

El massatge infantil

El massatge infantil és un art i una antiga tradició que s'ha practicat durant segles i ha anat passant de mares a filles generació rere generació.

Les cultures orientals el practiquen gairebé a diari amb els seus fills. Aquí a Occident és menys conegut o poc practicat donat que vivim amb presses i massa preocupacions, però no hem d'oblidar que les carícies i el contacte físic són vitals pel desenvolupament del nadó.



El tacte és un dels sentits més importants pel desenvolupament fisiològic, psicològic i emocional del nadó i és el primer sentit que es desenvolupa al ventre matern. Potser és per això que els nadons necessiten tant estar amb les seves mares i ser acaronats?

De tots els mamífers l'home és el més immadur al néixer. Pertanyem al grup dels mamífers d'*acarreo*, que quan neixem necessitem estar molt a prop de les nostres mares, ser tocats, acariciats... El món occidental vol mamífers de *cobijo*, aquells que es queden llargs períodes sols i estan molt quiets i sense fer soroll per no atraure depredadors. Volem saltar-nos un aspecte antropològic innat de l'home!

Quan esperem el naixement d'un nadó, ho preparam tot per al part però i després, què passa? Tenim un nadó en braços, totalment depenent de nosaltres, al qual hem de cuidar i d'alimentar i tenim un munt de dubtes i preguntes. Moltes vegades ens sentim confusos o

dubtem d'allò que hem de fer. En aquests moments és molt important tenir sentit comú, creure i confiar en un mateix i en el nadó a qui poc a poc anirem coneixent.

El tacte és el primer sentit que es desenvolupa al ventre matern.

El massatge infantil és una tècnica subtil, tendra i agradable, que mitjançant l'estimulació tàctil ens permet comunicar d'una forma intensa amb el món corporal i emocional del nen i conèixer el nostre nadó. El massatge infantil incorpora tècniques de massatge hindú, suec, reflexoteràpia i ioga.

El massatge infantil pot ajudar molt:

- A alleugerir el malestar produït per còlics i/o gasos mitjançant una seqüència que ajuda a alliberar els gasos.
- En nadons prematurs; a les unitats de neonatologia es practica el massatge infantil i s'ha observat com aquests ajuden a augmentar el seu pes.



- A reforçar el sistema immunitari, perquè mitjançant el massatge reduïm les hormones de l'estrès.
- A relaxar el nen i alleugerir l'estrès que produeix trobar-se diàriament amb coses noves.
- A facilitar el son en nens que els costa dormir.

- A madurar el sistema nerviós. Estem tocant les diferents parts del cos del nostre nadó, parlant-li i establint una comunicació no verbal. És realment molt enriquidor!

A més a més, és una estona de dedicació exclusiva tant pel vostre nadó com per vosaltres i us ofereix un moment de tranquil·litat i de trencar amb la rutina del dia a dia. És fàcil d'aprendre, tothom el pot realitzar, i amb unes sessions podràs descobrir-lo i compartir-lo amb altres mares i pares com tu!

*Montse Albiol
Llevadora, antropòloga i educadora de
massatge infantil per AEMI (Associació
Espanyola de Massatge Infantil)
www.montsealbiol.com*

Per llegir més sobre el massatge infantil, recomanem els següents llibres

Massatge infantil

Masaje infantil, de V. Schneider, Ed. Medici.

Masaje infantil, el poder calmante de la carícia, de H. Heath, Ed. Medici.

Xantala, un art tradicional: el massatge dels infants, de F. Leboyer, Ed. Altafulla.

Contacte pell amb pell (pares)

Jocs de falda (CD), Discmedi.

TAT! Recull de moixaines, jocs i cançons per a infants, de M. Badia i A. Vidal, Ed. Arola.

Contacte pell amb pell (nadons, nens i nenes)

Totes les moixaines, de B. Sanders, Ed. Corimbo.

Un nen preciós, de M. Osborne, Ed. Símbol.

De verdad que no podía, de G. Keselman, Ed. Kókinos.

La siesta, de S. Nanclares, Ed. Kókinos.

Montse Albiol

Llevadora, antropòloga

i educadora de massatge infantil

Tallers de massatge infantil

mariademercè, Salut integral
c/ Sant Ramon, 3, Sant Cugat

Tel: 93 589 21 45

