

Le massage bébé

Le massage bébé est une technique de massage très spécifique qui permet de favoriser le bien être de bébé mais aussi d'améliorer son développement psychomoteur. Les masseurs-kinésithérapeutes de l'association AFMKMMB sont spécialisés dans ces techniques de massage.

I- Présentation du massage bébé

La peau : un organe sensoriel

Le sens du toucher est le premier sens à se développer chez l'embryon humain. Le simple fait de toucher un bébé va permettre de le stimuler puisque la peau est un organe sensoriel. En effet, le "toucher" va entraîner chez le bébé, des réactions qui s'apparentent à une émotion grâce à une stimulation neurosensorielle. De plus, le "toucher" va également permettre la sécrétion de nombreuses hormones tel que l'ocytocine (hormone de "l'attachement").

Le massage permet ainsi d'apporter du bien être à l'enfant mais surtout de le stimuler. Les réactions de l'enfant au massage constituent une véritable communication avec lui (avant même qu'il ne parle). Le massage bébé permet donc de mieux connaître la personnalité de votre enfant.



Origine du massage bébé

Le massage bébé trouve son origine dans de nombreuses traditions. En effet, en Inde, en Nouvelle Guinée, en Afrique, en Nouvelle-Zélande, en Russie, au Nigéria et en Ouganda le massage bébé est pratiqué dès le plus jeune âge et représente un acte affectif avant tout. Le massage indien est le plus connu grâce au livre Shantala devenu un best-seller incontournable.

Intérêt du massage bébé

Le massage bébé procure de nombreux bienfaits (cf : bienfaits du massage bébé). A mon sens, le bienfait le plus important du massage bébé, est que celui-ci favorise le développement psychomoteur. En effet, le massage permet de recentrer l'enfant sur son enveloppe corporelle, de préciser les

contours et de faire le lien entre les différentes structures anatomiques (que l'enfant a du mal à appréhender).

Tous les protocoles de massage ne permettent pas cela car il faut des compétences d'anatomie et de physiologie. Les Masseurs-kinésithérapeutes D.E sont des professionnels de santé qui ont tous suivi une formation approfondie d'anatomie et de physiologie et ils sont capables de pratiquer ce type de massage.



II- Bienfaits du massage bébé

Voici une liste de bienfaits du massage bébé :

- Soulager bébé de ces petits maux (colique, constipation, mal de dents, rhume,...). Certaines de ces techniques ont été détaillées dans l'ouvrage de Nicki Bainbridge.
- Stimuler la croissance de l'enfant.
- Améliorer son sommeil.
- Augmenter la résistance aux allergènes et aux maladies (ex: rhume). Le massage chinois est la technique la plus utilisée pour cela.
- Bienfait cutané (excite les récepteurs tactiles : meilleure notion de son corps)
- Bienfait circulatoire (amélioration de la circulation)
- Bienfait musculo-tendineux (relaxation)
- Bienfait neurologique (action antalgique)
- Bienfait psychologique (détente)
- Il consolide la relation parent-enfant : Le massage du bébé est un temps tout à fait privilégié de tendresse, d'affection, d'amour qui facilitera les relations ultérieures (grâce à la stimulation des sécrétions hormonales). En effet, le massage bébé augmente la sécrétion d'ocytocine (hormone qui permet l'attachement chez la mère et chez le bébé) et stimule la sécrétion de la prolactine (hormone qui favorise la montée laiteuse). Il est conseillé aux mamans qui allaitent, de garder un contact corporel avec leur bébé pour augmenter la montée laiteuse ; et aux mamans souffrant de "baby blues" de garder un contact corporel pour créer un attachement maman/bébé réciproque.
- Les caresses et stimulations corporelles (ex : massage) nourrissent chez le nouveau-né le sentiment d'être accueilli, accepté, aimé. Pour donner l'envie de vivre aux bébés fragiles, il est conseillé également d'avoir un contact corporel : le massage permet cela.
- C'est une continuité de la vie in-utéro : le contact du bébé avec l'utérus se prolonge par le contact lors du massage. Le bébé peut se mettre à pleurer lorsqu'on le déshabille car il a

l'impression de perdre de nouveau cette enveloppe utérine. Le masser permet de le rassurer et de la familiariser avec sa nouvelle enveloppe.

- Le massage améliore le développement psychomoteur et psychique de l'enfant puisque son image corporelle se construit à partir de la conscience qu'il a de son enveloppe : le massage précise les contours.

III- Contre-indications au massage bébé

Il existe quelques contre-indications au massage, parmi eux :

- Les phénomènes inflammatoires
- Les phlébites aiguës, fragilité vasculaire
- Les processus infectieux
- Les infections cutanées (zona, exéma...)
- Les lésions osseuses en cours de consolidation

Cette liste n'est pas exhaustive. Pour savoir si vous pouvez masser votre bébé, il est conseillé de consulter votre pédiatre ou un masseur-kinésithérapeute spécialisé.



IV- Les principes spécifiques du massage bébé

Les principes d'un massage sont les règles qu'il faut respecter pour son bon déroulement. Le respect de ces règles optimisera les effets du massage sans négliger la sécurité. Les principes de base du massage bébé sont les suivants :

- Une installation confortable (sur un tapis réservé à cette effet) avec une serviette éponge car l'enfant peut uriner lorsqu'il se détend. Le masseur doit être bien installé et détendu.
- S'installer dans une pièce calme, propre, bien chauffée et agréablement parfumée
- Avoir éclairage tamisé, doux et apaisant.
- Veillez à ne pas être dérangé (téléphone, sonnette...).
- Avoir les mains propres et sans bagues (ou montre, bracelet...). Les ongles doivent être de préférence courts.
- Les huiles doivent être tièdes (ou à température ambiante l'été).
- Ne jamais laisser l'enfant seul et garder toujours un contact avec celui ci.

- Prévoir un créneau important pour ne pas être pressé par le temps (il faut être entièrement présent dans son massage).
- Vous pouvez également mettre une musique douce (ex: classique) qui rythmera votre massage.
- Tenir compte des rythmes du bébé : massage à distance des repas et des siestes. Le massage pourra se poursuivre par le bain (favorisant la détente). Évitez de sortir dans le froid après le massage.
- Parler à votre bébé tout au long du massage mais utilisez aussi des moments de silences.
- Temps de massage : le massage ne doit pas être trop long surtout si l'enfant est prématuré (5 min max); commencez par quelques minutes et continuez en fonction de ses réactions (adaptez-vous à son humeur et arrêtez-vous avant qu'il ne s'agite trop).
- Ne pas oublier le bisou final à la fin du massage.

V- Apprendre le massage bébé

Si votre bébé ne présente pas de contre-indications au massage alors vous pouvez apprendre les techniques de massage et le pratiquer.

Pour apprendre le massage bébé il existe plusieurs types de support pédagogique :

- Les Vidéos
- Les Livres
- Les DVD
- Formation avec un professionnel spécialisé (Masseur-kinésithérapeute)

Vous pouvez adhérer à l'AFMKMMB et trouver un Masseur-kinésithérapeute spécialisé en massage bébé.