

Massage Bébé & Moi

POUR LE PLAISIR ET LA COMPLICITÉ !



Par Karine Desmarais
Inspiratrice de Vitalité
Réflexologue & Massothérapeute agréée



Desmarais, Karine
Massage bébé & moi
Cahier de référence en massothérapie

Ce cahier propose des manœuvres bénéfiques pour bébé mais ne dispense en rien l'avis d'un médecin.
La reproduction du tout ou d'un extrait quelconque de ce document, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Texte : Karine Desmarais
Mise en page : Nathalie Francoeur
Dépôt légal- Bibliothèque et Archives nationales du Québec -
2020
Bibliothèque Nationale du Canada
ISBN : 978-2-9819149-0-3 (PDF)

Karine Desmarais
info@bercerlesprit.com
www.bercerlesprit.com
(514) 592-6729
Québec, Canada



BÉBÉ & MOI COURS 1

Introduction	4
Préparation des jambes	5
Le toucher	6
La naissance	7
Le pouvoir des câlins	8
Bienfaits du massage pour bébé	9
Bienfaits du massage pour le parent	10
Bienfaits du massage pour les deux	11
Le décorum propice	12
Descriptif des manoeuvres	14
Besoin de réchauffer vos mains?	18
Auto-Massage pour maman & papa	19

BÉBÉ & MOI COURS 2

Introduction	22
Son abdomen et sa digestion	23
N'oubliez pas que bébé vous ressent !!	24
Comment les apaiser ?	25
Les gaz et la constipation	26
Descriptif des manoeuvres	27
Comment masser le côlon dans les pieds	30
Les pleurs de bébé	31
Calmer un bébé qui pleure	34
Auto-Massage pour maman & papa	35

BÉBÉ & MOI COURS 3

Introduction	36
Inconforts de votre bébé	37
Importance de masser les mains	39
Importance de masser le visage	40
Descriptif des manoeuvres bras	41
Descriptif des manoeuvres visage	44
Un peu de réflexologie	46
Masser les dents selon les zones réflexes	47
Auto-Massage pour maman & papa	48

BÉBÉ & MOI COURS 4

Introduction	50
La position ventrale	51
Descriptif des manoeuvres dos	52
Évolution générale de l'enfant	54
Auto-Massage pour maman & papa	61
Références	62



COURS 1

BÉBÉ & MOI

Nous parlerons de l'importance du toucher et des vertus du massage pour votre bébé... mais aussi pour vous 😊

Et bien entendu, vous apprendrez de belles manoeuvres à offrir en cadeau aux petites jambes et aux pieds trop mignons de votre bébé.

Par Karine Desmarais
Réflexologue
Inspiratrice de Vitalité
Massothérapeute agréée





INTRODUCTION

PARLER DU TOUCHER

Ce que ce mot signifie

- poser la main sur...
- émouvoir (être touché dans ses émotions)

La naissance

- venir au monde est un massage en soi
- le premier sens qui se développe

VERTUS DU MASSAGE

À double sens, pour le bébé et pour vous.

MODE D'EMPLOI

Le décorum propice

- quand
- où
- durée
- ambiance
- donneur
- les huiles et les contres indications

MASSAGE

Les manoeuvres

Jambes & pieds voir tableau explicatif

LE TOUCHER

Le mot « toucher » a quelque chose de particulier. À prime abord, lorsqu'on fait référence à ce mot, la plupart d'entre nous pensons au contact physique, autant le contact avec quelqu'un ou avec quelque chose. Mais il est aussi plus subtil dans sa définition car, il signifie aussi être touché dans nos émotions. Et bien souvent, on y fait référence pour des émotions bien particulières.



Être ému, touché, sont des termes employés surtout lorsque nous ressentons de la compassion, de la fierté, une grande joie et l'amour. Alors, imaginez le pouvoir de ce mot lorsque vous lui donnez vie à travers des soins de massage pour votre petit bébé ! En plus de le toucher physiquement, de lui offrir la conscience de son propre corps, vous le touchez dans ses émotions et les vôtres par le fait même. Et ce toucher est rempli des mêmes émotions, c'est-à-dire; la compassion, la fierté, la joie et l'amour. N'est-ce pas un magnifique cadeau ?

LA NAISSANCE

Venir au monde en étant massé...voilà un portrait magnifique de la naissance.

Le toucher est le premier sens à se développer et ce, vers la 8e semaine de gestation. Puisque le bébé « flotte » dans le liquide amniotique, il se fait bercer contre les parois de l'utérus et c'est ainsi que ses premières sensations tactiles naissent. Les terminaisons nerveuses sur sa peau réagissent à toutes ces informations, même s'il ne peut pas encore les comprendre.



Lors de sa naissance, il est facile de voir que ce passage de l'utérus à la sortie est un véritable massage, puisque le bébé se retrouve à l'étroit dans ce chemin et est poussé, plus ou moins longtemps, par toutes les contractions vécues. Ces dernières sont semblables à un merveilleux pétrissage de tout son corps.

"Par la parole, on touche. Par le toucher, on parle."
- Kyran Vyas -

LE POUVOIR DES CÂLINS



*Source de bien-être
et de bonheur*

*Stimule le système
immunitaire*

*Diminue le stress
et l'anxiété*

*Permet de communiquer
en silence*

Donne de l'énergie

LES BIENFAITS DU MASSAGE



Pour le bébé

- Renforce son système immunitaire et lymphatique (élimine les toxines).
- Agit sur son système nerveux parasymphatique (favorisant détente et régénération).
- Stimule son système respiratoire (les poumons prennent de l'expansion).
- Joue un rôle sur son système digestif (soulage gaz et coliques).
- A un effet au niveau de son système musculo-squelettique (aide à sa croissance).
- Favorise sa bonne circulation sanguine.
- Éveille sa conscience du « moi ».
- Nourrit son estime et sa confiance.

LES BIENFAITS DU MASSAGE

Pour le parent

- Une source de bonheur et de détente (en étant absorbé par le massage).
- Favorise l'écoute du non-verbal (forge vos compétences à le comprendre).
- Améliore votre confiance (toucher bébé sans crainte).
- Nouer une relation d'intimité (créer un moment privilégié).
- Réponses du bébé (vous êtes gratifié par ses réactions).
- Stimule la sécrétion de la prolactine (hormone favorisant la montée laiteuse...pour maman seulement 😊).
- Permet aux pères de vivre le peau à peau (souvent vécu par la mère qui allaite).

LES BIENFAITS DU MASSAGE



Pour les deux

- Augmente la sécrétion de l'ocytocine (hormone de l'attachement).
- Consolide la relation parent-enfant.
- Met en place une valeur importante au niveau des contacts et du pouvoir du toucher.

LE DÉCORUM PROPICE



Le bon moment

- avant ou après le bain
- avant le dodo – la sieste ou tout autre moment qui semble propice même si bref

Le bon endroit

- pièce calme et confortable (chauffée si nécessaire)
- au sol, sur un tapis ou coussin confortable pour bébé
- Prévoyez des couvertures

Pensez à vous installer à votre aise vous aussi

La bonne durée

- le temps que vous aurez dépendra de bébé selon son âge, sa réceptivité, sa personnalité
- adaptez la durée selon votre disponibilité et votre état d'esprit
- on peut se fier à la règle du 5 minutes par mois de vie (3 mois = 15 minutes).
- en principe, on ne dépasse pas 30 minutes.

La bonne huile

- huile naturelle végétale (olive, coco, amande, pépin de raisins...)
- prévoyez un test d'allergie
- vous pouvez utiliser de la crème pour bébé hypoallergène
- n'oubliez pas que le massage, même sur les vêtements est bénéfique

LE DÉCORUM PROPICE

Masser avant le bain offre plusieurs avantages.

En général, jusqu'à l'âge de 3 mois, les bébés ont faim juste après le bain. Masser avant le bain fait en sorte que l'huile appliquée protégera sa peau contre l'eau qui peut parfois être déshydratante. L'huile utilisée lors du massage a pour effet de capter les cellules mortes qui seront éliminées plus rapidement lors du bain.

La bonne ambiance

- évitez les sources de distraction
- agrémentez avec de la douce musique
- vous devez être calme, détendu(e) et en confiance

Les contres-indications

- évitez les régions où il y a blessure ou inflammation
- ne pas masser le ventre si gastro ou diarrhée
- évidemment si le bébé est malade.....repos
- fièvre, maladie contagieuse, rhume, virus, etc... (pensez plutôt au massage des points de réflexologie)



Votre petit vous en sera si reconnaissant.



**FAIRE TOUTES LES MANŒUVRES SUR
LA JAMBE DROITE ET ENSUITE SUR
LA JAMBE GAUCHE**

1- Mouvement global pour les 2 jambes

Prenez d'abord contact en posant légèrement vos mains sur ses pieds. Posez ensuite vos mains sur ses genoux, remontez sur les cuisses jusqu'au bassin puis enveloppez ses fesses et redescendez vers les pieds. Répétez ce mouvement fluide et léger 3 fois de suite.

2- Le bracelet

En tenant la cheville d'une main, posez l'autre main au niveau de l'aîne et enserrez légèrement la jambe comme un bracelet. Dans un mouvement de rotation de gauche à droite, descendez tout le long de la jambe jusqu'à la cheville.

Changez les mains pour exécuter la même manœuvre sur le côté extérieur de la jambe.

3- Rotation sur la cheville

En plaçant une main sous le genou afin de bien dégager la jambe, placez le pouce et l'index de l'autre main autour de la cheville et effectuez un mouvement de rotation de gauche à droite.

DESCRIPTIF DES MANOEUVRES (SUITE)

4- Glisser sur la jambe

Posez une main au niveau de la cheville et l'autre sous la fesse. Dans un mouvement fluide, glissez la main de la fesse vers le pied et alternez les mains en posant ensuite l'autre main au niveau de l'aîne et en la faisant glisser jusqu'au pied. Faire ce mouvement alterné 3 fois.

5- Réveiller Achille

Poursuivez en plaçant le pouce et l'index comme une pince au niveau du tendon d'Achille. Dans un glissement confortable, remontez le tendon 3 fois vers le mollet.

6- Ouverture du pied

En tenant la cheville d'une main, soulevez légèrement la jambe et posez l'autre main contre la plante du pied. Faites glisser votre main sous le pied en poursuivant avec votre avant-bras jusqu'à votre coude. Faire ce glissement 3 fois.

7- La chenille sous le pied

En tenant la cheville d'une main, utilisez le pouce de l'autre main pour remonter doucement du talon vers le petit orteil. Reprenez vis-à-vis le 4e orteil et faire la même remontée. Ainsi de suite jusqu'au gros orteil.

8- Le tourniquet des orteils

Toujours en maintenant doucement la cheville, prenez le petit orteil entre votre pouce et votre index à la base et remontez vers l'ongle dans un mouvement de rotation. Rendu au bout de l'orteil, pressez légèrement. Effectuez cette manœuvre du petit orteil au gros orteil.

9- Balayage sur le dessus du pied

Déposez le talon dans votre main. À partir du bout des orteils, faites glisser vos doigts de l'autre main avec une pression très légère, en direction de la cheville. Ce n'est pas un mouvement de glissement continu, mais comme une multitude de petits glissements, des orteils vers la cheville, en couvrant bien tout le dessus du pied.

10- Remonter sur la jambe

Posez une main au niveau de la cheville à l'intérieur de la jambe. L'autre main effectue un mouvement de remontée sur le côté extérieur, de la cheville vers la hanche. Alternez les mains afin de faire la même remontée à l'intérieur de la jambe. Répétez 3 fois en alternance.

DESCRIPTIF DES MANOEUVRES (SUITE)

11- Au revoir jambe !

Les 2 mains en réceptacle au niveau de l'aîne et de la hanche, descendez jusqu'au pied en balançant la jambe légèrement de gauche à droite. Prenez ensuite le talon dans une main et saluez gentiment la jambe comme on fait une poignée de main.

2 à 11- Jambe Gauche

Reprenez les manoeuvres sur la jambe gauche.

12- Mouvement global pour les 2 jambes

Afin de faire une belle transition avec les prochaines manoeuvres, reprenez le mouvement global 1.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les épaules de bébé sont fragiles car elles sont souples et laxes. Ainsi, elles ne peuvent supporter le poids de tout son corps. Il est donc important d'éviter de soulever bébé par les bras.

BESOIN DE RÉCHAUFFER VOS MAINS?

Posez une main près de l'épaule, à l'intérieur de votre bras et descendez jusqu'à votre main, remontez ensuite du côté extérieur. Répétez plusieurs fois. Frottez ensuite vigoureusement tout votre bras. Passez à l'autre bras pour les mêmes manœuvres. Étirez ensuite chaque doigt dans un mouvement de rotation, frottez vos mains et masser le centre de vos paumes avec vos pouces.



INFO@BERCERLESPRIT.COM

AUTO-MASSAGE POUR MAMAN & PAPA

COURS PIEDS ET JAMBES

Massage des lignes d'énergie

Dans les jambes se trouvent les méridiens suivants :

- Rein - Vessie
- Foie - Vésicule biliaire
- Rate - Estomac

Le massage des lignes d'énergie permet une bonne circulation dans ces méridiens.

- En position assise, la jambe droite repliée vers l'intérieur, donc le talon près du pubis, et la jambe gauche repliée vers l'extérieur avec axe cuisse-genoux environ 90°.
- Avec la main gauche, effectuez une bonne pression tout en vous balançant d'avant-arrière, de la cheville vers le haut de la cuisse, dans un mouvement continu et fluide. Vous vous trouvez ainsi à masser l'intérieur de la jambe droite.
- Une fois en haut de la cuisse, poursuivre le même mouvement mais en redescendant vers la cheville.

AUTO-MASSAGE POUR MAMAN & PAPA

SUITE

Faire cette manœuvre d'auto-massage trois fois. (3 allers-retours). Changer la position des jambes et répétez la même manœuvre à l'intérieur de la jambe gauche.

Conservez cette position des jambes (la gauche repliée vers l'intérieur)

- Avec la main droite, faire la même manœuvre sur la jambe droite de la cheville vers la cuisse, mais cette fois sur l'extérieur de la jambe. Faire 3 allers-retours.
- Changer la position des jambes (jambe droite repliée vers l'intérieur) et avec la main gauche pressez l'extérieur de la jambe gauche, de la cheville à la cuisse et de la cuisse à la cheville (3x).

Pour que ce mouvement soit souple pour votre dos, balancez-vous continuellement dans le mouvement, de l'avant vers l'arrière, tout en effectuant la pression. Ainsi, c'est le poids de votre tronc et de vos bras qui travaille et non seulement votre poignet !

BÉBÉ & MOI

Nous allons aborder des sujets intéressants, tels que la digestion et la respiration. Nous verrons aussi des petits trucs pour calmer divers inconforts que votre merveilleux bébé vit parfois ou vivra peut-être.

Nous parlerons aussi un peu des pleurs de bébé et comment tenter de les reconnaître et les identifier.

Vous découvrirez de belles et douces manœuvres à effectuer sur le ventre de bébé et sur sa poitrine.

Par Karine Desmarais
Réflexologue
Inspiratrice de Vitalité
Massothérapeute agréée





INTRODUCTION

PARLONS DES FAMEUSES COLIQUES

Ce que ce mot signifie

- il s'agit de douleurs spasmodiques liées à la distension du tube digestif.

Ce qui en est vraiment

- *Cela veut dire qu'il faut se souvenir que le tout nouveau corps de bébé travaille très fort à mettre tous ses systèmes en place.*

LE SYSTÈME DIGESTIF DEMANDE

- Apprendre à reconnaître la sensation de faim
- Apprendre à téter
- Apprendre à déglutir
- Apprendre à digérer
- Apprendre à faire des selles

Oufff!!! Ça fait beaucoup et tout cela demande un certain temps d'adaptation et se fait aussi de manière graduelle et différemment d'un enfant à un autre. Il est donc (bio) logique de comprendre que cela occasionne parfois des douleurs plus ou moins supportables, qui sont souvent qualifiées de coliques.



SES CARACTÉRISTIQUES

- Se présentent souvent entre 3 semaines et 3 mois, parfois plus critiques vers la 6e semaine.
- Elles reviennent souvent à des heures fixes, par exemple à l'heure du souper (celui des parents !)
- Les pleurs qui les accompagnent peuvent durer de 30 minutes à 4 heures.
- Le bébé devient rouge, se tord et serre les poings.
- Bref, il semble furieux, hurle, grimace, replie ses jambes sur son ventre et finit par expulser des gaz qu'il s'est souvent causés lui-même en inhalant de l'air par ses cris.

VOTRE ÉTAT

- Invitation à observer et à prendre conscience du moment où elles se déclenchent et remarquer ce qui se passe autour.
- Dans quel état êtes-vous ?
- Est-ce en fin de journée ?
- Êtes-vous fatigués ?
- Vous sentez-vous stressés ?
- Êtes-vous pour une raison quelconque moins patients ?
- Est-il question d'un baby-blues ?



N'OUBLIEZ PAS QUE BÉBÉ
VOUS RESSENT !!



Comment
réagissez-vous
face à ses crises ?

Demeurez-vous
patients et
réconfortants ?



Devenez-vous
épuisés et
paniqués ?



COMMENT LES APAISER ?



- Parfois, simplement poser vos mains chaudes sur son ventre peut suffire à calmer la crise.
- Vérifier si sa couche est trop serrée, cela peut produire une pression et nuire au travail digestif, d'autant plus que ça ralentit sa respiration qui est principalement ventrale.
- Replier ses jambes sur son abdomen demeure une astuce simple et facile.
- En position de portage, couchez-le sur votre bras et posez la main libre sur son dos et l'autre sur son ventre. Profitez-en pour faire des petits cercles au niveau de son sacrum, cela peut faciliter l'élimination des gaz.
- Demeurez patients et doux car, votre tension et votre panique se communiquent et allez prendre l'air au besoin, histoire de refaire le plein d'énergie.
- Si maman allaite : elle peut aider en buvant des tisanes de fenouil et camomille.

* N'oubliez pas que si vous n'êtes pas certains ou êtes épuisés, consultez votre médecin, un CLSC ou le Carrefour Familial qui offre de l'aide à la maison.

THE GOOD TABLE | 123

LES GAZ

Comment faciliter l'élimination

Massez en mouvement circulaire le bas du dos, au niveau du sacrum.

LA CONSTIPATION

Bébé peut avoir plusieurs selles par jour comme il peut passer quelques jours sans en avoir, surtout s'il est nourri au sein. Et il n'est pas nécessairement constipé parce qu'il force pour déféquer.

La meilleure astuce pour soulager les douleurs abdominales, c'est de replier ses jambes doucement sur son ventre.

Cela peut se faire dans un mouvement de va et vient ou encore en exerçant la manœuvre du pédalo.

De plus, cela a un effet calmant et sécurisant car ça lui rappelle sa position fœtale.

DESCRIPTIF DES MANOEUVRES

1- Pales de moulin

Posez une main à l'horizontal au bas de la cage thoracique. Faites glisser doucement votre main jusqu'au niveau du pubis et relâchez. Enchaînez tout de suite avec l'autre main. Dans un mouvement fluide et continu, ressemblant à des pales de moulin en rotation, poursuivez en alternance environ 6 fois.

2- La spirale

Avec une seule main, posez le bout des doigts au centre du nombril et commencez à décrire des petits cercles dans le sens horaire. Effectuez des cercles de plus en plus grands en déposant la paume de la main au fur et à mesure que vous agrandissez le cercle. Poursuivez ce mouvement, toujours en sens horaire, mais en diminuant de plus en plus les cercles et en remontant la main pour terminer avec le bout des doigts au centre du nombril. Faire ce mouvement de spirale aller-retour 3 fois.

3- La ronde des 4 coins

Posez le bout des doigts au centre du nombril et effectuez 3 petites pressions lentes. Relâchez et déplacez-vous au bas de l'abdomen sur votre gauche (droite du bébé) et effectuez 3 pressions lentes et légères. Relâchez et remontez juste sous la cage thoracique sur le même côté et faire les 3 mêmes pressions. Relâchez et dirigez-vous juste sous la cage thoracique sur votre droite (gauche du bébé) répétez les 3 pressions. Relâchez et descendez au bas de l'abdomen sur le même côté et refaire les 3 pressions lentes. Relâchez et revenir au centre du nombril pour 3 dernières pressions.

4- Soleil-Lune

Posez votre main gauche à plat sur l'abdomen et effectuez une rotation sens horaire autour du nombril. Avec votre main droite, effectuez un mouvement de demi-lune au-dessus de la main gauche de façon continue, comme pour créer un mouvement fluide de la lune tournant autour du soleil.

5- Le pédalo

Prenez les pieds de bébé dans vos mains et dans un mouvement de pédalo, pliez les jambes en alternance sur son abdomen. Faire ce mouvement environ 6 fois de chaque côté.

6- Patiner sur l'abdomen

Posez vos deux mains à plat de chaque côté au niveau des hanches. Dans un mouvement alterné, glissez une main en diagonale vers l'épaule opposée, poursuivre tout de suite avec l'autre main. Patinez ainsi sur son abdomen à plusieurs reprises.

7- Saluer le thorax

Mettez vos mains en prière au niveau de son thorax. Ouvrez vos mains en les faisant glisser de part et d'autre de sa cage thoracique dans un mouvement délicat. Reprendre cette manœuvre 3 ou 4 fois.

8- Sublime ratissage

Glissez une main sous son bras droit pour aller rejoindre la cage thoracique dans son dos. Ramenez votre main vers son abdomen tout en glissant l'autre main dans son dos. Faire ce mouvement alterné 5-6 fois. Répétez de l'autre côté.

9- Griffes inter-costales (au besoin seulement si toux-bronchite)

Posez vos deux pouces au niveau de ses clavicules sur la ligne médiane (au centre) et glissez-les à l'horizontal vers les côtés. Reprendre le même mouvement un peu plus bas et ainsi de suite jusqu'au bas de la cage thoracique.

10- Pales de moulin

Posez une main à l'horizontal au bas de la cage thoracique. Faites glisser doucement votre main jusqu'au niveau du pubis et relâchez. Enchaînez tout de suite avec l'autre main. Dans un mouvement fluide et continu ressemblant à des pales de moulin en rotation, poursuivez en alternance environ 6 fois.

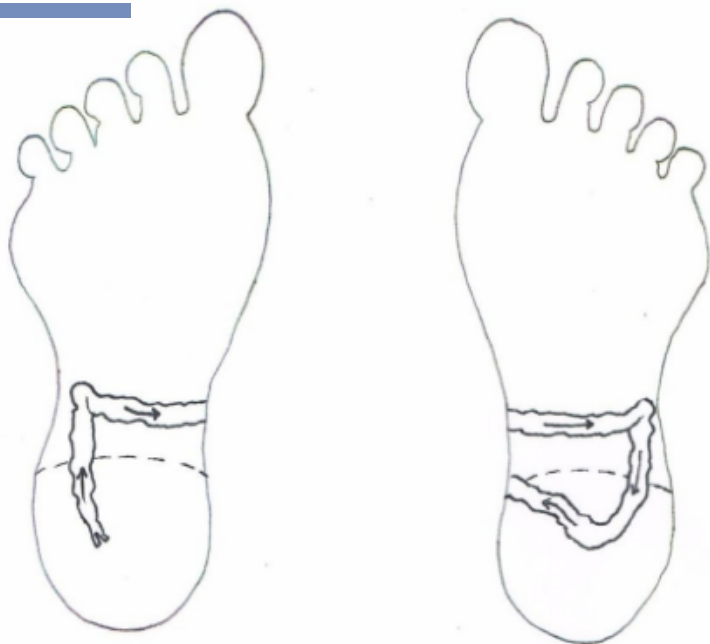
Le Saviez-Vous ?

La respiration des nouveaux nés est ventrale et ils ne savent pas respirer par la bouche avant l'âge de 5 mois.

Évitez les couches trop serrées, autant pour sa digestion que sa respiration.

COMMENT MASSER LE CÔLON DANS LES PIEDS SELON LES ZONES RÉFLEXES

Débutez le massage dans le pied droit, dans la partie du talon en ligne avec le 4e orteil (côlon ascendant). Montez doucement jusqu'à environ le milieu de la partie creuse sous le pied et poursuivez avec une ligne horizontale (côlon transverse). Le massage se poursuit sur le pied gauche à l'horizontale dans le milieu de la partie creuse sous le pied (côlon transverse). Redescendez en ligne avec le 4e orteil jusque sous le talon (côlon descendant). Poursuivez dans le haut du talon jusque sur le côté intérieur du pied (rectum). Procédez à ce massage doucement et très lentement. Vous pouvez répéter 3 fois ce cycle de massage.



LES PLEURS DE BÉBÉ

Les raisons



- La faim
- Les couches souillées
- La soif
- La chaleur
- Le froid

Les reconnaître

Souvent marqués par des sons brefs et rapprochés, augmentant en intensité plus que votre bébé attend. Ces pleurs laissent place à des inspirations entre les cris. Bref, votre enfant vous démontre qu'il ne se sent pas bien.

Les raisons



- La douleur

Les reconnaître

Un pleur qui arrive soudainement et au son strident et vif. Il peut également serrer les poings, se tordre, devenir rouge.

LES PLEURS DE BÉBÉ

Les raisons

- La fatigue
- Le stress

Les reconnaître

Souvent reconnaissables sous forme de pleurnichements, comme une plainte qui peut monter en intensité. Eh oui, un bébé stimulé toute la journée a des tensions à évacuer et ne sait pas toujours comment s'en débarrasser. 😊

Les raisons

- Il est fâché

Les reconnaître

Des cris qui peuvent être assez aigus et stridents, démontrant son mécontentement, il peut faire des mouvements brusques pour montrer son désaccord.

LES PLEURS DE BÉBÉ

Les raisons

- Il a peur

Les reconnaître

Comme le pleur de la douleur, il arrive soudainement et se poursuit par des petits sons souvent saccadés. Survient souvent suite à un sursaut provoqué par un bruit.

Les raisons

- Il a besoin de réconfort

Les reconnaître

N'oubliez pas que bébé a été 9 mois au chaud, bercé continuellement, a entendu votre circulation sanguine sans arrêt, était blotti dans un espace restreint et constamment touché par les parois utérines. Il est bien évident qu'il cherche parfois ses repères rassurants et vous l'indique par ses pleurs.

CALMER UN BÉBÉ QUI PLEURE



- L'emballoter lui procure une sensation de sécurité et de réconfort, lui rappelant l'espace restreint de l'utérus.
- Le bercer lui rappelle ce doux mouvement dans lequel il était à longueur de journée dans le ventre de maman.
- Faire des sons réconfortants comme des « chhhhhh » le rassure car, ce son ressemble au bruit du sang qui circulait tout autour de lui pendant sa vie utérine.
- Le coller contre votre peau lui procure cette sensation qu'il connaît bien de sentir constamment son corps qui se frôle aux parois de l'utérus, le toucher étant le premier sens à se développer.
- Le réchauffer le réconforte et le calme, tout comme cet environnement chaud et douillet où il a grandi pendant 9 mois.
- Lui donner quelque chose à téter provoque dans son cerveau une profonde sensation de relaxation.
- Le mettre sur le ventre en le posant sur votre bras ou vos genoux, particulièrement s'il a eu peur. Le sursaut provoque chez le bébé une sensation de tomber dans le vide. Le poser doucement sur le ventre, face vers le bas, met fin à cette sensation angoissante.

Au fond, tout ce que vous pouvez faire afin de lui redonner cette sensation sécurisante qu'il vivait dans l'utérus aidera à le calmer. Un bébé a besoin de 5 à 10 minutes pour que son réflexe calmant se mette en branle.

AUTO-MASSAGE POUR MAMAN & PAPA

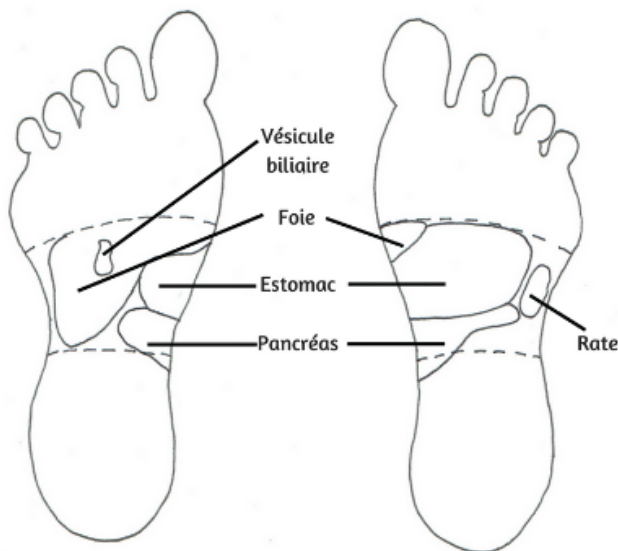
COURS ABDOMEN & THORAX

Le système digestif

Le massage du système digestif a plusieurs avantages. Il permet une meilleure digestion, la réduction des ballonnements, une diminution des brûlures d'estomac, une meilleure assimilation des nutriments, moins de gaz et de rapports, il facilite l'élimination des déchets, et fournit par le fait même une meilleure circulation d'énergie.

Avec une balle rebondissante, debout ou assis, roulez tout simplement la balle sous votre pied dans toute la partie centrale du pied. Touchant le foi, l'estomac, le pancréas, la rate et la vésicule biliaire.

- Effectuez le massage environ 3 minutes sous chaque pied.



BÉBÉ & MOI

.....

Nous parlerons de rhume et de sinus. La congestion nasale est difficile à vivre pour un bébé. Nous verrons des trucs pour aider à soulager les symptômes et comment renforcer ses défenses quand les gens autour de lui sont malades.

Nous découvrirons des points de réflexologie super pratiques au niveau des mains pour soulager entre-autre la fièvre et soutenir la poussée dentaire.

On parlera aussi un peu des oreilles et par le fait même, des otites 😊

.....

Par Karine Desmarais
Réflexologue
Inspiratrice de Vitalité
Massothérapeute agréée





POUSSÉE DENTAIRE

La première dent perce entre l'âge de 6 à 8 mois. Habituellement les incisives centrales sont les premières sorties.

Il a été remarqué que plus elles poussent tôt, plus leur apparition est espacée. Et au contraire, plus elles apparaissent tard, plus leur sortie sera rapprochée.

SYMPTÔMES

- augmentation de la salivation
- joues rouges
- érythème fessier
- diarrhée
- écoulement nasal
- bébé se met les poings dans la bouche
- bébé peut être plus irritable

RHUME ET SINUS

Le système immunitaire se développe tranquillement, jusqu'à l'âge de 2 ans. Le corps ne connaît pas encore toutes les réponses pour se protéger.



RHUME ET SINUS (suite)

Bébé peut avoir de la fièvre et un mal de tête qu'il ne peut exprimer. Sa respiration est difficile car, il ne sait pas respirer par la bouche avant l'âge de 5 mois, il est donc important d'aider à dégager les voies respiratoires.

OTITE

Une infection causée par une bactérie ou un virus. Encore une fois, le système immunitaire n'est pas mûr pour combattre toutes les infections.

SYMPTÔMES

- il porte ses mains à ses oreilles
- il peut y avoir présence de fièvre
- perte d'appétit possible
- bébé est plus irritable
- du liquide peut s'écouler des oreilles

Pour prévenir les otites, particulièrement si bébé boit au biberon, ne le laissez pas boire son biberon couché sur le dos. Dans cette position, il peut s'étouffer et ainsi, le lait risque de remonter dans son nez et pénétrer dans la trompe d'Eustache, derrière le tympan.



MASSAGE DES MAINS

Les mains possèdent des terminaisons nerveuses reliées entre-autre aux organes, et aux glandes.

Des zones dans les mains et les pieds ont été identifiées en lien avec ces organes et glandes.

Donc, en procédant au massage des mains, sur des points spécifiques, on se trouve à masser la glande ou l'organe en question.

Par le massage des zones réflexes, on peut procurer un beau soulagement sans agresser le corps.

De plus, il est à se rappeler que le massage du visage et des mains active le système lymphatique.

Ce système travaille de pair avec le système immunitaire afin d'éliminer les toxines et les déchets qui s'accumulent dans l'organisme.



MASSAGE DU VISAGE

Le visage de bébé est une zone remplie de récepteurs sensitifs. Il y a beaucoup de terminaisons nerveuses sur son visage qui communiquent directement avec les sens, au niveau des yeux, du nez, des oreilles, de la bouche et tout ce qui accompagne le fonctionnement de ces organes.

Masser en douceur le visage de bébé aide à activer les réponses au niveau du cerveau. Le massage du visage permet donc de calmer certains symptômes en s'attardant à certaines zones, comme la mâchoire, le derrière des oreilles, les sourcils, le contour des yeux.



**FAIRE TOUTES LES MANŒUVRES SUR
LE BRAS DROIT ET ENSUITE SUR LE
BRAS GAUCHE**

Les bras sont reliés au système respiratoire et sont le prolongement du cœur. Ainsi, le massage des bras est bénéfique pour une meilleure oxygénation et une détente de la cage thoracique.

1- Ouverture du coeur

Reposez vos mains comme en prière sur son sternum et doucement laissez-les glisser en s'ouvrant de part et d'autre de ses épaules. Enveloppez un peu les épaules avec les doigts et dans un mouvement fluide, glissez tout le long de ses bras jusqu'au bout de ses mains.

2- Le bracelet

Placez une main sur son épaule et enserrez doucement son bras sous l'aisselle avec l'autre main. Dans un mouvement de rotation, descendez ainsi tout le long de son bras jusqu'au poignet. Reprenez 3 fois cette manœuvre.

3- Rotation autour poignet

En plaçant une main pour soutenir l'avant-bras, placez le pouce et l'index de l'autre main autour du poignet et effectuez un mouvement de rotation de gauche à droite.



4- Glisser sur le bras

Posez votre main sur son épaule tout en tenant doucement son poignet de l'autre main. Faites glisser votre main de son épaule à son poignet puis alternez les mains. Votre main se plaçant maintenant au niveau de son aisselle. Dans un mouvement fluide et alterné, répétez cette glissade à quelques reprises.

5- Ouverture de la main

Soulevez un peu le bras et placez votre main contre la sienne. Glissez doucement votre main et poursuivez le long de votre avant-bras, jusqu'à votre coude. Ouvrir ainsi la main à 3 reprises.

6- La chenille dans la main

Tout en tenant son poignet, faites glisser le pouce de l'autre main, de la base de la main vers son petit doigt. Reprenez ensuite en remontant vers le 4e doigt et ainsi de suite jusqu'au pouce.

7- Le tourniquet des doigts

Toujours en maintenant doucement le poignet, prenez chaque doigt entre votre pouce et votre index à la base et remontez vers l'ongle dans un mouvement de rotation. Rendu au bout du doigt pressez légèrement. Effectuez cette manœuvre du petit doigt jusqu'au pouce.



8- Peigner la main

Déposez la paume de sa main dans la vôtre. Avec le bout des doigts de l'autre main, effectuez un doux mouvement de balayage du bout de ses doigts vers son poignet, comme pour peigner le dessus de sa main.

9- Remonter sur le bras

Tenez son poignet dans une main et avec l'autre, effectuez un mouvement de remontée sur le côté de son bras, vers l'aisselle ou vers l'épaule. Alternez ensuite les mains afin d'effectuer ce mouvement en alternance, toujours du poignet vers le haut.

10- Au revoir bras !

Vos deux mains en réceptacle sous son aisselle, descendez jusqu'au poignet en effectuant un mouvement de léger balancement de gauche à droite. Enveloppez ensuite sa main entre les vôtres et saluez gentiment le bras comme on fait une poignée de main.

3 à 10- Bras Gauche

Reprenez les manœuvres sur le bras gauche.

11- Ouverture du corps

Posez vos mains sur son abdomen. Faites glisser vos mains ; une remontant vers son bras et sa main et l'autre vers sa jambe et son pied opposé. Répétez trois fois puis effectuez la même manœuvre de l'autre côté.



1- Lissez le visage

Dans un mouvement très léger, faites glisser vos doigts du centre de son front vers ses tempes. Effectuez la même manœuvre au niveau des joues, vers ses oreilles et ensuite sur son menton vers le bas des oreilles.

2- Dessiner des lunettes

Aide à la congestion. Dégage le nez, les sinus et draine la lymphé. Posez le bout de vos index de chaque côté du nez, à la base et effectuez 3 petites rotations. Remontez ensuite tout le long du nez et glissez vos index sur les sourcils, contournez délicatement les yeux, comme pour dessiner des lunettes et remontez vers le coin de l'œil. De ce point, glissez vos index dans une extrême douceur vers le centre des joues.

3- Fais-moi un sourire

Détend les gencives. Posez vos index au-dessus de la lèvre supérieure, au centre. Effectuez un mouvement de glisse jusqu'à la commissure des lèvres. Reprenez ce mouvement à quelques reprises. Répétez ensuite sous la lèvre inférieure.

4- Douceur pour la mâchoire

Aide à relâcher les tensions occasionnées par le mordillage. Posez le bout de vos doigts de chaque côté, sur sa mâchoire. Avec de légers mouvements de rotation, promenez-vous sur toute la surface de sa mâchoire pour aider à la détendre.



5- Escalade et glissade autour des oreilles

Dégage les tensions au niveau de la mâchoire. Peut soulager en cas d'otite. Avec vos index et majeurs, installez-vous à la base de chaque oreille. Ouvrez doucement vos doigts afin qu'ils remontent de part et d'autre de l'oreille. Ensuite, glissez pour revenir au point de départ. Effectuez ce mouvement 5 à 6 fois, vous pouvez faire les 2 oreilles en même temps.

6- Massage de l'oreille

Détend le conduit auditif. Avec votre pouce et votre index, une oreille à la fois, partez du haut de l'oreille et descendez doucement vers le lobe dans un léger mouvement d'étirement.

7- Je t'aime mon coeur

Au niveau de son front, juste au-dessus du nez, posez vos quatre doigts (pas le pouce) face à face. Faites-les glisser jusqu'en haut du front puis redescendez de chaque côté de son visage pour revenir toucher les doigts au niveau du menton, comme pour dessiner un cœur tout autour de son visage.

UN PEU DE RÉFLEXOLOGIE

Le point de la gorge est sur le dessus du pied, à la base du gros orteil dans le creux. La zone gorge fait tout le tour de la base du gros orteil sur le devant.



●
Correspond au thymus.

Stimule le système immunitaire

●
Correspondent aux sinus

●
Correspond à l'hypophyse.
En cas de **fièvre forte** masser pendant 1 à 2 minutes, toutes les 30 minutes.

POUSSÉE DENTAIRE

Afin de soulager un peu les inconforts de la poussée dentaire, voici la région à masser sur le dessus du pied.

Massez en effectuant de petits mouvements rotatifs en haut et en bas de la jointure.

Vous pouvez également glisser votre index de bas en haut, en aller-retour, afin de couvrir toute la région.



AUTO-MASSAGE POUR MAMAN & PAPA

COURS BRAS ET VISAGE

Manoeuvres pour les mains

VAGUE

Joignez vos mains ensemble en entrelaçant les doigts, tout en effectuant une flexion des poignets, faites des mouvements de bas en haut comme pour créer un mouvement de vague.

Cette manœuvre dépend les poignets, par le fait même les chevilles (par zone réflexes) et plus il y a de l'amplitude, les épaules aussi se détendent.

SECOUER

Secouez vigoureusement les mains de haut en bas à plusieurs reprises.

Cette manœuvre détend aussi les poignets et assure un flux sanguin dans les mains.

FROTTER

Frottez vos deux mains ensemble pendant quelques secondes.

Améliore aussi la circulation sanguine et stimule les terminaisons nerveuses dans les mains.

FOUETTER

Frappez sur la main droite avec le côté de la main gauche (petit doigt) sur toute la surface de la main, du poignet jusqu'aux doigts. Faites la même chose sur l'autre main.

Le tranchant du côté de la main correspond au méridien de l'intestin grêle, il se trouve stimulé par le fait même.

Stimule les terminaisons nerveuses des mains ainsi que les organes associés.

AUTO-MASSAGE POUR MAMAN & PAPA

COURS BRAS ET VISAGE

(SUITE)

GLISSER SUR LES DOIGTS

Formez une pince avec les doigts de la main gauche et glissez chaque doigt de la main droite dans cette pince, du haut du doigt vers la base, en débutant par le pouce. Faites ce mouvement de glisse au moins 3 fois sur chaque doigt et changez de main.

Cette manœuvre vient stimuler tous les nerfs crâniens et détend aussi la tête, les tensions cervicales, et relaxe le mental.

PINCER LA LYMPHE

Formez à nouveau une pince, avec le pouce et l'index de la main gauche. Effectuez un léger pincement entre chaque doigt de la main droite, du pouce au petit doigt. Pincez tout en faisant un petit étirement. Répétez sur la main gauche.

Ceci vient dégager la lymphe de la tête. Ainsi, les déchets qui s'accumulent sont plus facilement libérés. Idéal lors de maux de tête et de congestion.

FROTTER LES ONGLES

Mettez les ongles des doigts les uns sur les autres (excluant les pouces) et frottez vigoureusement ensemble.

Ceci a un impact sur le méridien du foie, solidifie les ongles, stimule la pousse des cheveux et renforce leurs racines.

COURS 4

BÉBÉ & MOI

Pour ce cours consacré au dos, nous parlerons de l'importance de la position ventrale et comment elle peut favoriser le développement de bébé.

Je vous donnerai des informations sur le développement; de la naissance à l'adolescence.

Par Karine Desmarais
Réflexologue
Inspiratrice de Vitalité
Massothérapeute agréée





Souvent, les bébés n'aiment pas particulièrement être couchés sur le ventre. Pour faciliter cette position qui lui est pourtant nécessaire et bénéfique, roulez une serviette sous son thorax, il aura ainsi le haut du corps surélevé.

Évidemment, si vous possédez un coussin d'allaitement, vous pouvez l'installer sur celui-ci. Assurez-vous que ses bras et ses épaules soient bien dégagées. Vous pouvez aussi stimuler et rendre cette position plus intéressante en posant devant lui des jouets attrayants : miroir, couleurs vives, etc....

BIENFAITS DE CETTE POSITION

- Permet à l'enfant de maintenir une attention visuelle de plus en plus longue sur ce qui l'entoure.
- Permet à bébé d'apprendre à coordonner ses déplacements et à se tenir droit avec sa tête bien alignée.
- Permet aux muscles des yeux de se tonifier afin que les deux yeux travaillent le plus tôt possible ensemble.
- Permet à l'enfant de réagir à la provenance du son en s'orientant bien, il se sent alors moins menacé par les bruits ambiants.
- Permet à l'enfant de réagir aux personnes par le sourire et le charme.



1- Ouverture du dos

Posez vos mains comme en prière au centre des omoplates. Glissez vos mains de part et d'autre de son dos tout en enveloppant bien la cage thoracique. Poursuivez le mouvement de chaque côté de son corps jusqu'aux hanches puis remontez le long de la colonne avec 2 doigts de chaque côté de cette dernière. Reprendre ce mouvement 3 fois.

2- Pales de moulin

Posez une main à l'horizontal juste sous la nuque et l'autre au niveau du sacrum. Faites descendre la main de la nuque jusqu'aux fesses puis alternez ce mouvement avec l'autre main. Comme un mouvement de pales de moulin qui tournent.

3- Comme tu es grand (e)!

Remplacez vos mains en salutation entre les omoplates, ouvrez les mains de chaque côté du corps et glissez vers les hanches, poursuivez le long des cuisses, des jambes, enveloppez les pieds et effectuez un léger étirement. Reprenez ce mouvement 3 fois.

4- Pétrir le dos

Posez vos mains à plats sur le dos, l'une au-dessus de l'autre. Faites-les glisser vers les côtés de la cage thoracique puis remontez vers la colonne. Poursuivez ce mouvement tout en descendant jusqu'aux fesses pour ensuite reprendre le même mouvement en remontant vers les épaules. Répétez ce mouvement 3 fois.



5- Tout en rondour

Avec toute la surface des doigts, tracez des cercles dans le dos, des épaules vers les fesses et des fesses vers les épaules. Couvrir toute la surface du dos.

6- Peignez le dos

Posez les doigts « en griffe » dans le haut du dos, sous les épaules. Descendez les griffes sur toute la surface du dos jusqu'aux fesses, dans un mouvement un peu ferme. Reprendre le même mouvement mais un peu plus léger, toujours du haut vers le bas. Finir avec un 3e mouvement vraiment léger, comme un effleurage pour montrer que le massage du dos est terminé.



ÉVOLUTION GÉNÉRALE DE L'ENFANT

NOURRISSONS

De 0 à 1 mois

- Les mouvements des jambes et des bras sont symétriques.
- Présence des réflexes de succion et de déglutition : on évite donc de masser le visage !
- Beaucoup de tonicité ; replié sur lui donc : on travaille les élongations avec délicatesse et douceur.
- Les mains sont surtout fermées, il est essentiel de masser pour favoriser la préhension fine.
- Respire seulement par le nez.
- Se calme lorsqu'il entend une voix humaine.

Vers 2 mois

- Mains ouvertes plus souvent.
- Position moins fléchie et tête moins pendante.
- Cherche à localiser avec les yeux les sons qu'il entend : importance de lui parler pendant le massage.
- Sourit volontairement : vous gratifie.

Vers 3 mois

- Mouvements de plus en plus volontaires.
- S'appuie sur les avant-bras.
- Les mains sont ouvertes.
- Suit les objets en périphérie.
- Reconnaît les visages et les objets familiers.
- Gazouille en réponse aux sons.

ÉVOLUTION GÉNÉRALE DE L'ENFANT

NOURRISSONS

Vers 4 mois

- Commence à baver : les gencives doublent.
- Soulève la tête et le torse lorsqu'il est à plat ventre : il tient bien sa tête.
- Tourne du dos sur le côté.
- Observe ses mains et joue avec, porte des objets à sa bouche.
- S'ennuie lorsqu'on le laisse seul : travailler l'attachement sécurise.
- Horaire des repas et du sommeil mieux défini.
- S'intéresse aux nouveaux stimuli: présenter de nouveaux jouets.

Vers 5 mois

- Découvre les parties de son corps.
- Tourne du ventre au dos et porte ses pieds à sa bouche.
- Tient sa tête droite et solidement.
- Peut respirer par la bouche.

Vers 6 mois

- Apparition des dents : mâche et mord.
- Peut soulever son thorax et une partie de son abdomen en se soulevant sur les mains.
- Tourne du dos au ventre.
- Changements d'humeur fréquents.
- Commence à avoir peur des étrangers.

ÉVOLUTION GÉNÉRALE DE L'ENFANT

NOURRISSONS

Vers 7 mois

- Se tient assis en appuyant ses deux mains vers l'avant.
- Supporte toute sa masse sur ses pieds.
- Joue à coucou.
- Répond à l'appel de son nom.

Vers 8 mois

- Reste assis sans soutien.
- Commence à ramper et se sert des meubles pour se mettre debout.
- Début de la préhension fine (prendre précisément les choses).
- Peur grandissante des étrangers : n'est pas l'âge idéale pour immersion à la garderie !!

Vers 9 mois

- Préférence marquée pour l'utilisation d'une des deux mains.
- Comprend le mot "non".
- Se tient assis pendant de longues périodes.
- À cet âge le parent prend de plus en plus d'importance.
- On comprend donc qu'il est primordial que ce soit les parents qui le masse.

Vers 10 mois

- Peut marcher en s'appuyant sur les meubles.
- Dit "papa" et "maman" en sachant ce que ces mots veulent dire.
- Exprime de plus en plus ses besoins et ses sentiments.

ÉVOLUTION GÉNÉRALE DE L'ENFANT

NOURRISSONS

Vers 11 mois

- Marche à quatre pattes et debout en donnant la main.
- Explore les objets plus à fond : découvre le 3 dimensions.
- Commence à dépasser les limites et est heureux et fier lorsqu'il maîtrise une tâche.
- Période importante car c'est le début du développement de L'Estime de Soi.

Vers 12 mois

- Courbe lombaire se développe : lordose évidente lorsqu'il marche : important de masser les abdos.
- Peut marcher seul de courts instants.
- Peut réagir vivement à la séparation.
- Le poids à tripler et la taille a augmentée de 50% depuis la naissance.
- Commence à se considérer comme une entité distincte des autres.

TROTTINEURS

Pour cette période on parle plus de massage mobile.

Vers 15 mois

- Marche sans aide (habituellement depuis 13 mois).
- Grimpe les escaliers.
- Tolère mieux la séparation, moins peur des étrangers.

ÉVOLUTION GÉNÉRALE DE L'ENFANT

TROTTINEURS

Vers 18 mois

- Ralentissement de la croissance.
- Début de l'habileté à contrôler ses sphincters.
- Début de la prise de conscience de ce qui lui appartient : il s'exprime.
- Possibilité d'anorexie physiologique : ils mangent moins ils sont "dans le jus" . Ils ont le monde à découvrir !!!

De 24 à 30 mois

- Contrôle des sphincters : pas de pression pour la propreté ! Attendre qu'il soit mature.
- Peut tolérer la séparation mais peut avoir besoin de son objet fétiche (toutou, doudou).
- Son indépendance augmente et il devient plus sociable avec les étrangers.
- Il verbalise ses besoins ; encore faut-il avoir pris l'habitude de le laisser s'exprimer et l'écouter.
- Il a besoin d'un rituel ; ça le sécurise.
- Éviter des journées disparates et surchargées.
- Négativisme très présent.

ÉVOLUTION GÉNÉRALE DE L'ENFANT

SCOLAIRE

Introduire l'auto-massage

De 3 à 5 ans

- Pose beaucoup de questions ; a besoin de savoir ce qui va se passer.
- S'initie aux interactions sociales par le biais du jeu.
- Identité sexuelle : reconnaît bien un garçon d'une fille et s'identifie lui-même.
- Compagnons imaginaires.
- Très indépendant (tout seul !!) agressivité et impatience possible (4 ans).
- Si le 4 ans est bien géré, l'adolescence le sera aussi (effet retour du 4 ans de 13 à 18 ans).
- Besoin de règles et de limites claires .
- Ne pas masser à tous les jours, cela peut créer une dépendance, des attentes.....faire des jeux pour l'amener à prendre soin de lui par lui-même.

De 6 à 12 ans

- Concept des nombres et du temps.
- Joue avec des pairs du même sexe : font des comparaisons.
- Plus autonome.
- Croissance rapide de la taille (entre 7 et 9) et de la masse (entre 10 et 12).
- Croissance osseuse rapide : l'importance de la bonne posture.
- Commence à s'intéresser au sexe opposé (vers 10 ans).
- Apparition des changements pubertaires.
- Indépendance augmente : peut y avoir des périodes de mensonges, tricheries, vols.

ÉVOLUTION GÉNÉRALE DE L'ENFANT

ADOLESCENCE

De 13 à 18 ans

- Croissance rapide (diminue de 14 à 17 ans chez les filles) et accélération de l'ossification.
- Préoccupé par son corps.
- Besoin d'intimité augmente.
- Désir de l'indépendance parentale : dépasse ses limites.
- Le comportement du petit 4 ans revient : donc importance des règles : apporte sécurité.

** (Whaley et Wong, 1995 / Massage adapté aux bébés et aux enfants (I. Fecteau) Kiné Concept*



AUTO-MASSAGE POUR MAMAN & PAPA

COURS DOS ET DÉTENTE

LE RÉVEIL DES MÉRIDIENS

En position debout, tapez vigoureusement :le dessus des pieds, montez sur les chevilles, les jambes et l'abdomen. Poursuivre sur l'intérieur du bras droit jusqu'à la main. Revenir vers le thorax en tapotant l'extérieur de la main et du bras.

Continuez sur l'intérieur du bras gauche jusqu'à la main, revenir sur l'extérieur.

Tapotez doucement sur le visage et montez sur la tête.

Descendez sur le derrière de la tête et la nuque.

Avec les poings, frappez au bas des omoplates, le milieu du dos.

Reprendre le tapotage au niveau du dos en descendant sur les fessiers.

Poursuivre sur le derrière des jambes jusqu'aux talons.

Remontez maintenant des pieds jusqu'à l'abdomen en tapotant à l'intérieur des jambes et au centre du tronc.

Continuez le long du bras droit droit (intérieur-extérieur) et revenir au thorax.

Effectuez la même chose sur le bras gauche (intérieur-extérieur) et revenir au thorax.

Remontez sur le visage et la tête.

Descendez derrière la tête et la nuque.

Frappez de nouveau au bas des omoplates, le milieu du dos.

Redescendez le long du tronc de chaque côté jusqu'aux bouts des petits orteils.

Reprendre la séquence tout en douceur, en effleurage.

Massage Bébé & Moi

Vous pouvez aussi me suivre sur mes réseaux sociaux

 @espritberce

 Karine Desmarais

 @espritberce

Pour plus de détails ou pour un cours privé Massage Bébé & Moi, communiquez avec moi.

www.bercerlesprit.com(514) 592-6729

info@bercerlesprit.com

Par Karine Desmarais
Réflexologue
Inspiratrice de Vitalité
Massothérapeute agréée



Depuis sa jeune enfance, Karine est attirée par la santé et la capacité que nous possédons d'en développer une certaine maîtrise. Passionnée par le pouvoir du toucher, elle croit qu'il peut faire de magnifiques différences dans nos vies et que chacun devrait en bénéficier dès le plus jeune âge.

Après avoir pris soin de ses 4 enfants, elle entreprend un parcours en massothérapie, orienté vers le massage yoga thaïlandais.

Elle enrichi son parcours avec une formation complète en réflexologie et le massage adapté pour bébé et enfants. Elle offre le cours de Massage Bébé & Moi en groupe et en privé. Il était important pour elle d'intégrer dans ce cours pratique une portion d'auto-massage destinée aux parents.

Ce guide vous accompagnera dans des moments de douceur avec votre bébé, mais aussi pour vous.

ISBN : 978-2-9819149-0-3



9 782981 914903