



Avec les Nuls, tout devient facile !

Masser Bébé

POUR
LES NULS

- ✓ Pour créer un véritable lien avec Bébé
- ✓ Tous les bons gestes pour le soulager au quotidien
- ✓ Avec des dizaines de photos et d'illustrations !

Joanne Bagshaw
Ilene S. Fox
Julia Lemétais
Masseur-kinésithérapeute



Avertissement

Les informations fournies dans cet ouvrage ne remplacent en aucun cas les conseils ou le traitement d'un expert. Elles vous aideront simplement à faire des choix éclairés. Parce que chaque individu est unique, il appartient au médecin d'effectuer un diagnostic et de superviser les traitements pour chaque problème de santé. Si un individu suivi par un médecin reçoit des conseils contraires aux informations fournies dans cet ouvrage de référence, les conseils du médecin devront être respectés, car ils se basent sur les caractéristiques uniques de cet individu.

Masser Bébé pour les Nuls

Baby Massage for Dummies

« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, Paris, 2011. Publié en accord avec Wiley Publishing, Inc.

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.pourlesnuls.fr

ISBN : 978-2-7540-2570-6

ISBN Numérique : 9782754033169

Dépôt légal : septembre 2011

Édition : Laury-Anne Frut

Traduction : Christophe Billon

Mise en page : Madjid Benhemam

Couverture : KN Conception

Dessins humoristiques : Richtennant

Production : Emmanuelle Clément

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Masser Bébé

POUR
LES NULS

**Joanne Bagshaw
Ilene Fox**

Julia Lemétais

Masseur-kinésithérapeute, Diplômée d'État
(pour l'adaptation française)

FIRST
 Editions

À propos des auteurs

Joanne Bagshaw est psychothérapeute et auteur, et promeut le maternage proximal. Elle est titulaire d'une maîtrise de psychologie juridique du John Jay College of Criminal Justice de New York et d'un diplôme de troisième cycle en traumatologie de l'université de New York. Elle termine également une certification sur quatre ans en *Core Energetics*, psychothérapie corporelle. Son approche de la psychothérapie est centrée sur le traitement des traumatismes et la manifestation physique des problèmes émotionnels et énergétiques.

L'idée d'écrire cet ouvrage est inspirée de son amour des massages et de son expérience personnelle en tant que maman d'une petite fille.

Joanne vit avec son mari Tim, sa fille Ava et sa chienne Dakota à Brookhaven, dans l'État de New York. Elle adore le yoga, le ski et se force à pratiquer le Pilates. Vous pouvez la joindre à l'adresse suivante : jbgshw@optionline.net.

Ilene S. Fox est massothérapeute dans l'État de New York, diplômée du New Center for Wholistic Health, Education and Research depuis 1998. Elle est formatrice en massage pour bébés et possède une certification portant sur le massage pré- et postnatal. En dehors de son activité indépendante, Ilene est massothérapeute au sein du service de pédiatrie/section des maladies infectieuses de l'université d'État de New York à Stony Brook. Elle y enseigne le massage pour bébés au personnel chargé de s'occuper de nouveau-nés exposés au VIH et applique la massothérapie à des enfants, adolescents et jeunes adultes séropositifs et atteints du sida.

Ilene souhaitait écrire ce livre car elle est profondément convaincue que la massothérapie apporte la paix et le calme dans un univers de chaos. Sortir un livre qui apprend aux parents à masser leur bébé ne peut que rendre le monde meilleur.

Ilene adore la musique, les voyages, le yoga et, bien sûr, le massage. Elle vit à Long Island et vous pouvez la joindre à l'adresse suivante : peacepipe62@hotmail.com.

Julia Lemétais est masseur-kinésithérapeute D.E. et exerce dans le V^e arrondissement de Paris. Elle est spécialisée dans le massage bébé et les massages bien-être. Au sein de son cabinet, elle pratique des ateliers de massage bébé et de portage en écharpe dispensés aux parents pour que ceux-ci apprennent le toucher qui rassure envers leur bébé. Elle pratique également beaucoup de massages de détente dans son cabinet libéral.

Passionnée par le massage et tout particulièrement par le massage bébé, Julia voulait adapter ce livre pour la France. Après avoir vu l'apaisement que procurait le massage sur les bébés, elle a eu envie de le faire partager au plus grand nombre.

Julia adore le sport et tout particulièrement l'équitation et la danse. Elle donne également des cours de gymstick, de Pilates et de gymballon au sein de son cabinet. Elle habite Paris et vous pouvez la joindre à l'adresse suivante : julia.lemetais@hotmail.fr.

Dédicace

Joanne : à Ava, car ce livre t'est consacré.

Ilene : à tous les bébés et aux personnes qui s'en occupent.

Julia : à tous les bébés, à Jocelyne et Isabelle.

Remerciements des auteurs

Joanne : Je souhaite remercier mon mari Tim pour son soutien indéfectible et ses encouragements dans le but que je fasse ce qui me rend heureuse... quitte à sacrifier tout le reste afin de respecter un délai.

Ava, je te remercie d'avoir embelli le livre de maman de ton joli sourire.

Merci à Ginger, Jillian et Mariah de s'être occupés avec amour d'Ava pendant mes séances d'écriture quand elle avait besoin de jouer et de gazouiller.

Merci à mon coauteur Ilene. Sans ton expérience et tes connaissances, l'écriture de cet ouvrage n'aurait pas été possible. C'est avec beaucoup de plaisir que j'ai appris à mieux te connaître.

Merci à Anna Damaskos d'avoir donné mon nom à Grace Freedson. Merci à Grace, mon agent littéraire, de m'avoir soutenue et aidée à participer à ce projet.

Merci à Joan Friedman, notre éditrice. Je n'aurais pu trouver meilleure éditrice.

Merci à Kathryn Born et Margie Pillar pour les jolies illustrations et photos.

Merci à ma famille, à mes amis et à la communauté Core : chacun d'entre vous, à sa façon, m'a aidée à atteindre les étoiles.

Ilene : Terence, je tiens à te remercier de m'avoir supportée cette dernière décennie, d'avoir été mon cobaye en matière de massage quand j'étais encore une étudiante qui ne savait pas ce qu'elle faisait et de m'avoir soutenue dans mes moments de découragement.

Merci à mes clients. Je tiens à vous dire que j'apprécie l'honneur que vous m'avez fait de me permettre de travailler avec vous. Votre réceptivité et le partage de nos idées nous ont permis d'apprendre à nous guérir grâce au pouvoir du toucher, avec compassion, attention, présence, tendresse et délicatesse.

Merci, Joanne, d'avoir contribué à la concrétisation de ce projet grâce à ton travail acharné et à ta détermination. Merci à toi Ava pour ta bonne nature permanente.

Merci à tous les bébés, à mes parents et à mes amis.

Julia : Je souhaite remercier Jocelyne, sans qui l'adaptation de ce livre n'aurait pas été possible. Merci de m'avoir fait confiance.

Merci à Isabelle, qui m'a permis de mieux connaître le massage bébé et d'en faire une spécialité dans mon travail. Tu m'as apporté plein de connaissances nouvelles sur ce sujet.

Merci à mes neveux de m'avoir permis de les masser et à qui j'ai pensé tout au long de l'écriture de ce livre.

Merci à tous les bébés de tant aimer le massage.

Sommaire



Introduction	1
À propos de ce livre	1
Comment utiliser ce livre	2
Comment ce livre est organisé	3
Première partie : Rien ne vaut le toucher	3
Deuxième partie : Des mouvements adaptés à chaque public : masser un bébé.....	3
Troisième partie : Faire entrer le massage dans la vie de son bébé.....	3
Quatrième partie : Atténuer les problèmes de santé grâce au massage	4
Cinquième partie : La partie des Dix.....	4
Les icônes utilisées dans ce livre.....	4

Première partie : Rien de tel que le toucher 7

Chapitre 1 : Accueillir Bébé dans l'univers merveilleux du massage	9
Préférer la qualité à la quantité.....	10
Le toucher, véritable besoin	10
Prendre en compte l'évolution des valeurs	11
Faire le choix du maternage proximal	12
Utiliser les bons outils	12
Vérifier les bienfaits et avantages	12
Vous nuisez à Bébé ?	13
Masser son bébé de la tête aux pieds	15
Utiliser les techniques du massage suédois	15
Les principes de base du massage.....	17
Pour tous les âges, des prématurés aux bambins.....	18
Se préparer mentalement.....	19
S'occuper d'un prématuré.....	19

Masser les nouveau-nés	20
Toucher son bambin	21
Guérir et satisfaire des besoins spéciaux.....	21
Opter pour la médecine préventive.....	22
Traiter les problèmes physiques	22
Apaiser le stress émotionnel	22
Avoir la foi	22

Chapitre 2 : Comprendre les bienfaits du massage des bébés.....25

Créer un lien d'attachement avec son bébé est une bonne chose !	25
Entrer en contact.....	26
Libérer une hormone favorisant l'attachement	26
Encourager la confiance	27
Communiquer	28
Devenir un parent plus confiant.....	28
Gérer le stress.....	29
Le mécanisme du stress	30
Le système nerveux autonome.....	30
Les hormones de stress.....	31
Prendre conscience des graves effets produits par le stress..	31
Identifier les signes du stress	32
Surveiller son propre niveau de stress.....	33
Lutter contre la dépression postnatale.....	34
Favoriser la croissance, le développement et la bonne santé générale	36
Stimuler sa progéniture.....	36
Favoriser la prise de poids.....	36
Aider la digestion	37
Améliorer le développement neurologique	37
Favoriser l'acuité sensorielle.....	38
Renforcer le système immunitaire	39
Les outils pour que le bébé s'apaise de lui-même	39

Chapitre 3 : Apprendre à mieux connaître son bout de chou41

Se mettre en phase avec les besoins de son nouveau-né	42
Tout va bien : réconforter son bout de chou.....	42
Calmer le bébé nerveux.....	45

Le pouvoir du toucher : répondre au besoin de contact de son bébé.....	47
Le début de la routine (6 semaines à 3 mois).....	49
C'est à toi que je parle ! Comprendre la signification des pleurs de son bébé.....	49
Le jeu : favoriser la joie, le plaisir et l'amusement.....	50
Chenille devient papillon (3 à 6 mois).....	51
Se faire des amis.....	51
On fait quoi ? Remédier à l'ennui.....	52
Faire de l'exercice.....	53
Je have, je suce, je pleure... parce que je fais mes dents !.....	53
Je suis une personne (6 mois à 1 an).....	54
Attention ! Petit être mobile !.....	54
Comprendre l'anxiété de la séparation : une voie à double sens.....	56

Chapitre 4 : Se préparer pour le grand massage59

Ressentir de bonnes vibrations.....	59
Savoir identifier le bon moment.....	60
Clarifier ses intentions.....	60
Faire des mouvements lents et doux.....	61
Respirer correctement : la relaxation.....	62
Adopter une bonne posture.....	63
Trouver le bon moment pour la séance de massage.....	64
Trouver le bon endroit pour la séance de massage.....	64
Masser en toute sécurité.....	65
Choisir son huile ou sa crème.....	65
Atmosphère, atmosphère.....	67
Mettre de la musique.....	67
Chanter les chansons préférées de son bébé.....	67
Utiliser l'aromathérapie.....	68
Savoir quand ne pas masser.....	70
Utiliser le massage abdominal avec sagesse.....	70
Stimulation excessive : repérer les signaux envoyés par son bébé.....	70
En cas de doute, le bon sens doit prévaloir.....	71
Le premier massage.....	72
Planter le décor.....	72
Appliquer l'huile.....	73
S'entraîner à utiliser la technique : le Dauphin.....	74

Deuxième partie : Des mouvements adaptés à chaque public : masser un bébé 79

Chapitre 5 : Le toucher qui rassure81

Apprendre à toucher son enfant	81
Se rassurer et rassurer Bébé	83

Chapitre 6 : Masser le devant du corps de bébé85

Apaiser les pieds et les jambes	86
L'Étau tout doux	86
La Patte à pétrir	88
La Peau de serpent	90
Les Ronds de pouces	91
La Cheville ouvrière	92
La Petite bête	93
Le Râteau	94
Combinaison de mouvements	96
Détendre le ventre	96
La Roue à aubes	97
Le Fer à cheval	98
I Love You	99
Ouvrir la poitrine et les épaules	101
Le Cœur magique	101
Le Livre ouvert	103
Le Papillon	104
S'occuper des bras et des mains	106
Les Anneaux magiques	106
Le « C »	107
Le travail du poignet	108
Main sur main	109
La Caresse des mains	109
La Caresse des doigts	110

Chapitre 7 : Masser le visage et le cou113

Prudence !	113
Détendre le sourire de son bébé	114
Détendre les mâchoires	114
Des oreilles au menton	114
Les Petits cercles	115

Tapotements de la mâchoire	116
Aimer ces petites joues très douces : la Banane	118
Détendre les yeux.....	119
Un front tout doux et lisse	121
Le Livre ouvert	121
Les Grands cercles	123
Les Petits rouleaux.....	126
Au tour des oreilles, du menton et du cou	129
La Boucle d'oreille.....	129
La Barbichette	130
Cou...cou hibou !.....	132
Guili-guili.....	132
Les Pincettes	133

Chapitre 8 : Masser l'arrière du corps

de son bébé.....135

Tirer parti des envies de ramper !	135
Masser les jambes et les pieds	136
L'Étau tout doux	139
La Patte à pétrir	140
Les Ronds de pouces	141
La Cheville ouvrière	142
Pétrir le derrière de son bébé.....	142
La Descente des pouces	143
La Lisseuse	143
La Cireuse.....	145
Le Double râteau	146
Il en a plein de dos !	147
L'Effleurage infini	149
La Scie.....	150
Le Fer à repasser	152
Le Ressort	154
Le Sacré sacrum	155
Le Râteau.....	156
Détendre le cou et les épaules : la Cape.....	157

Troisième partie : Faire entrer le massage dans la vie de son bébé 161

Chapitre 9 : Prématués et nouveau-nés163

Gérer une arrivée précoce	163
Consacrer du temps au toucher à la maternité.....	165
Des bienfaits pour le prématuré.....	166
Des bienfaits pour la personne qui s'en occupe (à savoir vous)	166
Trois types de toucher	167
Y aller doucement et par étapes	169
Continuer les contacts une fois de retour à la maison.....	170
Créer une expérience positive.....	170
Répondre aux signaux de son bébé	171
Accueillir sa toute petite source de bonheur	173
Le contact physique à travers les vêtements	175
Prendre ses habitudes de massage à la maison	175
Toucher son bébé pendant la tétée ou le biberon	176
Augmenter la cadence	179

Chapitre 10 : Bébé grandit puis devient bambin.....181

Préserver l'intérêt de son enfant pour qu'il reste en place	182
Masser un bébé qui a grandi.....	182
Prévoir le développement de son bébé.....	182
Occuper son bébé pendant un massage	183
Chanter des comptines pendant le massage	183
Masser son bambin	185
Prévoir le développement de son bébé.....	185
Dire des comptines et chanter des chansons pendant le massage	185
Lire des livres pendant le massage	186
Jouer pendant un massage	187
Faire du massage une affaire de famille	187
Impliquer son aîné	187
Se montrer créatif lors des massages familiaux	188
Le massage au bénéfice de son bambin	189
Fixer des limites et les respecter.....	191
Enseigner la discipline via le massage.....	192
Gérer les colères	194

Chapitre 11 : Sieste, bain, change, à chaque moment son massage.....197

Choisir le bon moment	197
Stimuler ou ne pas stimuler, telle est.....	198
Les très jeunes bébés.....	198
Les bébés plus expérimentés	199
Masser Bébé avant ou après la sieste.....	200
Connaître la quantité de sommeil en fonction de l'âge.....	201
Saisir l'importance de la sieste.....	201
Faire son massage au bon moment.....	201
Faire un super-massage avant la sieste	202
Le Dormeur	202
Le Petit dormeur	203
Faire un super-massage après la sieste	204
La Totale	204
La Petite Totale	205
Réveiller doucement son bébé à l'aide d'un massage.....	207
Mettre Bébé dans le bain avec soi	208
Procéder en toute sécurité.....	208
Prendre le bain avec un nouveau-né.....	209
Masser son nouveau-né après le bain.....	211
Prendre le bain avec un bébé plus âgé.....	211
Masser un bébé plus âgé après le bain.....	212
Masser sur la table à langer	213
Changer son nouveau-né.....	213
Changer son bébé plus âgé	214
Intégrer le massage à son programme quotidien.....	215
Créer des rituels	215
Dispenser un massage de cinq minutes	216
Identifier d'autres moments et endroits idéaux pour faire un mas- sage	217

Quatrième partie : Atténuer les problèmes de santé grâce au massage 219

Chapitre 12 : Le massage pour les affections courantes221

Soulager la constipation.....	222
-------------------------------	-----

Éviter le problème grâce à l'allaitement.....	222
Identifier la gêne chez les bébés nourris au lait infantile.....	222
Attendre que son bébé soit prêt pour les aliments solides...	223
Neutraliser la constipation	223
Identifier une colique et faire ce qu'il faut	224
À la recherche des causes de coliques.....	225
Masser pour soulager le bébé souffrant de coliques	225
Soulager un peu plus son bébé.....	226
Faire baisser son propre stress	227
S'attaquer à l'asthme pour que son bébé respire mieux	227
Tenir à distance les éléments déclencheurs d'une crise d'asthme	228
Percevoir les manifestations de l'asthme	229
Identifier les crises d'asthme.....	229
Masser pour soulager un bout de chou souffrant d'asthme .	230
Aïe ! Bobo mes dents !	230
Anticiper la poussée	230
Identifier les signes de poussée des dents.....	231
Masser pour soulager la douleur	232
D'autres sources de soulagement	233
Soulager les congestions pulmonaire et nasale	234
Connaître la différence entre rhume et grippe	234
Le rhume.....	234
La grippe.....	235
Masser pour atténuer la congestion pulmonaire.....	235
Masser pour atténuer la congestion nasale.....	236
Minimiser les risques qu'il attrape un rhume.....	236
Aider son bébé ronchon et agité.....	237
Identifier les facteurs expliquant que son bébé est ronchon et agité.....	237
Réconforter via le toucher et le massage.....	238
Gérer les bébés aux besoins intenses.....	239
Identifier ces besoins intenses	239
Aimer un bébé aux besoins intenses	239
Se reconforter	241
Prendre soin de la peau de son bébé.....	241
Traiter l'eczéma.....	242
Traiter les croûtes de lait	243

Chapitre 13 : Le massage pour les problèmes émotionnels et de développement245

Surmonter les problèmes d'attachement.....	245
Identifier les types d'attachement	246
Les bébés à l'attachement solide.....	247
Les bébés à l'attachement fragile.....	247
Créer un lien d'attachement avec un enfant adopté ou placé en famille d'accueil.....	248
Adopter un nouveau-né ou un bébé	248
Adopter un bébé plus âgé ou un enfant	249
Adopter un enfant étranger	250
Prendre soin d'un enfant placé dans sa famille.....	252
Gérer le trouble de l'attachement	252
Faire face à des retards de développement	253
Identifier les causes des retards de développement	254
Prendre conscience des effets sur l'attachement	254
Croire aux bienfaits du toucher et du massage.....	255
Jouer sur le tonus musculaire	255
Trisomie.....	256
Infirmité motrice cérébrale	259
Déficience mentale.....	262
Gérer les besoins particuliers et les frères et sœurs.....	264
Être franc	265
Réduire au minimum la rivalité	265

Chapitre 14 : Le massage pour les bébés à haut risque267

La dépendance dès la naissance.....	267
Aider un bébé dépendant à la drogue ou aux médicaments	268
Symptômes à court et long terme.....	268
Les bienfaits du massage et du toucher.....	269
Gérer le syndrome d'alcoolisme fœtal	272
Les causes du syndrome d'alcoolisme fœtal	272
Les symptômes.....	273
Traitement et guérison.....	274
Techniques de massage adaptées au syndrome d'alcoolisme fœtal	275
Prendre soin du parent.....	277
Les bébés exposés au VIH.....	277
Suivre une grossesse en étant séropositive.....	278
La procédure pour empêcher la transmission du virus...	278

Les tests VIH	280
Les symptômes des bébés séropositifs.....	281
Masser les bébés séropositifs (ou exposés au VIH)	282
Utiliser d'autres thérapies complémentaires	284
Prendre des précautions universelles	285
D'autres ressources	285
Pour les bébés dépendants aux médicaments, aux drogues et à l'alcool.....	286
Centres et instituts.....	286
Livres	286
Pour les bébés et enfants séropositifs et malades du sida.....	287
Fondations et organisations	287
Sites Web	287
Livres	288

Cinquième partie : La partie des Dix..... 289

Chapitre 15 : Dix idées reçues sur le massage bébé291

1. On ne peut masser Bébé qu'à partir de 2 ou 3 mois. FAUX 291
2. Si Bébé est malade je ne peux pas le masser. VRAI et FAUX..... 292
3. Le massage peut rendre Bébé dépendant de vous ! FAUX 292
4. Il vaut mieux masser un bébé hypertonique que hypotonique. FAUX 292
5. Maman est mieux placée que Papa pour masser Bébé. FAUX..... 293
6. Le massage de mon bébé est réservé aux professionnels de santé. FAUX 293
7. Le massage Bébé, comme le portage en écharpe et le maternage proximal, rentre dans un concept BIO. FAUX..... 293
8. Le massage perturbe la croissance. FAUX 294
9. Masser Bébé ne se fait que par des mouvements vers le cœur. FAUX..... 294
10. Le massage est plutôt dans le cadre de soins, pour soulager des douleurs. FAUX..... 294

Chapitre 16 : (Presque) Dix techniques spéciales ...297

Essayer des massages issus d'autres régions du monde.....	297
Le massage indien	297
Le massage Tui Na.....	298
Le massage shiatsu	299
Le massage africain.....	300
Étirer	300
Les étirements des bras	300
Les étirements des jambes.....	301
Aidez son bébé à bien se tenir	302
La position assise assistée.....	302
La position assise sans assistance.....	303
Inviter bébé à sa séance de yoga	303

**Chapitre 17 : (Presque) Dix excellentes ressources
sur le massage305**

Naviguer sur la Toile.....	305
Trouver des associations sur le massage	306
Pour les lecteurs	306

Index307

Introduction

.....

Le fait que vous ayez choisi ce livre et que vous soyez en train de lire ces pages nous indique que vous avez très probablement entendu parler du massage pour les bébés. Vous ne savez peut-être pas pourquoi le pratiquer ou comment vous y prendre, mais vous avez envie de le découvrir. Génial, nous sommes justement là pour vous initier !

Si vous feuilletez ce livre parce que vous aviez un peu de temps à tuer dans cette librairie et que vous ignoriez l'existence de cette discipline, pas de souci. Nous sommes aussi là pour informer tous les publics et nous vous souhaitons la bienvenue.

Si vous avez besoin d'être convaincu de l'utilité de ce livre, sachez que le massage des bébés est une pratique séculaire et que des travaux de recherche récents signalent qu'il offre des bienfaits émotionnels et physiques à votre progéniture, et constitue une merveilleuse occasion de renforcer le lien entre vous deux.

Nous réservons tous les détails pour les chapitres à suivre, mais avant d'entrer dans le vif du sujet, nous allons vous expliquer comment est conçu le présent ouvrage.

À propos de ce livre

Notre objectif est de bonifier une merveilleuse tradition très ancienne à l'aide de connaissances contemporaines. Il s'agit donc essentiellement de réunir passé et présent (ce qui n'est pas une sinécure !). Nous souhaitons vous aider, vous parent ou intervenant professionnel, à vous rendre compte que vous avez la capacité d'influer de manière positive sur la

santé de Bébé, en effectuant des gestes qui ne sont pas très compliqués. Nous espérons vous encourager à faire entrer au quotidien le massage dans votre relation avec Bébé afin de profiter des nombreux bienfaits associés.

Vous remarquerez que, tout au long de ce livre, nous relierons les aspects techniques du massage (gestes et positions des mains) et les raisons médicales et philosophiques de leur utilisation. Mais ne laissez pas la dimension philosophique vous rendre nerveux. Nous n'attendons pas de vous que vous vous sentiez automatiquement et systématiquement à l'aise avec chaque idée présentée. Notre objectif est de présenter une approche holistique du massage afin que vous puissiez déterminer ce qui fonctionne pour vous et votre bébé.

Comment utiliser ce livre

À l'instar de tous les *Pour les Nuls*, c'est un ouvrage de référence. Cela ne signifie pas qu'il s'agit d'une encyclopédie et notre but n'est pas que vous le lisiez d'un trait de la première à la dernière page. (Bien entendu, si vous mourez d'envie de le lire de manière linéaire, nous ne porterons pas plainte !) Il est conçu pour vous permettre de choisir les chapitres qui vous intéressent le plus et dans lesquels vous trouverez toutes les informations en relation avec le thème en question.

Vous remarquerez que nous avons inclus un grand nombre d'illustrations, afin de faciliter votre compréhension. Mais, si les photos et illustrations sont un excellent complément du texte, elles ne sauraient se substituer aux procédures détaillées de chaque technique de massage présentée. Nous vous conseillons vivement d'utiliser conjointement les mots et les images afin de perfectionner chaque mouvement.

Comment ce livre est organisé

Le présent ouvrage comprend cinq parties.

Première partie : Rien ne vaut le toucher

Dans cette partie, nous énumérons toutes les merveilleuses raisons de masser Bébé. Nous en détaillons les bienfaits pour vous, parent ou intervenant professionnel, ainsi que pour Bébé. Vous découvrirez en quoi le toucher influe sur le développement de Bébé, ainsi que les mesures à prendre pour vous préparer à votre premier massage.

Deuxième partie : Des mouvements adaptés à chaque public : masser un bébé

Dans cette partie, nous vous montrons les techniques de massage des bébés. Nous passons en revue toutes les parties du corps de votre rejeton, de la tête aux pieds, devant et derrière. Des mouvements fonctionnent avec certains bébés mais pas avec d'autres. Nous vous proposons donc toute une palette de techniques.

Troisième partie : Faire entrer le massage dans la vie de son bébé

Les bébés évoluent de manière si spectaculaire pendant les premières années que nous ne pouvons affirmer avec certitude que le massage apprécié par un bébé de 3 mois lui fera autant de bien quand il sera âgé de 2 ans. D'autre part, les prématurés présentent des limites et des besoins spéciaux. Dans cette partie, vous trouverez des informations détaillées sur le massage des bébés nés avant terme, ainsi que de ceux plus âgés ou des bambins commençant à marcher. Nous abordons également l'intégration des massages dans votre vie de tous les jours.

Quatrième partie : Atténuer les problèmes de santé grâce au massage

Le massage des bébés présente, entre autres, comme avantage de contribuer à soulager de nombreux problèmes de santé courants, de la constipation aux douleurs associées à la poussée des dents. Il peut également avoir des effets positifs en cas de problèmes émotionnels, diminuer le stress et favoriser le développement chez les bébés ayant de graves problèmes tels que le syndrome d'alcoolisme fœtal et la dépendance aux médicaments ou drogues. Nous couvrons chacun de ces thèmes dans la quatrième partie.

Cinquième partie : La partie des Dix

Chaque ouvrage *Pour les Nuls* possède sa partie des Dix et celui-ci ne fait pas exception à la règle. Cette dernière partie vous informe sur les dix idées reçues sur le massage bébé, vous donne de brèves informations sur différentes techniques de massage et d'étirement, ainsi que des ressources en matière de massage (sites Web et organismes nationaux).

Les icônes utilisées dans ce livre

Au fur et à mesure de la lecture, vous constaterez la présence d'icônes en marge du texte, dont la signification est la suivante :



De temps en temps, nous affichons notre âme de philosophe. Cette icône vous apporte des notions de philosophie orientale ou *médecine énergétique*, selon laquelle votre corps renferme différents systèmes énergétiques qu'il faut équilibrer afin d'être en bonne santé.



Certains fragments d'information valent la peine d'être ancrés dans votre esprit pour une utilisation ultérieure. Cette icône a pour mission de vous avertir de la présence de ce genre de données.



Dans cet ouvrage, nous avons essayé de ne pas être trop techniques, mais nous sommes également conscientes que certaines personnes aiment connaître le pourquoi du comment des choses. Cette icône vous avertit donc du largage imminent de jargon clinique ou d'idées complexes.



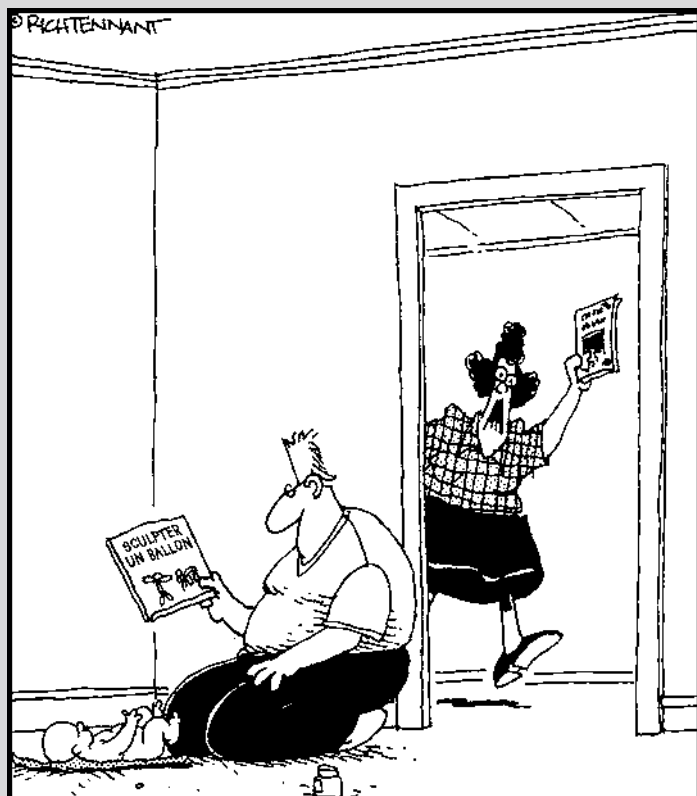
Lorsque vous verrez cette icône, vous saurez que le paragraphe associé contient des idées susceptibles de faciliter le massage de Bébé.



De temps en temps, nous devons éveiller votre attention sur les raisons pour lesquelles il ne faut absolument pas que vous appliquiez une certaine technique de massage ou vous avertir des risques potentiels de faire du mal à Bébé. C'est la mission de cette icône. Ne passez surtout pas à côté.

Première partie

Rien de tel que le toucher



« Michel, attends ! Je t'ai donné le mauvais manuel ! »

Dans cette partie...

Masser son bébé va bien au-delà de la technique. Dans cette partie, nous vous montrons tout ce qu'implique le massage des bébés. Ce ne sont pas les merveilleuses raisons de masser et toucher Bébé qui manquent. Nous nous assurons que vous preniez conscience de tous les bienfaits de cet exercice, aussi bien pour vous que pour Bébé.

Vous aurez une idée de la façon d'intégrer le toucher aux besoins émotionnels et de développement grandissants de votre progéniture. En outre, nous vous montrons tout l'arsenal nécessaire pour vous lancer dans le massage des bébés, des huiles à la musique, en passant par la programmation, les postures recommandées, le rythme respiratoire correct et les bonnes intentions. Nous vous livrons une séance très simple pour votre première tentative. Vous êtes sur la bonne voie !

Chapitre 1

Accueillir Bébé dans l'univers merveilleux du massage

.....

Dans ce chapitre :

- Prendre conscience de l'importance de l'attachement
 - Profiter d'une brève introduction à la technique du massage
 - Anticiper les bienfaits du massage de son bébé
-

Les bonnes raisons de masser Bébé sont nombreuses et ce chapitre vous présente les plus importantes. Nous vous disons comment et pourquoi le massage est un outil favorisant et améliorant l'attachement à Bébé. Nous abordons également les bienfaits physiques du massage des bébés, notamment comme aide pour le traitement et la prévention de certaines maladies.

Nous vous présentons le b.a.-ba du massage suédois, base des techniques que nous décrivons dans les chapitres suivants. Nous vous expliquons comment adapter vos principes de massage aux besoins de Bébé, selon son âge et son stade de développement. Pour en savoir plus sur le massage en général, procurez-vous le coffret *Les Massages pour les Nuls* comprenant le livre *Les Massages pour les Nuls* (Steve Capellini, Michel van Welden, Éditions First-Gründ, 2010) et trois flacons d'huiles essentielles.

Préférer la qualité à la quantité

Si vous venez de devenir parent, vous avez peut-être passé les neuf derniers mois à vous préparer à la naissance et à établir un lien émotionnel avec Bébé, à moins que ce ne soit une grossesse non programmée et que l'expérience ait été empreinte d'anxiété et de doutes sur vos capacités à devenir parents. Des problèmes de fertilité ont peut-être empoisonné votre quête de grossesse et votre rêve de devenir mère est enfin devenu réalité, soit naturellement, avec ou sans aide médicale, soit grâce à l'adoption.

Quelle que soit la façon dont Bébé est arrivé dans votre vie ou les circonstances dans lesquelles vous êtes devenus parents, le massage est un excellent moyen de tisser des liens avec votre progéniture. Passer ne serait-ce que cinq minutes de temps en temps à masser Bébé instaure un lien d'attachement et vous permet à tous les deux de profiter d'un moment de détente qui restera gravé toute sa vie dans son esprit. Tout ce que vous donnez à Bébé est bon à prendre pour lui.



Nous avons tous entendu dire que la qualité du temps passé avec nos enfants (et non la quantité) faisait toute la différence. Témoigner de l'amour à votre enfant via le massage en est la parfaite illustration car c'est pour vous l'occasion de lui porter une attention authentique et exclusive synonyme d'amour et de plaisir. Considérez votre massage comme un cadeau et il sera perçu ainsi.

Le toucher, véritable besoin

Dans d'autres cultures, que certains cataloguent de primitives, les mères portent généralement en permanence leur bébé. Elles sont vraiment à l'écoute de ses besoins et peuvent donc y répondre rapidement et naturellement en toute facilité. Cette formation d'un lien d'attachement engendre intuition et compassion et commence par l'utilisation du toucher.

Prendre en compte l'évolution des valeurs

Avant l'invention de l'anesthésie et du lait infantile, toutes les mères ressentait quelque chose lors de l'accouchement et de l'allaitement. Depuis, les valeurs ont changé dans notre culture, tout comme la sagesse populaire.

Les choix opérés par nombre de parents au moment de la naissance, ou tout du moins la maternité et son personnel, sont conditionnés par la rentabilité et le gain de temps. Les manifestations primales de la nature ont été minimisées par une profession de santé subissant d'importantes contraintes temporelles. La péridurale (forme d'anesthésie pratiquée au niveau de la colonne vertébrale) est désormais la norme et, en France, un accouchement sur cinq se fait par césarienne. Lors d'une grande partie du ^{xx}e siècle, on a vanté le lait infantile, considéré comme la meilleure option pour la maman et le bébé. L'allaitement était vu comme une méthode inférieure source de désagréments.

Nous sommes tout à fait conscientes de la nécessité médicale de la césarienne et de la péridurale dans certaines circonstances et des changements qui ont favorisé la bonne santé des mères et des bébés. Cependant, nous avons également identifié une autre conséquence de l'évolution de nos valeurs : les occasions de favoriser la formation du lien d'attachement entre parents et enfants et l'emploi du toucher ont diminué.

Un autre facteur qui nuit à l'établissement de liens entre le parent et l'enfant est l'éducation empreinte de relâchement, qui favorise l'indolence ou l'apathie. Les parents ne sont que des êtres humains et les exigences de la vie quotidienne, tout particulièrement si vous avez un nourrisson ou un enfant en bas âge, sont énormes. L'éducation empreinte de relâchement est une invitation à en faire moins et à y accorder moins d'importance. Nous avons tous en nous la capacité à faire preuve de paresse ou sommes tous persuadés que nous méritons de faire une pause. Voilà pourquoi il est important de s'engager sur la voie de l'attachement. Si vous y mettez toute votre énergie aujourd'hui, vous en récolterez les fruits tout au long de votre vie.