé de façon assidue à la maison.

Brigitte Gosselin, mère d'une petite fille de quatre mois nommée Élyse, a assisté à ces cours pour être encore plus proche de son enfant: «Ma petite fille a aimé ça dès les premiers instants où je l'ai touchée. Elle a adoré les massages à la tête. Quand je fais des mouvements de doigts autour de ses sourcils et au-dessus de sa bouche, elle tombe dans les vapes. Tous les matins, maintenant, nous avons notre petite routine. Même quand elle chigne un peu parce qu'elle a mal au ventre, je lui masse doucement les jambes. Elle arrête de se plaindre tout de suite et se met à rire et à jaser.»

Stéphanie Janin a un petit garçon de cinq mois, Nicolas. Elle a commencé à masser son fils alors qu'il était âgé de trois mois et demi. C'est la curiosité qui l'avait d'abord conduite à ces cours de massage avec son bébé: «J'étais très curieuse, au départ. Je le faisais pour avoir une relation plus étroite avec mon fils. Je ne savais pas comment il allait réagir. Au début, il était plus tendu, mais plus les cours avançaient, plus il ramollissait et était disposé à se faire masser. Par contre, il ne s'est jamais plaint. Il adore se faire dorloter, il pousse des petits cris de joie. Maintenant, à la maison, après

son bain, il a un grand sourire tout au long du massage. Il aime ça au maximum, il gazouille sans arrêt. Quand il me voit me mettre de l'huile dans les mains et les frotter ensemble, il sait que ce sera un petit moment juste pour lui. C'est vraiment un moment magique à partager avec lui!»

DE LA TÊTE AU PIED

Tout comme les adultes, les enfants ont des zones plus sensibles que d'autres. Certains aiment les traitements à la tête, tandis que d'autres les détestent. Selon Nathalie Séguin, il faut bien observer les réactions de l'enfant. «S'il n'aime pas, il ne faut pas insister.»

Alexia Bilodeau, mère d'un petit garçon de quatre mois, a constaté lors des cours de massage que son bébé était mal à l'aise lorsqu'elle lui massait la tête. «J'ai commencé à masser Théodore alors qu'il avait six semaines. Quand j'ai essayé de lui masser le visage, il a tourné la tête.» Pour Théodore et sa maman, après le bain, c'est le moment idéal. «Comme ça l'endort, je le fais tous les jours avant son dodo.»

Quand les techniques de massage sont bien apprises, elles peuvent être transmises à d'autres membres de la famille, par exemple au papa ou à la grand-maman. «J'ai montré certains mouvements à ma mère, explique Brigitte Gosselin, et lorsqu'elle les pratique avec Élyse, ça fonctionne très bien.»

Les cours de massage pour bébé sont donnés en cinq ou six séances, cinq ou six mamans par groupe. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre CLSC pour savoir si de telles leçons sont offertes près de chez vous; cela varie d'une région à l'autre. Vous pouvez aussi vous informer auprès de l'Association internationale en massage pour bébé (AIMB) et de la Fédération québécoise des massothérapeutes (FQM). Si vous préférez une rencontre privée ou semi-privée, vous pouvez avoir recours à un spécialiste qui se déplace à la maison.

POUR EN SAVOIR PLUS

Fédération québécoise des massothérapeutes (FQM)
www.fqm.qc.ca

Association internationale en massage pour bébé (AIMB)
514 332-3368

Centre de massothérapie
Myriam Brouillet
www.centredemassotherapie.com

Maman Zen
www.mamanzen.ca

- Pour la tête, on masse comme si on donnait un shampoing, et ce, pendant une minute ou deux (attention aux deux fontanelles, l'une sur le dessus de la tête, l'autre à l'arrière).
- Pour les doigts, un à la fois et à l'aide du pouce et de l'index, on presse légèrement le bout de l'articulation en remontant vers l'ongle.
- On répète le geste pour les orteils, un à la fois. On n'oublie pas de masser la plante des pieds.

- Pour le ventre, on pose les deux mains côte à côte au-dessus du nombril et on les tourne délicatement dans le sens des aiguilles d'une montre pour faciliter le transit intestinal.
- Pour les bras et les jambes, on forme un C avec nos mains (comme une pince de homard) et on entoure le membre avec nos doigts. On masse doucement de l'épaule jusqu'au poignet et de la cuisse à la cheville, le tout trois fois de chaque côté.

MANŒUVRES
SIMPLES À
FAIRE À LA
MAISON

