



## Pourquoi et comment masser un bébé?

Masser son bébé procure lui de nombreux bienfaits et permet de créer un lien avec lui.

Publié le 30 juin 2020

### Les bienfaits du massage pour le bébé

Le massage favorise la relaxation de bébé et lui apporte du bien-être. Il diminue son stress et permet un meilleur sommeil.

Le massage diminue les douleurs et peut être notamment utilisé en cas de poussée dentaire.

Il aide au transit et soulage gaz et coliques.

**Le massage favorise la relation entre le bébé et ses parents** il permet de communiquer avec lui par le toucher, le regard, les sourires.

### Quand masser son bébé?

Le massage du bébé peut être fait dès la naissance.

Le meilleur moment est avant la sieste ou le coucher, ou à la sortie du bain.

**Il ne doit pas avoir lieu avant ou après un repas.**

### Comment masser son bébé?

Installez-vous au calme, dans une pièce bien chauffée.

Il n'est pas nécessaire de déshabiller totalement votre bébé: il ne doit pas risquer d'avoir froid. Vous pouvez le masser par-dessus ses vêtements, mais le contact peau à peau sera plus agréable pour lui.

Les premières semaines après la naissance, le massage du dos permet au bébé de se détendre profondément.

De plus, la position sur le ventre offre plusieurs avantages: bébé peut sucer son pouce; il peut se mettre en position foetale; son ventre est naturellement massé; en soulevant sa tête, il muscle son dos.

Ne faites pas de gestes mécaniques.

L'essentiel est de faire en fonction de son enfant: regardez comment il réagit, laissez votre intuition vous guider, adaptez vos gestes en fonction de lui.

Vous ne pouvez pas vous tromper ou lui faire mal.

**Des ateliers massages gratuits sont proposés par le service de PMI.** Vous pouvez y apprendre les bons gestes à effectuer et comment décrypter les réactions de votre bébé.

Renseignez-vous à la Maison de la solidarité de votre secteur.



DÉPARTEMENT DE LA  
MEUSE

Place Pierre François

Gossin

55012 BAR LE DUC

Tél : 03 29 45 77 55