



MASAJE INFANTIL

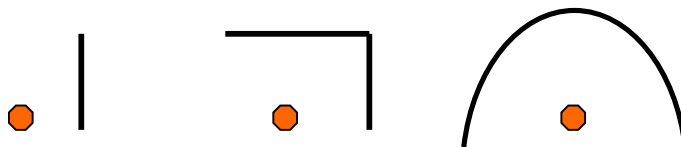
¡Permiso para comenzar! Frota tus manos delante de la carita de tu bebé.

1. PIERNAS Y PIES:

- A) Manos que reposan o contacto quieto.
- B) Vaciado Hindú: bocadillo desde la nalga hasta el tobillo (relajante).
- C) Compresión y torsión: (bayeta). Bocadillo desde el muslo al tobillo. Sentidos opuestos.
- D) Pulgar tras pulgar: desde el talón a los dedos.
- E) " Bolitas de plastelina en los dedos"
- F) Presiones en las almohadillas del pie: (cangrejito grande y pequeño).
- G) Presión con los pulgares por toda la planta del pie (reflexología).
- H) Pulgar tras pulgar desde el empeine hasta el tobillo.
- I) Círculos en el tobillo: tobillera.
- J) Vaciado sueco: bocadillo desde tobillo a cadera (estimulante).
- K) Rodamientos: "futbolistas" de muslo a tobillo.
- L) Toques de Relajación.
- M) Integración: pase superficial por toda la pierna.

2. VIENTRE:

- A) Manos que reposan.
- B) Rueda Hidráulica: " Hueco en la arena".
- C) Rueda Hidráulica B: sujetando las piernas " hueco en la arena".
- D) Abrir un libro: pulgares encima de ombligo " abrir las páginas de un libro".
- E) Sol y Luna: mano izquierda de la mama /papa dibuja un círculo completo en sentido de las agujas del reloj. Cuando la mano izquierda llega a las 3 - 4 la mano derecha dibuja una media luna.
- F) " I love you": varias veces la I con la mano derecha, una vez la "L" y la "U".



- G) Caminando con la yema de los dedos desde mi lado izquierdo al derecho.

3. CÓLICOS, GASES Y ESTREÑIMIENTO: *2 –3 veces al día durante 2 semanas. Durante 5 – 10 minutos. No se hace en el momento de dolor. Repite esta secuencia 3 veces.*

- A) Rueda Hidráulica: 6 veces
- B) Subo piernas: cuento 30.
- C) Sol y Luna: 6 veces
- D) Subo piernas: cuento 30

4. PECHO.

- A) Manos que reposan.
- B) Abrir un libro: centro del pecho hacia los lados. Baje dibujando un corazón por encima del ombligo, suba por el centro hacia los hombros y presione un poco.
- C) Mariposa: la mano derecha se mueve en diagonal hasta el hombro derecho del bebé y presionando un poco, la mano regresa con un roce más superficial. Mismo movimiento con la mano izquierda.
- D) Integración: barrido pecho, abdomen, piernas y pies.

5. BRAZOS Y MANOS:

- A) Manos que reposan.
- B) Axilas: masaje en los ganglios linfáticos.
- C) Vaciado hindú: bocadillo desde el hombro hacia la mano.
- D) Compresión y torsión (bayeta): desde el hombro hacia la mano.
- E) " Bolitas de plastelina en los dedos"
- F) Caricia desde el dorso de la mano hacia los dedos.
- G) Círculos en la muñeca: "pulserita".
- H) Vaciado sueco: bocadillo desde muñeca hacia el hombro.
- I) Rodamientos: "futbolistas".
- J) Toques de relajación.
- K) Integración.

6. CARA: sin tapar visión y sin aceite.

- A) Manos que reposan en las orejas.
- B) Abrir un libro: con la yema de los dedos, desde el centro de la frente hacia los lados.
- C) Por encima de las cejas con nuestros pulgares.
- D) Hacia el puente nasal, bajo los pómulos.
- E) Sonrisa encima del labio superior con pulgares: " como perfilar los labios"
- F) Sonrisa debajo del labio inferior.
- G) Círculos en las mandíbulas: hacia fuera sin desplazar los dedos.
- H) Detrás de las orejas y debajo de la barbilla: "como colocar el pelo detrás de las orejas"

7. ESPALDA:

- A) Manos que reposan.
- B) Va y ven: ambas manos juntas en la parte superior de la espalda, desde el cuello hasta las nalgas.
- C) Barrido desde el cuello hasta las nalgas: una mano en las nalgas y la otra con el pulgar abierto hace el deslizamiento.
- D) Barrido desde el cuello hasta los pies: con el pulgar junto.
- E) Círculos en la espalda: a los lados de la columna círculos hacia fuera.
- F) Peinado: de hombros a nalgas con dedos separados. " Como una pluma".

MASAJE INFANTIL

HISTORIA DEL MASAJE INFANTIL

La Asociación Internacional de Masaje Infantil fue fundada por Vimala Scheneider.

En muchas culturas, dar masaje a los bebés es una arte transmitido de generación en generación. Vimala combinó sus experiencias sobre los efectos positivos del masaje hindú y sueco, así como los principios del yoga y la reflexología. Diseñó un método especial para los bebés con cólicos o síntomas de ellos.

UNAS PALABRAS SOBRE EL TACTO:

El tacto es el primer sentido en desarrollarse dentro del útero y es el último que desaparece. Según Dr. Ashley Montagu: “ Los seres humanos no pueden sobrevivir sin el tacto; es una necesidad básica”.

Nuestro programa de Masaje Infantil no es un tratamiento, ni una terapia para bebés. El Masaje Infantil no es una ciencia exacta, pero sí un arte. Se propone el **Tacto Nutridor** que facilita la liberación de hormonas de relajación y reduce los niveles de estrés.

Durante el masaje infantil, los padres / madres acarician rítmicamente a su bebé, estableciendo los vínculos de confianza y seguridad. Permite a los padres y madres conocer mejor a su bebé y comprender mejor su comunicación verbal y no verbal. Con el contacto físico, los p/madres proporcionan al bebé la temperatura que necesita el recién nacido y le transmiten confianza y seguridad. El contacto piel a piel libera hormonas en la madre que ayudan a la producción de leche y estimulan la lactancia. La comunicación a través del tacto, es un lenguaje que el bebé reconoce inmediatamente.

La alerta tranquila es el mejor estado del bebé para recibir masaje.

El masaje infantil ejerce una influencia positiva sobre los vínculos porque incluye contacto con la mirada, tacto, sonidos, olor, sincronía y hormonas.



Cuadro de los Estados de Ánimo

Fases del sueño:	
Sueño tranquilo/Sueño profundo	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ausencia de movimiento/actividad del cuerpo ▪ Respiración suave, regular ▪ Ojos firmemente cerrados ▪ Ausencia de movimientos oculares o faciales ▪ Movimientos de succión ▪ Sobresaltos esporádicos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Muy difícil de despertar ▪ Si se despierta, se vuelve a dormir rápidamente ▪ Se recomienda no perturbarle ▪ Alimentar es normalmente imposible ▪ Generalmente sin respuesta.
Sueño activo/sueño ligero	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mayor actividad corporal ▪ Respiración irregular ▪ Movimientos faciales ▪ Movimientos oculares bajo los párpados (REM) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mas fácil de despertar ▪ Alimentar resulta difícil ▪ El bebé puede incluso sonreír ▪ Mayores respuestas
Fase transicional:	
Sopor	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad variable ▪ Respiración irregular ▪ Los ojos pueden abrirse y cerrarse ▪ Ojos vidriosos ▪ Respuestas retardadas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mas fácil de despertar ▪ Difícil de decir si el bebé está despierto/dormido ▪ Si se deja sólo, puede volver a dormirse ▪ Alimentar resulta difícil hasta que esté despierto ▪ Puede despertarse o volverse a dormir
Fases en que está despierto:	
Alerta tranquila	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad corporal mínima ▪ Respiración regular ▪ Cara feliz y radiante ▪ Más atento/a a los estímulos ▪ Observante, interesado por el entorno 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buen momento para sentir, recibir e interactuar ▪ Mejor fase para responder y aprender ▪ En las primeras horas después del nacimiento muchos recién nacidos/as tienen largos periodos de este estado seguidos de un profundo sueño
Alerta activa	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mucha actividad corporal ▪ Respiración irregular ▪ Movimiento facial ▪ Sensible a los estímulos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Puede pedir cambios: alimento, posiciones ▪ Alboroto ▪ Difícil de interactuar ▪ Si se deja sólo/a, se puede consolar a sí mismo/a
Llanto	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Respiración irregular ▪ Muecas faciales ▪ Lloro ▪ Cambia de color 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se han sobrepasado sus límites ▪ Necesita cambios ▪ Necesita consuelo ▪ Sensibilidad variable a los estímulos

BENEFICIOS PARA LOS BEBES

- INTERACCIÓN
- ESTIMULACIÓN
- LIBERACIÓN
- RELAJACIÓN

La interacción incluye:

Promoción de los vínculos, comunicación verbal/no verbal, sentimiento de respeto, participación de todos los sentidos, amor, tolerancia, tacto nutridor, contacto temprano con ambos padres, empatía e imitación.

La estimulación de:

Los aparatos circulatorio, digestivo, respiratorio, endocrino, inmunitario, linfático, vestibular (coordinación y equilibrio), desarrollo de lenguaje, mejora del aprendizaje, desarrollo y tono muscular, crecimiento, integración sensorial, conexiones neuronales (el masaje promueve y agiliza la mielinización) y la conciencia cuerpo-mente.

La liberación ayuda a:

Gases, cólicos, estreñimiento, calambres gastrointestinales (digestivos), exceso de mocos, dolores de crecimiento, tensión muscular, molestias de la dentición, exceso de estímulos (desorganización del sistema nervioso), sensibilidad al tacto, tensiones físicas y psicológicas, piel sensible.

La relajación implica:

Mejora de los patrones del sueño, normalización del tono muscular, incremento de la flexibilidad, aumento de la capacidad de protección frente a la estimulación ambiental, regulación de los estados de ánimo, momentos de tranquilidad, incremento de la capacidad de auto-equilibrio, reducción del nivel de estrés, aumento de los niveles de hormonas relajantes, aumento del nivel de dopamina, reducción de la hipersensibilidad y de la hiperactividad, así como la posibilidad de disfrutar de un “descanso” positivo.

BENEFICIOS PARA OTROS

Beneficios para padres y madres:

Entender mejor a su bebé, observar y respetar sus señales, fomenta los vínculos, facilita el apego, incrementa la autoestima y la confianza, mejora las habilidades de los padres, conductas positivas, implicación temprana del padre, rebaja el nivel de hormonas de estrés, aumenta el nivel de hormonas de relajación, proporciona relajación, mejora el sueño, estimula la lactancia, descenso de la depresión postparto, encuentro con otros padres.

Beneficios para la familia:

Implicación de los hermanos, descenso de la rivalidad entre ellos, implicación de toda la familia, incrementa el respeto, relaja el ambiente reduce los conflictos, mejora el sueño.

SEÑALES DE LOS BEBÉS

Recuerda el Bebé tiene derecho a decir **NO** al masaje, ó **NO** a algún movimiento. **Respetamos y lo adaptamos al bebé.**

	Señales de aceptación	Señales de rechazo
Contacto con la mirada y expresiones faciales	<ul style="list-style-type: none">▪ Ojos bien abiertos y brillantes.▪ Desviación de la mirada, miran de nuevo a los padres, sonrín▪ Mirada sostenida, ojos y cara brillantes	<ul style="list-style-type: none">▪ Ojos cerrados sin dormir, bostezos, adormecimiento▪ Miran a otro lado, muecas y ceño fruncido▪ Ojos muy abiertos pucheros
Sonidos	<ul style="list-style-type: none">▪ Ronroneos, succión tranquila, manifestaciones de alegría	<ul style="list-style-type: none">▪ Hipo, babeo, irritabilidad, llanto
Lenguaje corporal	<ul style="list-style-type: none">▪ Estirado tranquilamente y relajado▪ Movimientos suaves en piernas y brazos▪ Alargan las manos hacia los padres; contacto con la mirada; sonrisas▪ Cuerpo en actitud de abertura	<ul style="list-style-type: none">▪ Tratan de alejarse; voltean; arquean de la espalda; rigidez▪ Inquietud; movimientos descontrolados▪ Se alejan de los padres empujando o pateando; apartan las manos de los padres▪ Cuerpo en actitud cerrada

GASES – CÓLICOS – ESTREÑIMIENTO

Actualmente no se conoce la causa exacta que origina el cólico del lactante. La creencia general coincide en que se trata de varios factores que causan el llanto inconsolable del bebé durante largo periodos de tiempo, y que genera un estado de ansiedad y de estrés en los bebés y sus padres.

Se barajan diferentes posibilidades: inmadurez del sistema digestivo y el sistema nervioso, tensiones acumuladas en el abdomen, etc. El masaje específico para gases, cólicos y estreñimiento es una combinación “especial” de algunos de los movimientos del masaje en el vientre.

El masaje moviliza el intestino, facilitando la eliminación de la materia fecal, evitando el estreñimiento y reduciendo los episodios de dolor de los cólicos.

Según Vimala podríamos realizar la secuencia que nos propone para aliviar los cólicos 30 minutos antes del comienzo del episodio, como medida preventiva. Se recomienda observar los ritmos y ciclos del bebé antes del episodio de angustia. No se hace este masaje cuando haya crisis de dolor ya que el bebé está irritado y la barriga está dura (no podemos movilizar el intestino), podemos hacer manos que reposan ó rueda hidráulica.

Gases

- Pueden ser bebés que comen con mucha ansia y por lo tanto tragan mucho aire al comer (tanto del pecho como del biberón).
- Tienen dificultad al eructar y suelen quejarse de dolor varias veces al día, coincidiendo poco después de las tomas.
- Los resultados del masaje en esto casos se evidencian ya durante el mismo día que se aplican y el bebé empieza a eliminar fácilmente los gases acumulados.

Cólicos

- Producen dolor, tensión y llanto sobre todo al final del día, acompañado de movimientos espasmódicos muy dolorosos y que se aplacan difícilmente incluso rechazan el chupete.
- Elevan las rodillas ligeramente.
- En los momentos de crisis de dolor, si el bebé no da señales de calmarse, es mejor dejar el masaje para otro momento, como método preventivo.
- Podemos ayudar al bebé probando aquellas posiciones que observemos que le relajan.
- Un baño en agua templada puede ayudar en estos momentos. La relajación del adulto es primordial.
- Generalmente hacia el final de la primera semana los padres empezarán a darse cuenta que su bebé llora con menos intensidad y durante menos tiempo, aunque ya mejora levemente los primeros días. Los cólicos irán disminuyendo hasta desaparecer. Es importante continuar con este masaje durante 2 semanas.

BIBLIOGRAFÍA

(extraída de <http://pasitoapaso.com.es>) : **Autora Mar Tesías**

MI NIÑO NO ME COME

Carlos González.

Madrid. Ser Padres. Temas de Hoy (1999)

UN REGALO PARA TODA LA VIDA

Carlos González

Barcelona. Ed.Medici

Es un libro centrado básicamente en la lactancia materna y en la relación tan estrecha que se establece con el bebé. Para muchas mamás ha pasado a ser el libro de cabecera y de consulta diaria durante la etapa que ha durado la lactancia materna.

BESAME MUCHO

Carlos González

Barcelona. Ed, Medici

Carlos González, de nuevo, desde su visión de pediatra y su práctica cotidiana, así como de su experiencia como padre, ayuda con este libro a pensar en cómo se establece la relación con el bebé recién nacido y con los niños. En ocasiones uno percibe la gran distancia que aparece entre el mundo de los adultos y de la infancia.

EL INCREÍBLE UNIVERSO DEL RECIEN NACIDO

Jorge Cesar Martínez. BuenosAires: Lidium, 1989.

Este maravilloso obstetra dedica gran parte de su trabajo a la vida del neonato. En este libro cuenta detalladamente la relación tan estrecha que se establece entre la madre y el bebé durante el embarazo y cómo ayuda la forma en que se relacionan mama-bebé desde el momento de nacer cuando se establece un vínculo positivo..

LLANTOS Y RABIETAS

Alether Solter. Medici

Alether nos invita a escuchar y entender la expresión del llanto y las rabietas de los niños. Llorar es algo más...

LAURA VÁZQUEZ
FISIOTERAPEUTA Y EDUCADORA DE MASAJE INFANTIL (AEMI)

- "TODO UN MUNDO DE SENSACIONES".
 - "TODO UN MUNDO POR DESCUBRIR".
 - "TODO UN MUNDO DE SORPRESAS".
- Elisabeth Fodor, Monserrat Morán y....ed: Pirámide

Estos tres libros proponen juegos según la edad evolutiva de los niños que ayudan a su desarrollo según la etapa en la que se encuentran. Están ordenados desde la etapa de bebés hasta los cinco años.

- "DORMIR SIN LAGRIMAS"
- Rosa Jové. Ed. Obstore

Este libro nos da claves de cómo es el desarrollo del sueño desde bebés hasta los seis años de vida y de cómo este va evolucionando según la persona. Habla de las necesidades fisiológicas de los niños y sobre todo nos da pautas para que podamos observar cuando hay "problemas relacionados con el sueño" y acudir, por tanto, a un profesional.