

MASSAGGIO D'AMORE

La manipolazione serve alle madri per comunicare coi bebè, spiegano medici e psicologi. Migliora il loro stato di benessere fisico e funziona anche come forma di "nutrimento interiore"

di Sara Recordati
foto di Florence Dugowson

Ecco: adesso stringe gli ocellini, la faccia gli diventa tutta rossa, la bocca si spalanca, stringe i pugnetti... Piange. Aiuto. E ora cosa faccio? Vediamo. Ha già mangiato, l'ho appena cambiato... Avrà sonno? Avrà ancora fame? Avrà male alla pancia? Già, ogni neomamma sa come ci si sente a tenere in braccio un frugioletto disperato, senza sapere esattamente come consolarlo. Tutte sono passate attraverso momenti di incertezza. È normale, dicono gli esperti. Mamma e bambino devono imparare a conoscersi e, proprio come per ogni rapporto, ci vuole un po' di tempo. Il piccolo deve abituarsi al mondo ester-

no e la mamma deve imparare a occuparsi di lui, senza mai perdere di vista se stessa. Sembra facile. L'importante è non rimanere troppo da sole, ma trovarsi assieme ad altre mamme alle prese con gli stessi problemi: serve a contenere l'ansia e a non sentirsi "diverse". A questo proposito sono molto utili i corsi di preparazione al parto e quelli che proseguono anche dopo, offrendo alla nuova coppia mamma-bambino la possibilità di confrontarsi con gli altri.

«Quando Eleonora aveva tre mesi abbiamo seguito un corso di massaggi», racconta Francesca, 33 anni, ricercatrice all'università Statale di Milano. «In sole cinque lezioni mi ha aiutato molto, perché stavo insieme con le altre mamme, con cui si è creato un fitto scambio di consigli e rassi-

LE LEZIONI SONO DI GRUPPO
Londra. Una lezione di massaggio neonatale al Triyoga center, uno dei centri più importanti della metropoli britannica. Qui a sinistra, un bimbo massaggiato sorride mentre guarda negli occhi la sua mamma.

curazioni, e perché ho imparato a ritagliarmi uno spazio speciale con mia figlia. Attraverso il massaggio, abbiamo imparato a rilassarsi insieme: così anche io mi libero delle tensioni.

In natura, il contatto è fondamentale per i cuccioli. E la pelle, per il neonato, è l'organo attraverso il quale comunica più direttamente, quando ancora non è in grado di elaborare i messaggi visivi e

verbal. Un neonato capisce subito se la persona che lo tiene in braccio è tesa o è rilassata, e risponde di conseguenza.

Chiara Carrara, 46 anni, è laureata in psicologia ed è psicomotricista; insegna alle mamme come massaggiare i propri bambini. Ci spiega che è fondamentale, innanzitutto, imparare ad ascoltare il piccolo. Non sempre, infatti, ha voglia di essere massaggiato. Bisogna saper

scegliere con cura il momento giusto.

Quali sono i vantaggi del massaggio? «Fin dal primo mese di vita, il neonato ne trae benefici a più livelli: innanzitutto da un punto di vista fisico. Serve infatti a regolarizzare il ritmo sonno-veglia; a migliorare l'appetito e la digestione; a favorire il rilassamento. A livello psicologico, l'essere accarezzato gli dà la sensazione di essere, di conoscere i confini del proprio

corpo (mentre, quando è nella pancia, vive in una totale simbiosi con la mamma e non ha coscienza di sé) e poi si tranquillizza, sentendosi amato e accudito. Così si ottengono diversi risultati: in primo luogo si crea un momento privilegiato nella relazione mamma-figlio; poi una stimolazione a livello tattile ma anche visiva, perché, mentre lo accarezza, la madre lo guarda negli occhi. In ▶



GENTE MASSAGGIO D'AMORE

PRIMA DAVANTI E POI DIETRO
Londra. Qui sotto, le prime fasi del massaggio, che comincia sempre dai davanti: parte dal tronco, poi passa a braccia e gambe. A sinistra, una madre che ha girato il piccolo per occuparsi della sua schiena e del sederino. Vicino a lei, una madre sta allattando.



? Come influisce sulla psiche del bimbo, e poi in età adulta?
Risponde MARINELLA COZZOLINO psicologa e psicoterapeuta

■ Fin da quando è nella pancia, il feto sperimenta il contatto con il corpo della madre e, attraverso il massaggio, il bambino ripercorre quelle sensazioni di piacere. Impara anche a prendere consapevolezza del proprio corpo. Nella nostra epoca i piccoli sono sempre più spesso affidati a tate e nonne e tendono a perdere il senso di appartenenza. Così, il massaggio è importante per recuperare un momento esclusivo, proprio con la mamma, fatto di coccole e calore. Da adulti, gli servirà ad avere un rapporto migliore con il proprio corpo e con il contatto. I nostri genitori spesso hanno avuto difficoltà a baciarci e abbracciarci, per i nostri figli non sarà più così.

MASSAGGIO D'AMORE

ECCO COS'È L'AIMI
Insegnanti in tutta Italia e sul Web

L'Associazione Italiana massaggio infantile (Aimi) è stata fondata a Genova nel 1989 per promuovere la pratica del massaggio e per formare gli operatori, che poi lo insegnano alle mamme. L'Aimi, a sua volta, fa parte dell'Iaim, un'associazione internazionale di 40 Paesi (ognuno dei quali segue la medesima teoria e pratica). Ce ne parla Laura Ossiri, membro dell' direttivo italiano dell'organizzazione. «Gli insegnanti operano in strutture sia pubbliche sia private. Seguono tutti lo stesso corso di formazione (in Italia, sono solo in sei i "maestri degli insegnanti") e frequentano corsi



TI MOSTRO COME SI FA, POI VAI AVANTI DA SOLA.
Londra. L'insegnante fa vedere a una mamma la posizione corretta per il suo piccolo. Ogni bambino viene massaggiato sempre dalla madre, mai direttamente dall'educatrice.

di aggiornamento obbligatori. Loro non massaggiano mai i bambini direttamente: questo lo possono fare solo le mamme. Salvo il caso dei neonati gravemente prematuri, che vengono toccati dagli infermieri nella terapia intensiva, che poi passano questa "eredità" ai genitori. Lo stesso accade per i bimbi abbandonati,

negli istituti o negli ospedali. La tecnica viene trasmessa alla famiglia adottiva come primo legame genitore-figlio. Serve anche ai bimbi che subiscono operazioni, come supporto alle terapie del dolore. In tutta Italia, per trovare l'insegnante di massaggio più vicino a casa propria, basta consultare il sito: www.aimonline.it. (s.r.l.)

pediatra neonatologo presso l'ospedale Sant'Orsola di Bologna. «È molto utile nel caso di bimbi nati prematuri, che subiscono lunghe degenze. Serve a recuperare un contatto con i genitori, ma anche a rincuorare la mamma che, generalmente, vive il parto prima del tempo come una sconfitta. Attraverso questa forma di cura del figlio, si sente più sicura e competente, e impara anche a conoscere se stessa, domandandosi: mi piace? Mi rilassa? Massaggiare un bimbo è come dirgli: lo sono qui e mi occupo di te. Lo rassicura. Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che il massaggio nei prematuri porta a un aumento di peso più rapido e alla dimissione precoce. In ospedale, serve anche per i piccoli portatori di handicap: aiuta i genitori ad avvicinarsi in maniera più globale, non solo guardando la loro parte malata. In generale, il massaggio è utile per umanizzare le cure, per avere un approccio olistico al bambino e favorire la presenza dei genitori nei reparti.

Laura, 55 anni, è insegnante di yoga ed è appassionata di cultura orientale. Quando era incinta del suo primo bambino ha scoperto un libro importante: *Shantala*, scritto nel 1976 dal medico francese Frédéric Leboyer, che ha dedicato la vita a insegnare alle donne come affrontare la maternità in modo naturale. «Shantala è indiana, di Calcutta. È lei, attraverso le fotografie di questo minuscolo ma prezioso libro, che ha insegnato alle donne occidentali come massaggiare il proprio piccolo. È una tecnica semplice ma profonda, fa sì che il suo bimbo sia sano e florido, anche nelle condizioni di estrema miseria e deprivazione della metropoli indiana. Come dire: bisogna trovare il tempo. Meglio imparare ad ascoltarci e ascoltare un po' di più il nostro bambino, magari rinunciando a una sessione di shopping o a ingozzare nostro figlio di latte ogni volta che emette un vagoio. «Il massaggio è una forma di nutri-

fine, è anche un aiuto per lo sviluppo del linguaggio: la mamma gli parla dolcemente, gli sorride e gli spiega cosa sta facendo, stimolando così la lallazione.

E se non gli piace?
«Bisogna saperlo rispettare. Il massaggio è un momento di ascolto del piccolo: si osserva come reagisce. Se non ne ha voglia, non bisogna insistere e poi, ovviamente, si devono rispettare i suoi ritmi, mai cominciare quando ha fame o

invece, è troppo morbido. E poi, stando a terra, la mamma assume una postura più corretta e rilassata e riesce a imporre, al movimento delle braccia e di tutta la schiena, un ritmo più regolare e omogeneo. Infine bisogna usare un olio naturale (di mandorle, calendula, o germe di grano), non profumato, perché ha il solo scopo di far scivolare le mani.

Le lezioni si tengono in piccoli gruppi. Sedute in cerchio, per prima cosa, le mamme si presentano tra loro.

Così, cominciano a condividere i problemi, le emozioni e i dubbi. Alessandra, giornalista, 40, ha seguito una lezione quando è nata Matilde, tre anni fa, e da allora non ha mai smesso di massaggiarla. «È un momento di piacere anche per me. Dopo il bagno, è come farle tante carezze. Matilde va all'asilo e non racconta ancora se si procura graffi o lividi, così è anche un modo per vedere come sta, e magari farmi spiegare cosa è successo. Leonardo, invece, che ha solo un anno e ancora non parla, quando lo massaggio si abbandona completamente, con le braccine sopra la testa. In quei momenti sono felice e orgogliosa, perché vedo quanto è bello».

Grazie all'Aimi, l'Associazione italiana massaggi infantili (vedere box a pagina 103), questa pratica è diffusa in tutta Italia ed è stata introdotta anche in ambito ospedaliero. Ce ne parla Roberto Rossini, ▶



«La seduta è un momento di piacere per il neonato, ma anche per la mamma che si sente più competente»