

MASSATGE INFANTIL: Perquè la pell és el primer llenguatge

“El massatge de nadons és un art tant antic com profund, simple però difícil i difícil perquè és simple, com tot allò que és profund”

Frédérick Leboyer

El massatge infantil no és una tècnica moderna, el seu origen és molt antic i és present a moltes cultures. És una tradició de moltes cultures del món, el tacte és un mitjà molt poderós per a beneficiar el desenvolupament fisiològic, psicològic i emocional del nadó.

Estem parlant de cuidar als infants des d'una educació conscient i respectuosa, perquè el seu desenvolupament esdevingui un procés saludable.

El massatge infantil és una manera de potenciar les carícies cap a l'infant, per tant l'apropament afectiu cap a ell, un temps de dedicació exclusiva que els permetrà sentir la seva connexió i gaudir de moments de tranquil·litat i d'intimitat amb el teu fill o filla, i de pas obtenir tot un ventall molt gran de beneficis per a la salut i el desenvolupament de l'infant.

És important començar a introduir-lo des dels primers mesos de vida, a través de les rutines d'alimentació, higiene i descans on s'estableix la interrelació entre l'infant i els pares o l'educadora, en el cas de l'escola bressol.

Les sensacions tàctils són el primer llenguatge que rep el nadó: la contenció, la calidesa, la vibració del so o el balanceig són captats per la seva pell. Per això el massatge infantil és tan eficaç per comunicar-li tota la nostra estimació.

El massatge infantil prové del massatge tradicional hindú (ayurvédic), aquest està dins de la vida quotidiana i forma part d'una filosofia de vida. Segons aquest saber, el massatge proporciona a l'infant una comunicació amb els seus pares i un equilibri físic i emocional.

Podem dir que els beneficis del massatge infantil són molts, tant física com psicològicament. L'infant es sentirà confiat i tranquil, segur, únic, podrà descobrir els seus límits i sobretot a comunicar-se amb la persona adulta a través de gestos, somriures i sons o sorolls. El massatge estimularà el seu aparell respiratori, digestiu, circulatori... També alleujarà còlics, gasos, restrenyiment, mucositat... Millorarà la flexibilitat de l'infant, el seu equilibri intern, l'estrès, la son...

El tacte i la seva importància

La necessitat del tacte durant la infantesa està demostrada en nombrosos estudis que exposen la seva influència en el desenvolupament infantil, identificant-lo com un dels elements fonamentals en l'establiment del vincle afectiu i, de forma més genèrica, en el desenvolupament físic, psíquic i social de l'infant.

Així doncs, la necessitat de contacte corporal, cutani, és un requeriment per a la salut dels éssers humans. El cos, d'ençà que neix, demana ser tocat, mirat i estimat per optimitzar els processos de vinculació. Aquesta necessitat de contacte corporal i, en general, de tot llenguatge no verbal, es relaciona estretament amb l'expressió de les emocions més profundes vinculades amb l'afecte i el plaer.

A més, segons Davis (1998) podem parlar de quatre valors fonamentals del tacte:

- Valor biològic, diversos estudis assenyalen que les carícies suaus i els contactes cutanis milloren el funcionament de gairebé tots els sistemes corporals (respiratori, circulatori, excretor, digestiu, nerviós, endocrí...).
- Valor de la comunicació; el tacte és un canal fonamental mitjançant el qual l'infant expressa les seves necessitats. Molts missatges i emocions poden comunicar-se millor mitjançant el tacte, i a vegades és l'única forma d'expressar-los. Sovint, en l'infant, el tacte esdevé una via per canalitzar i comunicar emocions.
- Valor psicològic; el contacte físic té gran importància en la sensació de benestar i seguretat de l'infant. El tacte és necessari per establir l'autoidentitat i una imatge corporal adequada i agradable. També és necessari per desenvolupar l'autoestima. Diferents autors han trobat evidències que confirmen la importància de la seguretat emocional en l'infant per al seu correcte desenvolupament.
- Valor de l'experiència social; la investigació recent sembla que indica que desenvolupa unes pautes que uneixen la qualitat de les nostres experiències tàctils amb la nostra eficiència en les relacions interpersonals. La capacitat de confiar en els altres, de ser sensibles, està en relació directa amb el tacte.

Inici i final del massatge

És molt important començar a fer el massatge demanant permís a l'infant, establir un bon contacte visual, mantenir un to de veu suau i observar les seves reaccions tant físiques com verbals i no forçar-lo a seguir amb el massatge si veiem que està a disgust, vol aixecar-se, s'aparta o ens diu que no.

Al finalitzar li preguntem si li ha agradat, el tapem i deixem que s'aixequi quan ho desitgi o l'ajudem a aixecar-se, l'abracem i l'acaronem mentre li parlem dolçament i l'anem vestint.

L'espai i l'adult

L'espai ha de ser un espai càlid i acollidor, si pot ser amb llum natural però sense enlluernar l'infant. Amb una temperatura adequada, bona ventilació i si podem amb música relaxant...

L'adult ha d'estar completament relaxat, amb roba còmoda per poder fer tots els moviments necessaris. Molt important treure's tots els objectes (anells, rellotges...), per tal de no molestar l'infant. Ha de mantenir una postura còmoda i confortable i amb l'esquena recta.

Materials

Per a dur a terme el massatge podem emprar els materials següents:

- Tovallola o "empapadors", per col·locar-la sota l'infant.
- Olis, per facilitar els moviments sobre el cos de l'infant, ja que aporten nutrients molt beneficiosos per als infants i són absorbits amb molta facilitat per la pell. Sempre que l'infant no sigui intolerant o al·lèrgic.

Tipus d'olis

- D'ametlles dolces, ajuda en la recuperació de les erosions cutànies (arrugues, cicatrius i èczemes). Aquest és el que més es fa servir. Amb vitamines A, B1, B2 i B6 i àcids grassos.
- ☐ D'avellanes, conte àcids grassos essencials oleic i linoleic. Aromàtic i astringent és útil en pells grasses i amb acne.
- ☐ De sèsam, ric en àcids grassos essencials que componen la vitamina E i calci. Útil en pells seques, amb èczemes i psoriasis.
- ☐ Essencial de mirra, té un efecte antiinflamatori i antibiòtic, protegint la pell d'infeccions i ajuden a la seva regeneració.
- ☐ Essencial d'espígol, amb efecte antibiòtic i antifúngic, sedant, relaxant i analgèsic. Utilitzat normalment en cremades i processos reumàtics.

La postura de l'adult:

La postura de l'infant: Dependrà de l'edat, si és molt petit cal tenir-lo a sobre les cames amb els genolls doblegats.

- Sobre les cames de l'adult.
- Assegut davant de l'adult.
- Al costat de l'adult.

Quan sigui una mica més gran, caldrà respectar les postures que prefereixin.

"El massatge és un art que es basa en el contacte pell a pell com a eina de comunicació, relació

i afecte entre el nen i els seus cuidadors"

Maria Femenias Andreu

El massatge: Un cop tenim tot preparat i estem en condicions de poder començar a iniciar el massatge, sempre amb el ritual d'inici del massatge, recordem que ara no anirem a manipular, sinó a establir una relació i comunicació amb l'infant, i ho farem a través de moviments rítmics i estimulants, mai han de ser ràpids.

Durant el massatge hem d'estar atents als senyals que ens doni l'infant per tal d'aturar el massatge en el moment adequat.

En acabar el massatge, s'inicia el ritual de sortida d'acabament del massatge, és a dir, hem de fer una carícia a tot el cos, a les zones a on l'hem fet el massatge i acabem amb un petó, una abraçada, demanar-li si li ha agradat...

Els moviments bàsics:

Els moviments estimulants són tots els moviments que es dirigeixen cap a la direcció del cor,

- Moviment d'amassament, moviments circulars amb les puntes dels dits sobre la pell o determinats músculs.
- Moviment de buidatge suec, impulsa arrossegament cap al cor i es fa als braços (del canell fins a l'espatlla) i a les cames (del turmell cap al maluc).

- Moviment d'arrossegament, passar la mà sobre la pell com si arrosseguéssim.
- Moviment de percussió, petits copets amb la mà còncava a l'esquena o al pit de l'infant.

Els moviments relaxants són totes les manipulacions que van des de la part proximal a la part més distal (més central a la més llunyana) del cos. Tals com:

- L'arrossegament, és la principal maniobra, s'ha d'aplicar la mà plana sobre la pell.
- La torsió, és la maniobra en la qual les dues mans abracen tot fent-ne girar una en sentit contrari a l'altra.
- El buidatge hindú (arrossegament) exercim una lleugera pressió.
- El rodament, maniobra en què posem les mans completament estirades a cadascun dels cantons de l'extremitat que es vol treballar, fent moviments endavant o endarrere i lliscant des del maluc fins turmell o des de l'espatlla fins canell.
- Les vibracions, consisteix en un tremolor de les mans sobre un punt determinat del cos de l'infant i es poden realitzar amb el taló de la mà, amb tota la mà o amb els dits segons les zones a tractar.

La reflexologia consisteix a aplicar pressió en diferents àrees com els peus, les mans, les orelles, la cara de manera relaxant i on estan representats tots els òrgans del cos humà.

Massatge a les cames: servirà per millorar la circulació, el to muscular i relaxar les cames. En el cas dels nadons el massatge ha de començar per les cames. Quan sigui més gran li preguntarem per quin part del cos vol que comencen el massatge. Si iniciem el massatge a les cames, serà fàcil que l'infant es relaxi més fàcilment, és una zona agradable i la part del cos menys vulnerable.

Els moviments que generalment s'apliquen són els de compressió i torsió, els de rodament, el del buidatge hindú i suec. Aquests milloren la circulació cap als peus i després cap al cor. Cal fer el massatge primer a una cama i després a l'altra.

Massatge a la panxa: tonifica el sistema intestinal, ajuda a eliminar els gasos i redueix l'estrenyiment. Per iniciar el massatge, per dir-li que comencem, reposarem les mans sobre la panxa de l'infant. Cal començar fent treballar les mans com a pales, tot movent-les des de sota les costelles fins a la part baixa de la panxa. Primer a un costat i després a l'altra.

Després heu de treballar, amb els polzes, tot movent-los des del centre de la panxa cap als costats. Aleshores es continua treballant ambdues mans fent diferents moviments, així mentre amb la mà esquerra es fa un cercle complet en el sentit de les busques del rellotge, amb la mà dreta es dibuixen semicercles que van des del melic fins a la part inferior de la panxa. Aquest moviment d'ambdues mans és un moviment d'arrossegament i es fa amb dos o tres dits com a màxim.

El massatge al tòrax: tonifica els pulmons i el cor. Cal posar les mans sobre el pit i deixar-les reposar uns segons. Després s'han de posar les dues mans juntes al centre del tòrax i anar-les separant com si aplanéssiu les pàgines d'un llibre. En acabat, i sense separar-les del cos, tornar-ho a fer.

Després s'han de col·locar les mans completament planes als costats del tòrax. Mentre que la mà esquerra es queda quieta, la dreta va lliscant sobre el tòrax fins a arribar a l'espatlla dreta de l'infant, per després retornar a la postura inicial. Cal fer el mateix moviment amb la mà contrària i repetir-ho unes 3 o 4 vegades.

Massatge als braços: millora la circulació cap al cor i elimina les tensions dels braços. Primer de tot, hem de posar les mans sobre els braços de l'infant i deixar-les reposar uns segons. Després continuareu amb el moviment de buidatge hindú tot agafant el canell amb una mà i fent amb l'altre un moviment rotatori de buidatge que arribi fins al canell. Cal fer-lo primer a un braç després a l'altre

Buidatge hindú als braços. El buidatge hindú als braços és un moviment de compressió i torsió. Una vegada realitzat el moviment de torsió i compressió heu de treballar les mans. Les mans de l'infant les obrireu amb els vostres polzes mentre feu un moviment de rodamenta cadascun dels dits de l'infant amb els vostres dits índex i polze.

Després estirareu els dits de l'infant, tot acaronent la part superior de la mà i dibuixant cercles sobre el canell. Per finalitzar amb un buidatge suau en el braç i un rodament del braç.

Cara: ajuda a disminuir les tensions acumulades a causa de la lactància, la dentició o els plors.

Hem de posar les mans sobre la cara, mai s'ha de tapar els ulls. Començarem tot seguit amb les mans aplicades sobre el front de l'infant, tot fent el moviment d'obrir un llibre i les anirem desplaçant cap als costats de la cara, per acabar fent un massatge suau a les celles de l'infant.

El massatge continua tot lliscant els polzes des de la part més alta del nas fins a les comissures labials, fent petites pressions amb els dits, per després passar a fer petites pressions sobre les galtes.

Un cop heu arribat a la boca, començareu a treballar els llavis passant els dits polzes primer pel llavi superior i després pel llavi inferior. En acabat, fareu petits moviments en cercle sobre la mandíbula i massatges suaus a les orelles.

Massatge a l'esquena:

S'ha de deixar reposar uns segons les mans sobre la seva esquena. L'infant estarà en posició de boca terrosa sobre les vostres cames creuades.

Es comença amb un moviment de vaivé. Després tot posant una de les mans a les natges, es fa lliscar l'altre des del coll, amb fermesa, fins al cul, i després fins als turmells tot tenint l'altra mà sobre els turmells. Després continuareu fent cercles amb les mans a l'esquena fins a acabar pentinant-la amb les puntes dels dits. I per acabar cal fer uns tocs finals de relaxació.

Cal tenir en compte que en fer aquest massatge, la columna vertebral no s'ha de treballar.