

A photograph showing a pair of adult hands gently holding a baby's feet. The baby's feet are positioned in the center, with the toes pointing upwards. The adult's hands are visible on either side, with fingers supporting the soles of the feet. The background is a solid, dark color, making the skin tones stand out. The overall mood is calm and nurturing.

Masaje Infantil

Griselda Moya Calaf

TALLER DE MASAJE INFANTIL

- Fechas: 16 y 23 de abril y 7, 14 y 21 de mayo.
- Horario: lunes de 10 a 12 h.
- Lugar: sala de Educación Sanitaria, centro CASAP Can Bou.

¿En que consiste el masaje infantil?:

La técnica del Masaje Infantil proviene de tres fuentes principales, la tradición hindú, la metodología sueca y la reflexología. Pretende conectar mediante el tacto, a la madre o padre con su hijo. Dar un masaje a su bebé es algo que comunica amor, libera tensiones y ayuda a comprender las necesidades de su hijo. El bebé, al ser tocado con respeto y cariño, aprende a reconocer este tipo de contacto y ayuda a los padres a sentirse seguros en su capacidad de hacer algo positivo por ese nuevo ser que casi de repente ha pasado a estar a su cargo. El que sea divertido es sólo una ventaja añadida.

La importancia del tacto:

“Las primeras comunicaciones que recibe un recién nacido, el primer lenguaje de su desarrollo, se realiza a través de la piel” (Ashley Montagu, antropólogo). La sensibilidad de la piel es una de las funciones más importantes del cuerpo y una de las que se desarrolla en un estadio más temprano. La estimulación cutánea es esencial para un correcto desarrollo orgánico y psicológico. Fortalece el vínculo madre/padre-hijo.

¿Cómo se ejecutará el Taller de Masaje Infantil?:

En 5 sesiones de 2 horas cada una. Los masajes se distribuirán de la forma siguiente:

- Sesión 1: piernas y pies
- Sesión 2: abdomen, gases y cólicos
- Sesión 3: pecho y brazos
- Sesión 4: cara, espalda
- Sesión 5: ejercicios de relajación

Bibliografía recomendada:

Masaje Infantil, Guía práctica para el padre y la madre. Vimala Schneider. Segunda edición 2005. Ediciones Médici.

Masaje Infantil – Sesión 1

Piernas y pies

1. Vaciado Hindú – coger la pierna con las dos manos y recorrerla de la cadera al tobillo.



2. Comprimir y retorcer – con las dos manos retorcer la pierna (escurrir toalla) de la cadera al tobillo.



3. Planta del pie – del talón a los dedos con los pulgares.



4. Comprimir cada dedo – con la punta de los dedos.



5. Presiones en la planta del pie - con el dedo índice apoyado en el empeine y luego en la planta. 3 veces por lugar.



6. Caminar por toda la planta del pie con los pulgares – pasos de elefante con los pulgares.



7. Masaje sobre el pie - deslizando los pulgares de los dedos al tobillo.



8. Círculos alrededor del tobillo – con la punta de los dedos.



9. Vaciado sueco – deslizando ambas manos del tobillo a la cadera.



10. Rodamientos – friccionando con ambas manos de la cadera (o rodilla) hasta el tobillo.



11. Opcional: movimientos de integración – empezando debajo de las nalgas con un barrido hasta llegar a los pies. Hace que el bebé conecte las piernas con el tronco.

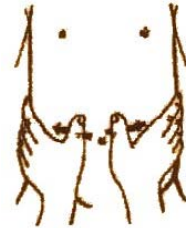


Masaje Infantil – Sesión 2 Abdomen

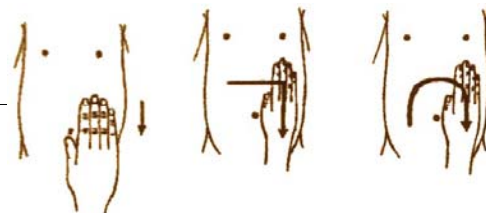
1. La noria – con las manos en horizontal deslizarlas alternativamente des del ombligo a la pelvis.



3. Deslizar los pulgares hacia los lados - des del centro del abdomen.

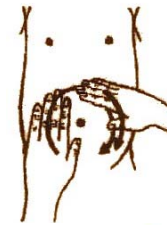


5. Te quiero - dibujar en el abdomen primero una "I" en su lazo izquierdo, luego una "L" y luego una "U", tres veces por zona. En cada movimiento dejaremos la mano izquierda haciendo de tome en el costado inferior izquierdo.



2. La noria con las piernas levantadas.

4. El sol y la luna – la mano izquierda en círculos en sentido de las agujas del reloj sin despegarla, la mano derecha dibujando una media luna des de las 10h hasta las 18h.



6. Caminando con los dedos – poner el talón de la mano en el ombligo y deslizarla caminando a lo largo del abdomen.



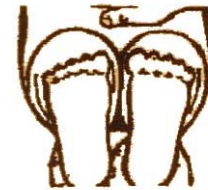
Masaje Infantil – Sesión 2 Cólicos y gases

NOTA: hacerlo varias veces al día. En el momento del cólico no hacer porque le dolerá más.

1. La noria – con las manos en horizontal deslizarlas alternativamente des del ombligo a la pelvis. Repetir 6 veces.



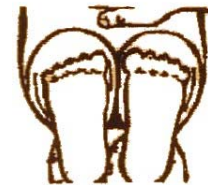
2. Empujar las rodillas hacia el vientre – mantener 5 segundos.



3. El sol y la luna – la mano izquierda en círculos en sentido de las agujas del reloj sin despegarla, la mano derecha dibujando una media luna des de las 10h hasta las 18h.



4. Empujar las rodillas hacia el vientre – mantener 5 segundos.



5. Balancear las piernas suavemente.

CONSEJOS:

- **En lactancia materna:** se aconseja que la madre sustituya la leche de vaca por leche de soja. También podrá tomar yogures. Se desaconsejan los alimentos flatulentos en su dieta.
- **El contacto físico piel con piel le ayudará a relajarse y a calmarse.**

Masaje Infantil – Sesión 3

Pecho y brazos

1. Abrir un libro – con ambas manos dibujar un corazón sobre su pecho.



2. Mariposa – cruzar el pecho alternando las manos sin despegarlas desde la caja torácica hasta el hombro opuesto.



3. Axilas – con las yemas de los dedos en forma de cazoletilla.



4. Vaciado Hindú – con ambas manos desde el hombro a la muñeca.



5. Comprimir y retorcer – con ambas manos desde el hombro hasta la muñeca.



6. Abril la mano – utilizando los pulgares relajaremos la mano. Si la mantuviese abierta acariciarle el dorso.



7. Rodamientos en cada dedo – con el pulgar y el índice.



8. Pase por el dorso de la mano – deslizaremos la yema de los dedos desde la muñeca hasta los dedos.



9. Pequeños círculos alrededor de la muñeca – con la punta de los dedos.



10. Vaciado sueco – con ambas manos desde la muñeca hasta el hombro cogiendo espalda y pecho.



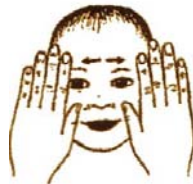
11. Rodamientos – desde el hombro hasta la muñeca

NOTA: el pecho es una parte muy importante a nivel emocional, deberemos tener paciencia.

Masaje Infantil – Sesión 4 La cara

NOTAS: No hay que añadirse más aceite. Si están con la dentición masajear mucho las mandíbulas.

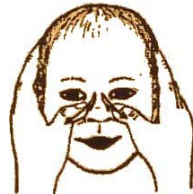
1. Abrir un libro – sobre la frente y con la punta de los dedos.



2. Deslizar pulgares sobre las cejas



3. Presionar sobre el puente de la nariz y deslizarlos siguiendo los pómulos – con los pulgares.



4. Hacer sonreír el labio superior – con los pulgares.



5. Hacer sonreír el labio inferior



6. Pequeños círculos alrededor de la mandíbula - por las mejillas hasta las orejas



7. Deslizamiento desde detrás de las orejas hasta debajo de la barbilla – con la punta de los dedos.

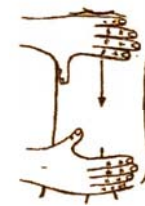


Masaje Infantil – Sesión 4 La espalda

1. Vaivén – deslizar ambas manos de atrás a adelante del cuello hasta las nalgas.



2. Barrido 1 – mano derecha en las nalgas y deslizar toda la mano izquierda del cuello hasta las nalgas.



3. Barrido 2 – igual que el barrido 1 pero hasta los pies.



4. Círculos en la espalda – dibujar círculos con la punta de los dedos desde el cuello hasta las nalgas.



5. Peinado – con la punta de los dedos peinar la espalda de arriba abajo.



PASOS OPCIONALES:

- **NALGAS:** pequeños círculos alrededor de cada nalga con la punta de los dedos. Va muy bien si el bebé tiende a apretar los glúteos.
- **HOMBROS:** utilizando los pulgares, peinar, desde el cuello hasta el hombro.
- **CUELLO:** deslizar los dedos a lo largo y a ambos lados de la columna vertebral, desde el cuello hasta el coxis, hacer un suave masaje en las áreas donde se detecte un bloqueo.

Masaje Infantil – Sesión 5

Ejercicios



PRIMERO SE ACONSEJA RELAJAR CON TOQUECITOS CADA ZONA

1. Cruzar los brazos sobre el pecho 3 veces
2. Cruzar pierna y brazo contrarios en diagonal sobre el tronco 3 veces y repetir con la otra pierna y el otro brazo (no hacer si hay displasia de cadera).
3. Cruzar piernas en postura de yoga sobre el abdomen 3 veces alternando las piernas.
4. Flexionar las piernas a la vez sobre el abdomen 3 veces.
5. Flexionar las piernas alternativamente sobre el abdomen 3 veces.