



ASU FC
Azienda sanitaria
universitaria
Friuli Centrale



IL MASSAGGIO AL BAMBINO



A cura dei Consulteri Familiari

IL MASSAGGIO AL BAMBINO

A cura dei
Consultori Familiari

Testi e immagini riprodotti per gentile concessione di
Anna Marcon e Massimo Carlan
tratte da “ Il Tocco Gentile” - www.iltoccogentile.it

Il massaggio al bambino

“I piccoli hanno bisogno di latte, sì. Ma più ancora di essere amati, e di ricevere carezze. Nel bambino piccolo la pelle viene prima di ogni altra cosa e bisogna prenderne cura, nutrirla. Con amore. Non con le creme. Essere portati, cullati, carezzati, essere tenuti, massaggiati, sono tutti nutrimenti per i bambini piccoli, indispensabili, come le vitamine, i Sali minerali e le proteine, se non di più.”

(Frederick Leboyer)

TOCCO FERMO: significa tocco sicuro, confidente, che offre sostegno; indica stabilità emotiva e presenza, caratteri che permettono al bambino di sentirsi accolto e di esprimersi con fiducia

TOCCO GENTILE: significa rispettoso, senza la minima imposizione; capace di ascolto per lasciare accadere il fare insieme.



Durante la gestazione il bambino vive costantemente in rapporto ai confini delle pareti uterine. Il neonato ama sentire i confini dello spazio in cui è collocato, tante volte basta tenerlo in braccio per calmarlo e consolarlo. Sentirsi CONTENUTO lo tranquillizza perché la percezione che vive gli ricorda l'ambiente uterino caldo, avvolgente e in movimento.



Che cos'è

CHE COS'È IL MASSAGGIO AL BAMBINO?

È un'arte semplice e antica che utilizza il tocco nelle sue molteplici sfumature per conoscere, comunicare, rassicurare, prendersi cura, curare.

MASSAGGIO COME CONOSCENZA

Il massaggio è un esclusivo momento di relazione tra mamma e bambino, dove si accantonano tutte le distrazioni ed incombenze e ci si dedica alla reciproca conoscenza. Non è un dovere o un compito, ma deve essere un piacere condiviso, un momento piacevole, per il bambino che lo riceve e altrettanto gradevole per il genitore che lo propone.

MASSAGGIO COME COMUNICAZIONE

La comunicazione tattile è caratterizzata dalla reciprocità: attraverso il tocco trasmettiamo le nostre intenzioni, emozioni e presenza partecipe, ma siamo contemporaneamente in ascolto di ciò che il corpo dell'altro comunica alle nostre mani e alla nostra pelle. Il bambino ci parla delle sue sensazioni con lo sguardo, la lallazione, il pianto, il tono muscolare, la gestualità, la mimica, il movimento o l'assenza di movimento.

MASSAGGIO COME RASSICURAZIONE

Il bambino ha una spiccata sensibilità sul COME viene manipolato (sorretto, vestito, trasportato). Questo viene avvertito dal bambino come indicatore dell'attenzione, del coinvolgimento e dell'umore dei genitori. Quando il bambino sente che le braccia del genitore e l'ambiente che lo ospita si avvicinano ai suoi bisogni ne è rassicurato. La madre che tocca il suo bambino, lo abbraccia, lo coccola, lo sostiene con azioni ripetute e ritmate, contribuisce a creare un ambiente di riferimento sicuro e fidato, capace di accogliere il segnale di richiesta, interpretare il bisogno, organizzare una risposta pronta e pertinente. Praticare il massaggio educa l'adulto a rallentare la propria gestualità e ad avvicinarla a quella del neonato, rendendola a lui più compatibile.

Il momento giusto

È quando genitore e bambino si trovano in un momento di tranquillità. È utile ad entrambi avere un appuntamento quotidiano, per esempio al mattino per iniziare in modo piacevole il nuovo giorno, alla sera per lasciare andare le emozioni accumulate e preparare ad un sonno ristoratore. Per la mamma il momento migliore è quello in cui non deve affrontare impegni imminenti che potrebbero renderla frettolosa ed impaziente. Per il bambino il momento migliore è la veglia tranquilla. Un buon momento potrebbe essere il tempo del bagnetto.



SESSIONI BREVI: la durata del massaggio aumenta con la pratica. Inizialmente può essere di pochi minuti e successivamente, come cresce la confidenza di entrambi, il massaggio potrà essere prolungato a 15- 20 minuti. Per massaggiare il bambino non è necessario attendere l'opportunità di praticare una sequenza completa ma si possono cogliere altre occasioni come il cambio del pannolino, il bagnetto, il momento della nanna o del risveglio.

UN LUOGO DOVE PRATICARE: luogo piacevole, tranquillo con temperatura attorno ai 27 gradi (lettone, divano, angolo a terra sufficientemente imbottito). Quando il bambino è molto piccolo di deve costruire un nido con cuscini, asciugamani, coperte arrotolate, uno spazio concavo, morbido, con confini proporzionati alle dimensioni del bambino.



La posizione

AGIO NELLA POSTURA

Abiticomodichepossonoessererisporcatiepermettanodimuoversicomodamente. Sfilarsi anelli e bracciali e assumere una posizione confortevole. I parametri di orientamento sono: l'allineamento della colonna, la libertà della respirazione, la stabilità degli appoggi. La scomodità interferisce con la qualità del massaggio. La posizione del genitore sarà a sua scelta fra le seguenti: seduto a terra a gambe incrociate – seduto a terra con le gambe distese – seduto sui talloni – seduto su una sedia – in piedi di fronte ad un piano di appoggio rialzato – in piedi camminando con il bimbo in braccio.

Il neonato può essere appoggiato sulle gambe allungate o flesse dell'adulto, con i piedi a contatto con la pancia della mamma, oppure posato sul pavimento sopra una stuoia morbida comunque sempre molto vicino al corpo materno.

LAVORARE A TERRA

Il massaggio di solito va praticato a terra perché è il luogo più sicuro dove il bambino può assecondare la sua capacità esplorativa. Il rapporto con il pavimento va privilegiato perché è la situazione dove il bambino può sviluppare autonomamente la sua motricità fino alla conquista della posizione eretta attraverso tutte le tappe intermedie.

ATTENZIONE AL RESPIRO

Controllare e ascoltare la propria respirazione facilita la concentrazione e favorisce il rilassamento di chi pratica il massaggio.

TRANQUILLITA' NELLA PRATICA

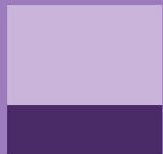
La prima condizione necessaria per realizzare un buon massaggio è un clima di raccoglimento e quiete mentale dove ogni carezza ripetuta diventa MASSAGGIO.



Nella scelta dell'olio teniamo presente un concetto molto semplice: "se non si può mangiare non va bene". Si utilizzano esclusivamente oli vegetali quali:

- **Olio di jojoba:** olio vegetale più pregiato, inodore, dolce e difficilmente ossidabile, adatto per il massaggio al viso e in presenza di arrossamenti della pelle
- **Olio di sesamo:** leggero e fluido, adatto a veicolare gli aromi essenziali
- **Olio di mandorle:** assorbito con facilità, ottimo per la pelle secca, si ossida facilmente, va tenuto in contenitori di vetro in frigo
- **Olio di vinacciolo:** leggero, fluido, sottile, è l'olio meno odoroso e vischioso
- **Olio extravergine di oliva:** denso e grasso, ha proprietà emollienti ed idratanti, odore molto intenso. Per le sue caratteristiche riscaldanti è più adatto alla stagione invernale

Tutto ciò che si mette sulla pelle ha lo stesso effetto di ciò che viene ingerito, anche se i tempi di assorbimento possono essere più lenti.



Cosa ti serve



COSA TI SERVE?

- Un asciugamano, qualche pannolino e un cambio di vestiti
- Un cuscino o una coperta su cui adagiare il tuo bambino
- Olio per massaggiare privo di profumi
- Vestiti comodi per te, che non ti dispiace macchiare
- Prepara tutto l'occorrente per il massaggio prima di iniziare

PRONTI.... SI INIZIA!

Scegli un luogo quieto, accogliente, con luci soffuse.

Assicurati che il tuo bimbo non abbia freddo.

Assicurati di poter incrociare lo sguardo del tuo bimbo: ciò contribuisce a rafforzare il vostro legame.

Togli anelli e bracciali e lavati le mani con acqua tiepida o calda.

Rilassati e osserva la sua disponibilità al massaggio.

Spoglialo coprendo i suoi genitali con un asciugamano per evitare spiacevoli "sorprese".

Scaldati le mani con un pochino di olio e chiedi il permesso: "posso massaggiarti?"

Sequenza di base



Prima di iniziare dedichiamo alcuni minuti a noi e al bambino: verificiamo che il bimbo sia a suo agio e partecipa, controlliamo la comodità della nostra postura, ascoltiamo il nostro respiro, chiariamo le nostre intenzioni.

Iniziamo dall'ABC.

Ponendo le mani ai lati del capo, proponiamo un appoggio statico, avendo cura di non ostruire le orecchie. Quindi esploriamo dolcemente il movimento di testa e collo.



Procediamo con una carezza lunga che dal capo scende verso il collo e le spalle.

1. Una mano pratica dei leggeri sfioramenti circolari sulla sommità del capo. L'altra mano rimane ferma sugli arti inferiori o sull'addome a scelta.

2. Con ambedue le mani tracciamo delle linee partendo dalla sommità verso i lati, ripetiamo più volte.



3. Distendiamo la pelle del viso tracciando con ambedue le mani più linee, partendo dalla linea mediana del viso verso i lati: sulla fronte, sulle sopracciglia, sugli zigomi, sui contorni del naso, sull'arcata dentale superiore e inferiore della mandibola.

4. Esercitiemo una leggera pressione sulla zona dietro le orecchie. Massaggiamo gentilmente i padiglioni e i lobi tra il pollice e l'indice. Ripetiamo più volte.



Dalle orecchie scendiamo alle spalle con una manovra lenta ed avvolgente che cerca di coinvolgere anche il collo; ripetiamo più volte.

Iniziamo dall'ABC.

Possiamo procedere in maniera simmetrica, utilizzando ambedue le mani per contenere il braccio destro e il braccio sinistro. Esploriamo i movimenti dell'arto superiore facendo il gioco dello specchio.



Pratichiamo la carezza lunga su tutta la lunghezza del braccio.

Con un ampio sfioramento spargiamo l'olio.

1. Con le mani ad anello conteniamo il braccio tra il pollice e l'indice: una mano rimane ferma sulla mano del bimbo e l'altra risale dalla spalla al polso. Alterniamo le due mani in modo da contattare sia la parte flessoria che la parte estensoria del braccio e creando un'onda lenta e ritmata.



2. Con le mani ad anello, poste una accanto all'altra, avvolgiamo l'arto. Lo ruotiamo in direzione opposta come se volessimo strizzare un canovaccio. Seguiamo sempre la direzione centrifuga, dalla spalla verso il polso.

Arrivati al polso le mani si riposizionano all'altezza della spalla e ricominciano ad avvitarsi in direzione della mano.

Sequenza di base



3. Il tocco sul polso è particolarmente piacevole, e vale la pena soffermarsi un po' più a lungo. Lo frizioniamo ripetutamente contenendolo tra il pollice e l'indice della sinistra mano.

4. Le mani del bambino piccolo sono solitamente chiuse. Cercando di non forzarle, contattiamo gentilmente il palmo della mano con uno o ambedue i pollici ed esercitiamo una frizione circolare.



La mano rilassata comincerà ad aprirsi.

5. Lavorando sempre con i pollici, potremo allora tracciare delle linee, stirando gentilmente il palmo della mano dalla base verso le dita.



6. Avvolgiamo le dita della mano ad uno ad uno. Quindi esercitiamo un gentile stiramento, pinzandole delicatamente su tutta la superficie. Ripetiamo più volte.

Sequenza di base



Nel passare a trattare il tronco riprendiamo l'ABC. con un ampio sfioramento spargiamo l'olio.

1. Appoggiamo le mani parallele sul petto. Con ambedue le mani, utilizzando un contatto pieno, stiriamo il petto dalla linea mediana verso i lati, come se volessimo stendere le pagine di un libro. Ripetiamo più volte.

2. Con la mano appoggiata trasversalmente sulla parte alta dello sterno esercitiamo una carezza sulla linea mediana fino al bacino e ripetiamo più volte.

3. Con la mano destra appoggiata all'altezza dell'anca sinistra del bambino tracciamo una diagonale fino a raggiungere la spalla opposta e poi torniamo al punto di partenza. La mano sinistra appoggiata sull'anca destra traccia una diagonale fino a raggiungere la spalla opposta e torna indietro. Quindi ricomincia a lavorare la mano sinistra. Le due mani si alternano con un ritmo lento e regolare, disegnando le due diagonali.



4. Una mano sostiene gli arti inferiori, l'altra appoggiata sulla pancia, esercita uno sfioramento circolare in senso orario intorno all'ombelico; dapprima tracciando cerchi piccoli e leggeri, poi cerchi più ampi ed energici.

5. Con la mano destra esercitiamo una frizione circolare profonda, sempre in senso orario, senza scorrimento, mantenendo la nostra mano adesa alla pelle dell'addome.



Sequenza di base



Passiamo quindi a trattare gli arti inferiori, cominciando sempre dall'ABC. Possiamo procedere in maniera simmetrica, utilizzando ambedue le mani per contenere con una presa statica la gamba destra e la gamba sinistra. Quindi esploriamo i movimenti dell'arto inferiore facendo il gioco dello specchio. Poi pratichiamo più volte la carezza lunga per tutta la lunghezza dell'arto.



Con un ampio sfioramento spargiamo l'olio.

1. Con le mani ad anello conteniamo la gamba tra il pollice e l'indice: una mano rimane ferma sul piede del bimbo e l'altra risale dall'anca verso la caviglia. Alterniamo le due mani in modo da contattare sia la parte posteriore della gamba, creando un'onda lenta e ritmata.



2. Con le mani ad anello, poste una accanto all'altra, avvolgiamo l'arto. Le ruotiamo in direzione opposta come se volessimo strizzare un canovaccio. Seguiamo sempre la direzione centrifuga, dall'anca verso la caviglia. Arrivati alla caviglia le mani si riposizionano all'altezza dell'anca e ricominciano ad avvitarsi in direzione del piede.

Sequenza di base



3. Il contatto sulla cavaglia è particolarmente piacevole, e vale la pena soffermarsi un po' o più a lungo. La frizioniamo ripetutamente contenendola tra il pollice e l'indice della nostra mano.

4. Sul piede contattiamo gentilmente la pianta con uno o ambedue i pollici ed esercitiamo una frizione circolare al centro.



5. Lavorando sempre con i pollici, potremo allora tracciare delle linee, partendo dal tallone, verso le dita.

6. Avvolgiamo le dita ad uno ad uno. Quindi esercitiamo un gentile stiramento. Ripetiamo più volte.



Quindi terminiamo la sequenza sulla parte anteriore con una giocosa pernacchietta sulla pianta dei piedi. Delicatamente facciamo cambiare posizione al nostro bimbo e lo poniamo a pancia in giù, perpendicolare alle nostre gambe.

Sequenza di base



Iniziamo sempre con l'ABC.

Appoggiamo entrambe le mani sul dorso che avvolgono il bambino come una morbida coperta.

Conosciamo con il contatto titta l'ampia superficie nelle sue forme e nei suoi contorni. Con la mano avvolgente esercitiamo una carezza lunga che partendo dal capo termina sui piedi.

Con un ampio sfioramento spargiamo l'olio.



1. Facciamo scorrere entrambe le mani in modo alterno da un fianco all'altro per tutto il dorso, con in movimento di andata e ritorno. Ripetiamo più volte.

2. Con la mano aperta e distesa, ma sempre morbida, pratichiamo una frizione circolare nel centro della schiena. La frizione può iniziare molto circoscritta per poi allargarsi.



3. La mano madre contiene le natiche, l'altra, perpendicolare al dorso, pratica una vigorosa leccata dalle spalle, fino alle natiche. Ripetiamo più volte.

4. Estendiamo questa leccata anche agli arti inferiori: la mano madre ora contiene ambedue i piedi, l'altra pratica un movimento lungo e avvolgente dalla testa ai piedi. Ripetiamo più volte.

Terminiamo con un contenimento che coinvolge tutto il corpo.

Sequenza di base



Dopo il massaggio ci prendiamo un pò di tempo per fare i complimenti a noi stessi e alla nostra bambina/al nostro bambino per l'ottimo lavoro fatto insieme: "Siamo stati proprio bravi !"

Grafica, impaginazione e
stampa a cura della
Grafica Aziendale