

# Dolci massaggi al tuo bambino

C'è un modo speciale per comunicare a un figlio il proprio amore. È un linguaggio fatto di tenere carezze che regalano serenità, benessere. E alleviano tanti piccoli disturbi

Comunicare con il tocco delle mani e trasmettere l'amore attraverso la pelle è il regalo più bello da fare al proprio bambino. Le madri indiane lo sanno bene: per loro massaggiare i figli fin da quando sono piccolini è un fatto assolutamente naturale, un'arte antica che si tramanda di generazione in generazione. Imparare non è difficile. Basta seguire uno dei tanti corsi che l'Associazione italiana massaggio infantile (tel. 051397394, [www.aimionline.it](http://www.aimionline.it)) organizza periodicamente in strutture sia pubbliche sia private. «Dopo quattro o cinque incontri ogni genitore sa già fare i primi massaggi» spiega Paola Vitti, presidente e trainer dell'Aimi. «È riesce a stabilire quel "rapporto di pelle" profondo che aiuta ogni bimbo a crescere sereno e sicuro di sé. Il massaggio, poi, è efficace quando si vogliono alleviare certi disturbi. Ci sono movimenti che calmano il piccolo se non riesce a dormire, quelli che liberano il

(segue a pagina 310)



(segue da pagina 309)

questo ti facilita la vita 😊

La pappa reale è un ottimo aiuto in tante situazioni. Per esempio, dà energia dopo l'influenza o quando gli impegni di scuola sono faticosi. Ora in farmacia c'è Royal Gelly bio (Aboca, 9,50 euro), un integratore in tavolette da masticare. Molto comodo perché, a differenza della pappa reale tradizionale, non va tenuto in frigorifero.

suo nasino se ha il raffreddore o che attenuano il mal di pancia». Le carezze sono così speciali da fare bene anche alla mamma che alla fine del massaggio è rilassata.

**Preparare l'ambiente** A che età si può cominciare? «Fin dal primo mese di vita del piccolo» assicura l'esperta. «L'importante è scegliere un momento tranquillo, quando lui non ha fame né sonno». Due sole cose non devono mai mancare: disponibilità e quiete. È importante quindi preparare l'ambiente creando un'atmosfera distesa, staccando il telefono, spegnendo la televisione. La stanza deve essere ben calda perché il bambino va spogliato e sdraiato su un asciugamano, a pancia in su. Man mano che il piccolo cresce lo si può massaggiare nella posizione che preferisce, anche seduto. Prima di iniziare, gli esperti consigliano di ungersi le mani con poche gocce d'olio naturale (come quello di mandorle dolci) e di sfregarsele davanti a lui: serve a rendere fluido lo scorrere delle mani sulla pelle. E anche per chiedere simbolicamente al bambino il permesso di cominciare.

**Tocchi leggeri e ritmici** «Il massaggio parte sempre dai piedi e dalle gambe, perché sono le zone che il piccolo è più abituato a farsi toccare» spiega Paola Vitti. «Quindi si sale alla pancia, al torace, alle braccia, al viso e, infine, alla schiena. Tutta la sequenza dura circa mezz'ora». Si inizia con leggeri sfioramenti e delicate pressioni. Poi, con il tempo ogni mamma scopre il ritmo e l'intensità preferite dal figlio. L'importante è ripetere il massaggio ogni giorno, magari approfittando del momento dedicato al bagnetto. È dimostrato da molte ricerche scientifiche che i bambini massaggiati regolarmente, infatti, si ammalano meno. Dopo l'anno di vita si può diradare la frequenza. Ma non c'è un limite d'età. Anche quando è grandicello, nelle situazioni di stress il tocco delle mani della mamma lo calmerà subito.

## Minicorso in 5 mosse



**1) Le pressioni sui piedini** Con il polpastrello del vostro pollice percorrete la pianta del suo piedino, premendo a destra e a sinistra. Fate lo stesso sull'altro piede. Serve a rilassare il bambino.



**2) Le carezze sulla pancia** Con la mano aperta accarezzategli il pancino dal petto verso il basso. Alternate le mani con gesti ritmici. Aiuta a eliminare l'aria dallo stomaco.



**3) Gli sfioramenti sulla fronte** Accarezzategli la fronte partendo dal centro verso le tempie. Prima una mano poi l'altra, in un susseguirsi lento e delicato. Serve a placare il nervosismo.



**4) I tocchi leggeri sulla schiena** Lasciate lentamente scivolare la mano aperta dalla nuca al sederino. Ripetete almeno quattro volte. È ottimo per tonificare e rilassare i muscoli della schiena.



**5) L'abbraccio caldo alla fine** Al termine del massaggio, coprite il piccolo con una copertina e tenetelo un po' fra le vostre braccia. Così lo riscaldate e rendete più dolce il distacco dal vostro corpo.