

10 bonnes raisons de masser bébé

ET PAS TOUJOURS CELLES QUE L'ON CROIT. ÇA LE DÉTEND ET ÇA LE CALME... MAIS CE N'EST PAS TOUT!

« J'ai besoin d'un bon massage... » Qui n'a jamais prononcé cette phrase après une journée harassante, une contrariété professionnelle ou une fatigue intense ? D'instinct, on le sait bien, le massage est l'allié du corps. A tout âge. Et pour le bébé, il ajoute une dimension psychomotrice essentielle à son développement. Mais attention ! Pas question de se lancer à l'aveuglette, au risque de faire des mouvements qui pourraient se révéler dangereux (voir encadré). Le massage est un art qui se pratique avec doigté !

1 Pour favoriser sa prise de poids

Un massage quotidien stimule le système digestif : la nourriture ingérée est ainsi mieux absorbée, ce qui peut aider les bébés « crevettes » à prendre du poids plus vite ! Il favoriserait aussi la production des hormones de croissance : c'est d'ailleurs pour les aider à grandir et à grossir que les animaux lèchent vigoureusement leurs petits aussitôt après la naissance. Pas si bêtes...

2 Pour renforcer ses défenses immunitaires

Plus on est stressé, plus on est vulnérable aux maladies : c'est valable aussi pour votre bébé. En l'aidant à se détendre et en diminuant son taux d'hormones de stress (adrénaline, cortisone), mais aussi en améliorant l'efficacité de certaines autres fonctions corporelles (système circulatoire, processus d'élimination), le

ATTENTION, MASSER N'EST PAS ANODIN

Pour découvrir les techniques de base, vous devez vous procurer un ouvrage sérieux et suivre les conseils à la lettre. Notamment... ● Ne pas enchaîner les gestes précipitamment ni exercer trop de pression. ● Faire des mouvements lents et doux. ● Veiller à ce que des marques rouges n'apparaissent pas sur la peau de bébé, signe que vous appuyez trop. ● Vous exercer sur un ballon de baudruche gonflé à bloc : la pression idéale est la même que celle que vous pouvez appliquer au ballon sans le déformer. ● Vous laver les mains avant le massage, ôter tout bijou pouvant égratigner la peau, avoir les ongles limés. ● Procéder avec précaution, notamment pour le massage abdominal (risque de stimulation excessive si l'estomac est vide, de régurgitations s'il est plein). ● D'une manière générale, avoir des gestes légers sur les zones sensibles.

INFO +

L'idéal ? Se former via l'Association Edelweiss ou l'Association française de massage pour bébé.

Rens. sur massage-bebe.fr.

massage renforcerait les capacités de défense de l'organisme du nourrisson. A recommander donc aux bébés nés pendant l'hiver ! De plus, en facilitant le flux lymphatique, il armerait également le corps pour mieux combattre les infections déjà déclarées.

3 Pour soulager ses coliques

Environ 25 % des nouveau-nés en souffrent jusqu'à l'âge de 3 ou 4 mois, et on sait à quel point ils sont alors difficiles à consoler. Ainsi, les bébés « à coliques » pleurent un minimum de trois heures par jour, trois jours par semaine, sans autre raison apparente. Des massages réguliers du ventre aident à stimuler

le côlon, à faire progresser les gaz et les selles dans le transit intestinal, et donc à empêcher l'apparition de coliques.

4 Pour l'aider à « faire » ses dents

Plusieurs techniques axées sur le visage, le front et le cou de bébé permettent de soulager les douleurs dues à la poussée dentaire : petits cercles des oreilles au menton, tapotements de la mâchoire... Attention toutefois à bien maîtriser vos gestes et à surveiller ses réactions : les gencives, la bouche et les muscles du visage de bébé sont hypersensibles durant cette période, allez-y très doucement.

5 Pour dégager ses sinus

Les rhumes sont fréquents chez les bébés, qui ne savent pas encore se moucher ! Des massages légers du visage aident à libérer leurs sinus. Vous pouvez également utiliser une technique plus directe, baptisée la « peinture du Sioux » : vous allongez bébé ou l'asseyez face à vous, placez deux doigts de chaque main de part et d'autre de l'arête de son nez, puis vous les faites glisser vers le bas et l'extérieur, sous ses pommettes. Cela permettra d'expulser le mucus.

6 Pour hydrater sa peau

Utilisez des huiles végétales, excellentes pour la peau sèche du bébé, dont les glandes surrénales ne sont pas encore développées. L'idéal est de le masser après son bain, pour ne pas trop assécher sa peau. Important : privilégiez les huiles 100 % naturelles (bio de préférence) ; l'amande douce est la plus fréquemment employée pour les nourrissons. Bien entendu, n'appliquez jamais d'huile essentielle.

7 Pour stimuler son cerveau et ses sens

Des études ont prouvé que le massage régulier accélère la myélinisation des nerfs, à savoir la croissance d'une gaine isolante de graisse qui les entoure. Une fois celle-ci formée, les impulsions nerveuses sont transmises plus rapidement. Ainsi, le développement neurologique serait stimulé par le massage. Résultat : un bébé capable de rester concentré plus longtemps, avec une curiosité accrue et mémorisant plus vite.

8 Pour devenir un parent plus confiant

Au cours de ces moments privilégiés, vous comprendrez de mieux en mieux les signaux qu'il vous envoie - ce qu'il aime

et n'aime pas, quand il a faim, sommeil... - et saurez répondre à ses besoins, ce qui vous rendra plus confiant en vos capacités et apaisera cette anxiété que ressentent tous les nouveaux parents. Cette interaction peut aussi aider à combattre le « baby-blues » : toucher son bébé est un moyen élémentaire, primal et efficace d'entamer une relation positive, d'avoir un contact affectif, de signifier que vous êtes présent pour lui.

9 Pour renforcer vos liens d'attachement

Depuis des millénaires, les mères asiatiques, indiennes, mais aussi africaines massent quotidiennement leurs enfants dès la naissance et ce rituel se transmet de mère en fille. Cette forme toute simple de communication par le toucher s'insère dans une philosophie d'éducation « à l'instinct », globalement plus maternelle que celle des Occidentaux : le bébé est porté contre la peau de sa mère toute la journée, dort avec elle la nuit, est allaité à la demande. Pas question non plus de le laisser pleurer. Les associations « pro-massage » militent plus largement pour cette forme d'éducation, baptisée massage proximal. Elle présenterait beaucoup d'avantages : des bébés plus sereins, sécurisés, qui pleurent moins, se montrent plus vifs et plus concentrés, affichent une plus grande confiance en eux et, plus tard, savent établir rapidement un lien avec les autres, faire montre de compassion et de coopération.

10 Pour créer un rituel familial

Le massage peut aussi renforcer les liens avec les frères et sœurs ; en les intégrant à ce nouveau rituel, vous pouvez les aider à maîtriser et à diminuer leur jalousie. Les techniques les plus faciles peuvent être enseignées aux aînés dès 4 ou 5 ans, les plus complexes vers 7 ou 8 ans, sous votre surveillance, bien sûr ! Commencez par les faire s'entraîner sur une poupée. Et massez-les à leur tour : les bienfaits du massage ne sont pas réservés aux seuls bébés. Vous pouvez même, de temps à autre, créer un petit rituel du soir, avec bougies, musique relaxante ou comptines accompagnant le massage ! Et pourquoi pas en chantant ?

Brigitte Valotto

À LIRE Masser bébé pour les Nuls, ouvrage collectif, First Editions ; le Massage de bébé, de Marie-Anne Sévin-Tulasne, Formulette Production (accompagné d'un CD de chansons à écouter pendant le massage).



ALLÔ! DOCTEUR...

MARCEL RUFO

Ma fille de bientôt 15 mois a toujours été très fusionnelle avec moi - je suis en congé parental - mais, depuis peu, elle se montre colérique, pleure et réclame les bras sans arrêt. Mon entourage m'assure que cela est dû en partie à ma grossesse actuelle - je suis enceinte de 5 mois. En général, j'essaie de l'ignorer, mais cela devient de plus en plus dur et j'ai peur qu'elle ne garde cette attitude après l'arrivée du bébé... Que faire ?

Vanessa, 31 ans, Savigny-le-Temple

Quel dommage que vous n'avez pas recommencé le travail ! Ne prenez pas cela pour de la provocation, mais je crois que la séparation entre les parents et les enfants, après un temps fusionnel, est indispensable. C'est comme ça qu'ils progressent. Si, sans arrêt, elle réclame vos bras, elle ne peut pas s'autonomiser et grandir. Alors, comment faire ? Peut-être, malgré votre congé parental, faut-il la mettre à la halte-garderie. Cela peut paraître paradoxal puisque vous êtes disponible mais, pour elle, c'est important d'apprendre à se séparer de vous. D'autant plus qu'avec la naissance du futur rival, le bébé, qui la gêne dans son vedettariat, elle a tout intérêt à vous coller ! Il y a aussi un père dans tout ça... Il faudrait qu'il prenne le relais et joue son rôle de tiers séparateur. Ils peuvent aller courir dans le jardin, se balader, discuter ensemble, faire des petites dinettes... Il faut qu'elle investisse son père, surtout qu'après vous risquez de recoller avec le nouveau, ou la nouvelle et, à ce moment-là, elle va se sentir complètement abandonnée. Donc ma prescription est simple : halte-garderie et surtout beaucoup de papa.



RETROUVEZ MARCEL RUFO DANS « ALLÔ RUFO » en compagnie d'Eglantine Emeyé.

du lundi au vendredi à 10 h sur www.france5.fr