

Come ti addormento il bambino con un massaggio

Scritto da Elena Dal Prà

Lunedì 08 Ottobre 2012 12:59 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 07 Novembre 2012 11:56



Il massaggio rappresenta un efficace veicolo di **comunicazione** tra genitore e bambino: tramite i nostri gesti inviamo un messaggio che tranquillizza il bebè e lo rilassa, per questo uno dei momenti più adatti per svolgere questo rituale è proprio prima della nanna. Il massaggio tra i suoi numerosi benefici annovera quello di aiutare a creare un legame affettivo tra chi lo pratica e tra chi lo riceve. Cosa c'è di meglio quindi di un dolce tocco prima di dormire?

Ecco come predisporre la giusta **atmosfera**

. Innanzitutto il massaggio non dovrebbe essere una forzatura, quindi se non vi sentite “in animo” di massaggiare, meglio che posticipate questo momento a “data da destinarsi”. Se invece vi sentite bene con voi stessi e avete voglia di trascorrere qualche minuto in relax col vostro piccino, potete iniziare. Il massaggio può essere svolto dopo il bagnetto e prima di indossare il pannolino così avremo i benefici del contatto pelle a pelle.

Il **luogo**

può essere il fasciatoio stesso, avendo cura magari di non utilizzare delle luci accecanti, quanto piuttosto una luce soffusa che possa agevolare e anticipare il momento del sonno. Se invece preferite fare il massaggio direttamente distesi sul letto potete farlo, non avrete poi il problema di spostare il bambino se si dovesse addormentare. Unico accorgimento: se si addormenta a pancia in giù abbiate la pazienza di girare il neonato a pancia in su, buona norma per i rischi collegati alla sids (ossia la morte in culla dove vale sempre il consiglio “back is best”, sulla schiena è meglio). Potete massaggiare le parti del corpo che il neonato gradisce maggiormente e questo dipenderà esclusivamente dai suoi gusti personali. Alcuni bambini per esempio amano il massaggio ai piedini, alcuni il massaggio al viso, alcuni il massaggio alla schiena.

Per i **piedini**

procedete in questo modo: sollevate delicatamente una gambetta e tenete il piedino del bambino fra le mani per un po' come per contenerlo e scaldarlo. Successivamente diseguate con i pollici (con il palmo del pollice, non con il polpastrello per intenderci) degli archi sulla pianta del piede del bambino. Questo massaggio si chiama pollice dopo pollice sulla pianta del piede. Prendete poi ogni singolo ditino del piede immaginando di sfilare un anellino da ogni ditino piano piano. Vedrete come si rilassa!

Per il **viso**

invece potete prima sfiorare leggermente le sopracciglia del bambino con i polpastrelli del pollice e poi potete accarezzare il bebè partendo dal ponte del naso fin verso le orecchie, passando per le narici e sotto gli zigomi.

Come ti addormento il bambino con un massaggio

Scritto da Elena Dal Prà

Lunedì 08 Ottobre 2012 12:59 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 07 Novembre 2012 11:56

Per la
schiena

partendo dall'alto pettinate la schiena del bambino tenendo le dita a pettine ossia divaricate e indirizzandole dalla nuca verso il sederino, cercando di evitare di toccare la colonna vertebrale (potreste in questo caso scatenare un riflesso innato che potrebbe disturbare il bambino).

Questi sono solo alcuni suggerimenti, per leggere invece come svolgere il massaggio su altre parti del corpo potete leggere i post precedenti:

[Massaggio e inserimento al nido](#)

[Un video sul massaggio infantile 1](#)

[Un massaggio per il nasetto chiuso](#)

[Un massaggio per... alleviare le coliche](#)

Oppure puoi acquistare il mio ebook sul massaggio infantile, cliccando [qui](#)

.