CENTRE HOSPITALIER DE BETHUNE BEUVRY

Hôpitaux Publics de l'Artois

Centre Hospitalier de **Béthune Beuvry**

Pôle **Femme Mère Enfant**

Guide pratique du massage des nouveau-nés



Objectif de la séance

- Se détendre et s'apaiser
- Rassurer et sécuriser
- Renforcer l'estime de soi
- Favoriser le développement en stimulant la partie limpide du cerveau
- Favoriser les liens, la relation et la communication
- Diminuer l'agitation et le stress
- Explorer les 5 sens
- Canaliser les émotions
- Favoriser le lâcher prise







Avant le massage il faut

L'intention

(Primordiale)

Avoir confiance en soi, avoir un toucher franc et oser, assumer le massage.

La présence

Être centré sur le moment (ne pas penser à ce qu'on a fait ou à ce que l'on va faire)

Le geste

Doit être habité sinon aucun intérêt pour le receveur. Être à l'écoute des sensations en se posant les bonnes questions : comment je me sens, qu'est ce que je ressens et comment bébé se sent ?

L'attention

Être à l'écoute du corps du bébé. Maintenir le contact (visuel, auditif et tactile).



À savoir

Le mouvement dirigé vers l'extérieur à une fonction apaisante :
Il détend, réconforte et calme.

Diminue la douleur, relâche les tensions, rassure,
accompagne et permet de communiquer.

Le mouvement dirigé vers l'intérieur (vers le cœur) a une
fonction excitante, stimule, dynamise la circulation sanguine.



Les différentes façons de positionner les mains

En bracelet

La pulpe du pouce rejoint les autres doigts pour former un petit bracelet.

En godet

Les mains forment un réceptacle à l'envers

L'enveloppement

Consiste à masser les zones avec les mains bien à plats (hanches, fessiers, dos et épaules).

Le lissage

Est un effleurage léger à pleines mains.



Fiche pratique du massage

Il aide à libérer les postures.

Quand?

- pendant la toilette avec du savon ;
- à la place de la toilette avec de l'huile ;
- entre deux, de jour comme de nuit ;
- choisir un moment d'éveil calme de bébé ;
- espacer du repas (45 minutes).

Où?

- sur un lit ou canapé ;
- matelas au sol ;
- table à langer ;
- un endroit calme et confortable pour relaxer et sécuriser.

Installation :

- pièce chauffée (23 degrés) ;
- lumière tamisée ;
- musique douce.

Matériel :

- une couverture pour recouvrir bébé ;
- un coussin d'allaitement pour la sécurité ;
- l'huile de massage (à chauffer entre les mains).

Durée :

- Avant un mois : maximum 10 min.
- Après un mois : maximum 20 min.
- L'important est la qualité du massage et les réactions du bébé.

Le masseur

- Ne doit être ni pressé ni stressé ;
- adapte les postures pendant le massage pour éviter les tensions musculaires ;
- a une approche de pré-contact : en observant les yeux dans les yeux et en dialoguant avec bébé.

Les différentes huiles

- Utiliser une huile de massage adaptée en fonction de la peau de bébé.
- Tenir compte des allergies.
- Masser avec de l'huile permet de faire grossir, réchauffer et préparer l'endormissement de bébé.



Il existe deux huiles:

- la minérale qui n'est pas conseillée, car elle bouche les pores de la peau et bébé assimile mal les minéraux ;
- la 100% végétale, fortement conseillée, bio de préférence et sans additifs.

(Bien les mettre à l'abri de la lumière et de l'humidité)

Les différentes huiles

Huile d'olive
Végétale, riche en vitamines et protéines, calmante et antiseptique. Elle est utilisée depuis toujours pour la peau avant d'être consommée. Attention aux huiles commercialisées en supermarché qui contiennent beaucoup d'ingrédients.

Huile de tournesol
Riche en acides gras et vitamine E, tonifiante. Vite absorbée par la peau, peu chère, pas d'inconvénient, sauf l'odeur.

Huile de massage
Huile végétale, cosmétique que l'on trouve en pharmacie boutique bio.

Huile de sésame
Huile végétale et hivernale. Utilisée pour les bébés prématurés et ceux qui ont du mal à se réchauffer. Ne pas utiliser si allergie ; tester avant utilisation. Odeur assez forte.

Huile de jojoba
Huile végétale, composition, plus proche du sérum, recommandée pour les peaux sèches ou souffrant d'eczéma. Il est conseillé qu'elles soient ajoutées avec une autre huile végétale.

Huile de calendula
Pas de limite d'âge ni d'inconvénient (fleurs de souci dans une huile végétale neutre : Tournesol). Elle est entière, anti-inflammatoire et cicatrisante. Elle calme rougeurs et irritations.

Huile de pépin de raisin
hydrate, apaise et relaxe. Peu d'odeur.

Beurre de karité
Vertu indéniable, peut-être diluée avec une huile végétale

Huile d'onagre et de bourrache
Hydrate et apaise, conseillée pour les enfants ayant de l'asthme, de l'eczéma et des allergies.

Déroulé du massage

A savoir:

- Démarrer et finir un massage progressivement.
- Masser partie par partie avec une continuité.
- Répéter trois fois chaque mouvement “je découvre / je comprend / j’intègre”.
- Recouvrir les parties du corps non massées.
- Commencer en effleurant globalement bébé en respectant le schéma corporel et poser les mains sur son torse.

De 0 à 1 mois : massage en descente

- Préférer une position ventrale pour un meilleur regroupement.
- Massage contenant : plaisir, action, compression, contenir bébé et éviter de le stimuler.
- Durée 0 à 10 minutes.

De 1 à 9 mois : massage en descente et en remontant

- Bébé acteur.
- Position sur le dos.
- Commencer par les jambes, pieds et bras, main, bracelet à deux mains, consécutivement (une main chasse l’autre).
- Moulin à poivre avec deux doigts.
- Plante des pieds en remontant.





Les jambes

En bracelet ; ciblé bien être

- Commencer avec les deux mains en dessinant un cercle sur le bas des reins et descendre le long des jambes.
- Après un mois il est possible de monter et descendre ; avant un mois uniquement en descente.
- Tenir un pied et masser la jambe à pleine main, en faisant des cercles de haut en bas en aller-retour en bracelet fermé.
- Ballotements sous le mollet avec un doigt à la fois.
- Plier les genoux sur le ventre, retendre vers vous, répétez trois fois le geste (pédalo).

Les pieds

Avec le pouce ; ciblé transit et bien-être

- Dessiner des cercles sur la plante du pied de bas en haut et redescendre en lissant, la ligne centrale de haut en bas.
- Faire un grand 8.
- Plexus solaire.
- Masser le flanc extérieur du pied.
- Massage colique début pied gauche, finir pied droit.
- Étirer et rouler les orteils.

Les bras

En bracelet ; ciblé bien-être

- Identique aux jambes.
- À pleines mains en dessinant un cercle sur les épaules et descendre le long des bras.
- Tenir une main de bébé et masser le bras à plein main, en faisant des cercles de haut en bas en aller-retour en bracelet fermé.
- Plexus solaire.

Les mains

- Avec la pulpe du pouce dessiner des cœurs en palmier au niveau de la paume.
- Plexus solaire.
- Pratiquer des petits étirements, le long des doigts jusqu’aux ongles.

L'abdomen

En pression, cibler le transit

- Main bien à plat, faire des diagonales de haut en bas et de bas en haut suivant l'âge.
- Masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre pour respecter le sens de la digestion (gaz, colique, constipation) en faisant le soleil–lune autour du nombril.
- Dessiner des 8 sur le torse (grand huit).
- Faire le moulin à eau, lisser de bas en haut vers le pubis.
- Faire le "I love you" avec deux doigts en suivant le trajet du colon.
- Placer les pouces de chaque côté du nombril et presser vers l'extérieur pour briser les gaz.
- Retourner bébé sur le ventre en respectant le portage.

Le dos

Effleurage, ciblé bien-être

- Faire des diagonales comme sur le ventre en respectant plusieurs fois, et en respectant le croisement des deux mains.
- Enchaîner en dessinant les grands 8 dans le dos en enveloppant les épaules.
- Faire des ronds en remontant sur les muscles para vertébraux et descendre en lissant en ligne droite.
- Faire le soleil inversé.
- Faire le plexus solaire.
- Faire le moulin à eau de la nuque jusqu'aux pieds.
- Remettre bébé sur le dos en le roulant délicatement et en le couvrant.

Le visage

Effleurage et bien-être

- Retourner bébé pour avoir la tête proche de vous.
- Lisser l'ensemble du cuir chevelu.
- Masser les oreilles avec les pouces en faisant des petits mouvements circulaires tout en descendant sur les muscles de la mastication.
- Poser les paumes de mains sur les oreilles.
- Sur le nez, passer le doigt de haut en bas puis inversement.
- Sur le front, avec le pouce de l'intérieur vers l'extérieur, et inversement. En même temps, lisser les sourcils.
- Pour finir, effleurer globalement bébé en respectant le schéma corporel et poser les mains sur son torse.

Après cela, tout le monde est détendu
n'oubliez pas le massage et bénéfique pour tous.

Retrouvez la maternité de Béthune Beuvry en ligne

www.maternite-bethune.fr

Instagram Maternité Béthune Beuvry