

metodi dolci

## UNA QUESTIONE DI PELLE

Le mani della mamma e del papà sono fondamentali per tranquillizzare e rassicurare il bambino.

L'importanza del massaggio è dovuta al fatto che la prima funzione che si sviluppa durante la vita uterina è il tatto, cioè la sensibilità della pelle.

La cute, oltre a mantenere attivi anche gli altri organi di senso, presenta innumerevoli recettori (più di 5 mila), cioè microscopiche strutture situate sulla sua superficie deputate all'identificazione per esempio del caldo, del freddo e della pressione.

Inoltre, il contatto con la pelle permette di trasmettere al piccolo anche le emozioni: se è gradevole, egli riceverà benessere, sollievo, consolazione, amore; viceversa fastidio o tensione.

Essendo il confine tra noi e il mondo esterno, la pelle dà al bambino la sensazione di individualità, permettendogli di conoscere il proprio corpo e di creare delle relazioni.

### permette di comunicare con il bebè

Il massaggio è uno strumento che consente un contatto affettivo e di comunicazione con il bebè. Soprattutto in caso di bambini molto piccoli che, quindi, non parlano ancora, il contatto delle mani sul corpo e il gioco di sguardi e i gesti che ne derivano, possono aiutare i genitori a capire i loro bisogni, ascoltarne le emozioni (se sono tesi, hanno caldo o freddo) e soddisfarli.

### dona sicurezza

Quando è nella pancia della mamma, il bimbo vive in un ambiente protetto, caldo, rassicurante, dove è nutrito e sente suoni come il battito cardiaco e la voce materna.

Con la nascita egli abbandona questa "culla" particolare per ritrovarsi all'improvviso in una situazione completamente diversa. Soprattutto per i bambini prematuri (nati cioè prima della

## rilassarlo con il



### QUANDO È INDICATO

Il massaggio infantile è, in genere, indicato ai bimbi tra 0 e 8-9 mesi, perché è in questo periodo che si rafforza il rapporto tra genitori e figli e si costruisce una relazione solida in grado di offrire al bimbo la necessaria sicurezza e l'autostima utili per affrontare la vita.

Inoltre, poiché nel primo anno di vita il bambino avvia lo svezzamento (abbandona cioè il seno materno per passare alle prime pappe), percependo tale cambiamento come una separazione, il massaggio può confermare al piccolo che questo grande cambiamento non incide sulla stabilità del legame con la mamma.

A volte, però, già a partire dai 5-6 mesi, il bimbo comincia a essere interessato all'esplorazione del mondo esterno attraverso il movimento; può, quindi, essere meno concentrato sulla

relazione con i genitori e pertanto potrà anche rifiutare il massaggio. Questo non vuol dire, però, che tale consuetudine deve essere eliminata; anzi, può diventare un sostegno alla crescita sotto forma di gioco corporeo, da eseguire con molta delicatezza, supportato magari da filastrocche e canzoncine utili per mantenere l'attenzione sul contatto.

# massaggio

### utile soprattutto ai prematuri

In questo caso il massaggio è un metodo di rilassamento altamente efficace che talvolta le mani del genitore possono fungere come una culla, un contenitore stabilizzante che emette calore.

In questo tipo di massaggio, infatti, il ruolo delle mani non è quello di muoversi dolcemente sulla pelle del piccolo, ma di rimanere ferme e ascoltare il suo respiro.

Il massaggio è, comunque, indicato solo quando il bambino ha superato i problemi derivanti da una nascita prematura, come quelli respiratori.

In particolare, i benefici che un bambino prematuro può avere da questa pratica sono:

- ➔ aumento di peso;
- ➔ riduzione del numero di giorni in ospedale;
- ➔ attenuazione degli episodi di apnea (arresto momentaneo o protratto del respiro);
- ➔ miglioramento del recupero dello sviluppo neurologico (relativo cioè al sistema nervoso).

### Scaldare leggermente le mani prima di massaggiare il bebè

### come si esegue

Ci sono diverse tecniche per praticare il massaggio sul bebè e tra queste molte si rifanno al massaggio indiano (ideale per il rilassamento), a quello svedese (utile per la circolazione), alla riflessologia e allo yoga.

In ogni caso è importante che il massaggio venga eseguito in un ambiente familiare o dove il bambino possa sentirsi a proprio agio, a una temperatura calda, con luci soffuse e senza rumori.

È fondamentale che il genitore

ricerchi la posizione migliore sia per se stesso sia per il bambino. In genere, si consiglia di sdraiare il piccolo su un cuscino o sul letto e di sedersi davanti a lui tenendolo tra le gambe flesse e divaricate.



### IN CHE MODO PROCEDERE

Il massaggio può coinvolgere tutto il corpo, ma in particolare riguarda le gambe, l'addome, le braccia, il viso e la schiena.

Può essere praticato in qualsiasi momento della giornata ma, poiché ogni bambino ha caratteristiche ed esigenze particolari, spetterà ai genitori, attraverso vari tentativi, individuare quello più indicato al proprio bimbo. In generale, comunque, i momenti adatti al massaggio sono dopo il bagnetto o prima di metterlo a nanna, quando il bebè è più predisposto al rilassamento.

All'inizio potrebbe non essere facile perché si può aver paura di fare male al piccolo e quindi essere tesi. In questi casi, prima di cominciare, è consigliabile fare qualche respiro profondo, fino a che non ci si sente più tranquilli.

È bene anche ungerne leggermente il palmo delle mani con qualche goccia di olio di mandorle dolci, per farle scivolare meglio, prima di passarle sul corpo del bebè.

Bisogna evitare, invece, soprattutto nei mesi freddi, di spogliare completamente il piccolo. Il massaggio dura in genere 30 minuti e ogni movimento va ripetuto almeno 3-4 volte.

### LE GAMBE E I PIEDINI

Sono per i neonati le parti più piacevoli da massaggiare e facilitano il rilassamento di tutto il corpo. Secondo la riflessologia plantare, inoltre, massaggiare la pianta del piede stimola la funzionalità di precisi organi.

Ci sono diverse tecniche per massaggiare i piedi e le gambe, per esempio:

➔ con movimenti circolari: in questo caso bisogna appoggiare una mano sul pancia e mantenerla aderente, quindi eseguire movimenti circolari in senso orario partendo dal fianco destro del bambino;

➔ con i polpastrelli, esercitando una leggera pressione, si esegue una "camminata" da sinistra a destra.

### metodi dolci

con i polpastrelli, esercitando una leggera pressione, si esegue una "camminata" da sinistra a destra.

### IL PETTO

Il massaggio praticato in questa zona ha la funzione di rinforzare il cuore e i polmoni regolarizzando la respirazione. Le tecniche possono essere:

➔ a libro aperto: si appoggiano le mani sul centro del torace e si fanno scorrere verso i lati;

➔ a farfalla: si appoggiano le mani ai lati del corpo. Una, dal fianco, scorre verso la spalla opposta e ritorna al punto di partenza. Quindi, si esegue lo stesso movimento con l'altra mano.

### LA SCHIENA

La tecnica più diffusa consiste nel fare scorrere le

mani avanti e indietro lungo i fianchi: si posano le mani sul dorso perpendicolarmente alla colonna vertebrale o si eseguono dei movimenti avanti e indietro in modo alternato con entrambe le mani. Il massaggio si esegue su tutta la schiena partendo dalla zona delle spalle e arrivando fino al sederino.

### LE BRACCIA

In questo caso le tecniche più indicate sono il massaggio indiano e quello svedese, perché tonificano i muscoli e regolano la circolazione sanguigna:

➔ con il massaggio indiano: si avvolge con le mani il braccio del neonato e si esegue lo stesso movimento che si è praticato sulla gamba, sempre dall'alto verso il basso;

➔ con il massaggio svedese: con una mano si sostiene la manina del neonato e con l'altra si compie

un movimento dal polso alla spalla, che va dall'esterno verso il centro.

### IL VISO

È indicato per liberare il canale lacrimale o per rilassare la zona delle gengive in vista dei primi dentini. Può essere effettuato con varie tecniche, per esempio:

➔ a libro aperto: si appoggiano le mani al centro della fronte e le si fanno scorrere verso le tempie;

➔ con i pollici sopra gli occhi: si appoggiano i pollici sulle palpebre e delicatamente si esegue un movimento verso l'esterno degli occhi stessi;

➔ dalla radice del naso agli zigomi: si appoggiano i polli alla radice del naso effettuando una leggera pressione verso l'alto in direzione degli occhi, per poi scendere ritornando alla radice del naso in direzione delle guance.



### benefici per tutti

#### PER IL BAMBINO

Affinché il bambino possa ottenere benefici, il massaggio andrebbe effettuato quotidianamente. Ecco in particolare i suoi effetti:

- ➔ rinforza la relazione genitore-figlio;
- ➔ sviluppa la sensibilità tattile corporea e quindi permette al piccolo di riconoscere sensazioni legate al calore, al peso e alla pressione delle mani sulle varie parti del corpo, ma anche di sentire zone del proprio corpo che da solo non è in grado di toccarsi;
- ➔ favorisce il rilassamento;
- ➔ stimola la circolazione, spesso ostacolata dalla forzata immobilità del neonato a lungo disteso nella culla o nella carrozzina;
- ➔ regolarizza il ritmo cardiaco e la respirazione;
- ➔ migliora lo sviluppo neurologico;
- ➔ fortifica il sistema immunitario (di difesa naturale dell'organismo);
- ➔ regolarizza il ritmo sonno-sveglia;
- ➔ allevia piccoli malesseri, come tensioni muscolari, la decongestione nasale o pottorale, la dentizione, il pianto, le coliche gassose (dolorosi mal di pancia tipici nel neonato) e la stipsi (intestino pigro).

#### PER I GENITORI

- ➔ a loro il massaggio infantile;
- ➔ offre un'occasione per stare con il bambino;
- ➔ aiuta a ricostruire il legame d'attaccamento;
- ➔ facilita la conoscenza del piccolo e delle sue reazioni.

### A CHI RIVOLGERSI

Per imparare il massaggio infantile è necessario seguire corsi appositi. Per avere informazioni i genitori possono rivolgersi alle strutture pubbliche o private (ospedali, asili nido e servizi educativi, consultori materno-infantili, palestre, cliniche e case private) o all'Aimi (Associazione italiana massaggio infantile).

Di norma, le lezioni avvengono in piccoli gruppi di genitori e bambini oppure possono essere singole, soprattutto se si tratta di bambini che hanno più di 8-10 mesi o presentano problemi fisici o relazionali. Il corso consiste in 4-5 incontri, ognuno della durata di un'ora e mezza circa.

### in breve

Il massaggio infantile rilassa il bebè, allevia i piccoli malesseri e rinsalda il legame con i genitori. È indicato a tutti i neonati, da 0 a 8-9 mesi, in particolare a quelli prematuri.

