

Comment masser son bébé ? *Par Gilles Diederichs*

« Pensez toujours que masser bébé, c'est parler avec lui, grâce au support de vos mains. Ce que vous lui transmettez dans le massage est capté immédiatement, sans aucun filtre, aucun recul. C'est un rapport personnel extrêmement direct. Ainsi, vous devez témoigner du plus grand respect lors de ces séances. Mais c'est aussi un échange de complicité et d'apprentissage relationnel pour vous-même.

Car vous verrez votre enfant répondre à toutes vos sollicitations, donc soyez attentif(ve) aux informations qu'il vous témoigne : un petit pied qui se tend car il en veut encore... Une grimace quand vous appuyez trop sur un ventre vous apprendra que la digestion est délicate...

- Ne surchauffez pas une pièce, pensez toujours qu'un bébé réagit aux mêmes températures qu'un adulte.
- N'hésitez pas à couvrir les parties qui ne sont pas massées.
- Le matin est idéal pour éveiller et dynamiser, le soir pour aider à l'endormissement. Dans la journée, le massage peut s'adapter aux « humeurs » de votre enfant, des propositions vous sont faites page après page pour utiliser certains massages dans des buts précis.
- Attention ! Ne massez pas bébé en cas de fièvre.
- Préparez votre enfant en lui parlant de la séance à venir. Lancez le CD qui commence par les sons de la forêt printanière. Adoptez une lumière tamisée, placez un drap doux et coloré sous bébé, parlez tranquillement, distinctement, votre voix est primordiale, elle agit comme un catalyseur de confiance et d'affection.
- Vous aurez pris soin d'avoir les ongles bien coupés, les mains propres et surtout chaudes ! Pour cela, n'hésitez pas à les frotter paume contre paume pour un premier contact, et ensuite à les huiler.
- Faites confiance à des huiles spéciales massages pour bébés qui sont dosées selon des principes bien établis et appropriées aux cellules de l'enfant. Choisissez-les si possible dans les qualités Bio, car aucune addition de produits dérivés du pétrole n'est autorisée par ces labels. Sinon, le beurre de karité est le principe actif le plus simple pour le massage. Si vous prenez des huiles courantes pour masser, prenez toujours des huiles de très bonne qualité, avec une pression à froid (choisissez donc des huiles végétales). N'oubliez jamais que l'huile doit pénétrer dans la peau : si, par exemple, vous prenez des huiles contenant des huiles essentielles, le corps va capter les facultés apportées par l'essence de la plante. Vérifiez bien la composition, le dosage et l'effet associé.
- La table de change peut vous servir de table de massage. Ayez à votre portée de quoi essuyer les trop-pleins d'huile sur le corps de bébé. Vous pouvez aussi poser un drap moelleux sur votre lit, vous êtes vous-même installé(e) contre le mur de la chambre, un coussin sous vos reins, bébé est soit entre vos jambes ou posé sur vos jambes jointes. En restant très attentif(ve) au confort de votre enfant, vous pouvez aussi être assis(e), bébé en travers ou le long de vos jambes. Pensez aussi à masser bébé dans la nature quand la température le permet.

- De 0 à 3 mois, cinq minutes à sept minutes suffisent. Dans ces trois premiers mois, évitez de masser le nombril tant que la cicatrisation n'est pas totale. Pour la tête, évitez de passer sur la fontanelle ou sur les tempes. N'appuyez pas sur la colonne vertébrale. En fait, vous « soulignez » les parties à masser plus que vous ne travaillez en profondeur, à part les pieds et les mains que vous massez peu à peu plus intensément.
- Évitez de laisser pencher la tête de bébé en arrière si vous le massez allongé sur vos jambes.
- Après 3 mois, le langage du massage sera bien établi avec votre enfant, prolongez la séance jusqu'à dix minutes, et n'hésitez pas à être créatif(ve), « passez la main » à votre conjoint(e)...

Plusieurs principes de massage existent :

Si vous voulez dynamiser un enfant : massez à rebrousse-poil.

Si vous voulez calmer et détendre un enfant : massez dans le sens du poil.

- Le mieux est de conjuguer simplement ces deux principes, comme nous vous le présentons dans ce livre. De toute façon, faites confiance à votre enfant pour vous signaler ce qui lui déplaît ou ce dont il a besoin... Votre guide, c'est lui... Vous pourrez plus tard étudier l'effleurage, le pétrissage, les tapotements du bout des doigts, ces techniques étant une continuité pour des parents qui veulent approfondir leur connaissance du massage (pas avant 7 mois).
- Pour commencer, il est bien de suivre le livre avec la meilleure volonté, tout en guettant les réactions de votre enfant.
- Pensez à avoir vos mains toujours chaudes, pour cela posez un peu d'huile dans vos deux paumes et frottez-les. Soit vous huilez d'abord toute la partie à masser avant d'agir, soit vous le faites avec le massage lui-même. Pensez que l'huile de massage pénètre dans la peau, fait du bien à bébé, massez donc en ayant l'image en tête que vous aidez au bien-être de bébé, à sa croissance. Même novice en massage, vous établissez une relation d'amour avec votre bout de chou... N'hésitez pas aussi à murmurer les berceuses de relaxation, même sans le support du CD ! La voix de papa est très importante pour détendre ou endormir bébé, un papa qui chantonne est un papa qui rassure, qui donne une part d'amour complémentaire primordiale à celle de la maman, cet ensemble est très important pour la croissance de l'enfant.

C'est à vous ! »

**Article extrait du livre-CD *Le livre des massages pour mon bébé*,
Rue des enfants, 2008, p. 2-3. [Par Gilles Diederichs](#),**

Auteur du "*Livre des massages pour mon bébé*"