

# Les bienfaits du massage

□ [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com)

---

De nombreux professionnels de la santé affirment que **masser son bébé permet de développer la relation avec lui** et de contribuer à son développement.

Il est d'ailleurs possible de commencer les massages **dès les premiers jours de vie** de l'enfant. Toutefois, s'il est prématuré ou s'il a des problèmes de santé, il faut demander l'avis d'une infirmière ou d'un médecin avant de commencer.

## Quels sont les bienfaits du massage pour bébé?

- Masser son bébé est une **bonne façon de développer le lien d'attachement** avec lui. En effet, le contact physique stimule la production d'ocytocine, une hormone liée à l'attachement.
- Les massages ont un **effet positif sur le sommeil** des nourrissons. Grâce aux massages, le bébé apprend à se détendre, et son sommeil devient peu à peu plus long. Son corps sécrète aussi davantage de mélatonine, l'hormone du sommeil, à la suite d'un massage. Ainsi, le cycle d'éveil-sommeil du bébé s'améliore.
- Comme les massages sont très relaxants, les enfants qui se font masser seraient **moins stressés**.
- Les massages favoriseraient la **prise de poids** chez le nouveau-né et contribueraient à une **bonne digestion**. Ils soulageraient aussi les gaz.
- Les massages **favorisent la communication avec le bébé**, car ils demandent d'être plus à l'écoute de ses signaux non verbaux.
- Ils **stimulent la circulation sanguine** de l'enfant, ce qui favorise le transport de l'oxygène et le maintien de la température de son corps.

## Comment masser votre bébé?

Lorsque vous massez votre bébé, vous apprenez aussi à le connaître. Vous remarquez, par exemple, qu'il aime qu'on lui masse les jambes, mais qu'il s'agite quand on lui masse les bras. Vous devez alors vous adapter à ses besoins pour que le moment du massage soit agréable.

Si vous souhaitez masser votre bébé, voici ce que vous pouvez faire.

- **Commencez par un massage de quelques minutes.** Soyez attentif et adaptez-vous aux besoins et aux réactions de votre bébé. Arrêtez-vous s'il tourne la tête, se raidit, s'agite ou semble contrarié. S'il réagit bien et que vous vous sentez à l'aise, vous pouvez continuer.
- **Massez les bras, les jambes et le dos de votre bébé.** Comme il est habitué à se faire toucher à ces endroits, ce type de massage ne devrait pas le stresser. Par la suite, ajoutez le massage du visage, du torse et de la nuque. Pour commencer, vous pouvez par exemple :
  - mettre votre main autour de ses chevilles ou de ses poignets et faire ensuite de petits cercles avec votre pouce et votre index;
  - entourer son poignet avec votre main (en forme de C) et la faire glisser jusqu'à son épaule.
- **Chantez ou parlez gentiment à votre enfant pendant que vous le massez.** Écoutez-le vous « répondre ».

### **Livres et cours de massage**

Si vous souhaitez apprendre d'autres techniques de massage, il existe de nombreux livres qui pourront vous guider pour masser votre bébé. Il n'est donc pas indispensable de suivre une formation. Cependant, les cours de massage offerts par certains CLSC ou organismes sont une bonne occasion d'échanger avec d'autres parents et de prendre confiance.

## **Conseils pratiques pour masser votre bébé**

Voici quelques conseils qui permettront à votre enfant d'apprécier encore plus le moment du massage.

- **Choisissez un moment pendant lequel votre enfant est éveillé et détendu.** Cela pourrait être avant le dodo, après le bain ou avant le boire, par exemple. Évitez de le masser quand il dort, quand il pleure ou quand il est très agité.

Si votre bébé a froid, couvrez-le avec une couverture douce et sortez seulement le membre que vous êtes en train de masser.

- Comme votre bébé ne porte que sa couche pendant le massage, **assurez-vous que la pièce est assez chaude** pour qu'il n'ait pas froid. La pièce choisie devrait aussi être calme avec un éclairage doux.
- **Couchez votre bébé sur une couverture au sol ou sur votre lit.** Si vous préférez rester debout, déposez plutôt votre enfant sur la table à langer.

- **Utilisez une huile végétale** (ex. : huile de canola, huile d'olive, huile de pépin de raisin) pour masser votre enfant. Vous pouvez aussi utiliser une crème hydratante. Évitez toutefois les huiles de massage ainsi que les produits à base de pétrole (ex. : vaseline).
- **Ne portez pas de bijoux**, car ils pourraient érafler la peau de votre enfant.
- Si votre bébé aime se faire masser, **vous pouvez ajouter un massage à sa routine quotidienne**. Par exemple, vous pouvez réserver 15 minutes par jour à son massage à un moment de la journée où votre enfant est très calme.

## Est-ce que tous les bébés aiment les massages?

**Certains enfants n'aiment pas le massage la première fois.** Si votre bébé pleure lorsque vous commencez à le masser, essayez :

Certains bébés n'aiment pas se faire masser, quels que soient les talents de la personne qui les masse.

- de le caresser doucement,
- de lui parler d'un ton très doux,
- de chanter pour l'aider à se détendre.

Si, malgré tout, il demeure perturbé, réessayez plus tard. Cela peut être tout simplement parce qu'il s'agit d'une **nouvelle expérience** pour lui. Si votre bébé est fatigué, affamé ou, au contraire, a le ventre plein, il peut aussi ne pas vouloir se faire masser.

**D'autres bébés sont plus sensibles au toucher et ne supportent pas les massages.** Si c'est le cas de votre enfant, vous pouvez attendre quelques semaines avant de réessayer.

**Certains bébés préfèrent aussi que leurs parents déposent simplement leurs mains sur eux.** Faire du peau à peau est également une bonne façon d'avoir un contact physique avec votre enfant.

## À retenir

- Le massage est un moment privilégié qui vous permet de mieux connaître votre bébé.
- Si votre bébé a l'air tendu ou agité pendant le massage, mieux vaut réessayer plus tard.
- Le massage devrait se faire dans une ambiance calme.

Photo : iStock.com/ValuaVitaly

## Ressources et références

Note : Les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est donc possible qu'un lien devienne introuvable. Dans un tel cas, utiliser les outils de recherche pour trouver l'information désirée.

- AGARWAL KN et autres. « Effects of massage & use of oil on growth, blood flow & sleep pattern in infants », *The Indian Journal of Medical Research*, Dec. 2000, n° 112, p. 212-217.
- FERBER SG et autres. « Massage therapy by mothers enhances the adjustment of circadian rhythms to the nocturnal period in full-term infants », *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, vol. 23, n° 6, Dec 2002, p. 410-415.
- PASSEPORT SANTÉ. Massage pour bébé. [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)