



Photo Getty Images

## *Et si on massait bébé pour soulager ses douleurs ?*

Par **Ophélie Ostermann** | Le 17 avril 2015

Votre bébé est trop excité pour s'endormir ? Coliques ou poussées dentaires le font souffrir ? Faites-lui découvrir les bienfaits du massage pour soulager ces maux du quotidien et augmenter son bien-être.

Maux de ventre, rhumes, insomnies... les tracas quotidiens des bébés sont nombreux, ruinent leur bien-être et, par la même occasion, celui des parents. Il réussit toutefois à s'endormir quand vous promenez vos doigts sur son dos ou son visage ? Rien de plus normal. Si de temps en temps un **massage** est le bienvenu pour détendre les adultes, il en va de même pour les nouveau-nés et les bébés. Pratiqué depuis toujours en Inde, en Asie ou encore en Afrique, le massage des bébés gagne la France depuis une dizaine d'années. Il existe des ateliers pour apprendre les bons gestes aux parents, des sages-femmes et des kinés formés à la pratique. Certains hôpitaux et certaines maternités sont même labellisés « **Hôpital ami des bébés** » et organisent des soins autour des rythmes biologiques du nouveau-né et de la mère.

### *Les bienfaits du massage*

Apaisant, relaxant et déstressant, le massage a les mêmes effets chez le bébé que chez l'adulte. Il ne faut pas avoir peur de s'y mettre : les nouveau-nés sont souvent manipulés par des professionnels pour libérer d'éventuelles rigidités. « Pendant l'accouchement, ils peuvent subir des tensions qui perturbent par la suite la succion ou entraînent des coliques avant ou après la tété, explique Dominique Blanc, ostéopathe et président de l'**Association des ostéopathes de France**.

Si votre bébé s'endort difficilement le soir ou dans la journée, le massage « favorisera son sommeil en libérant de l'ocytocine, l'hormone du plaisir et

du bien-être », indique Sandrine Dahan. Cette biochimiste a créé la marque de produits de massage pour bébés **Skin Haptics**, recommandée dans les maternités. Le bébé se sentira fatigué, comme vous après une bonne séance de sport ! En portant son attention sur les mouvements de la maman, il dépense de l'énergie sommeil garanti !

La douleur provoquée par les coliques et les constipations, fréquentes chez les nourrissons, est parfois à l'origine des difficultés d'endormissement. « Les mains des mamans peuvent les soulager, en stimulant le transit intestinal », ajoute Sandrine Dahan. Les massages des gencives et de la mâchoire sont aussi souvent utilisés pour atténuer les douleurs dentaires.

En plus d'apaiser les maux du quotidien, le massage renforce le lien parents-enfants. Ainsi, les papas, qui parfois se sentent exclus du rapport fusionnel qu'entretient la mère avec son enfant, peuvent profiter d'un moment privilégié. Chaque fois qu'une partie du corps est stimulée, les bébés le ressentent et développent leur motricité. Sandrine Dahan l'explique : « Quand on le masse, l'enfant comprend son schéma corporel et le mémorise. Il devient de plus en plus éveillé. »

### *3 massages simples pour les maux du quotidien (1)*



Effleurer ses sourcils des doigts pour favoriser l'endormissement.  
Photo Getty Images

Avant toute chose, déshabillez bébé et gardez toujours une couche à proximité. Les pressions sur le ventre peuvent le faire uriner ou entraîner des selles. Pour éviter les chutes, mieux vaut placer votre matelas à l'angle sur le sol. Vous pouvez aussi le masser au milieu d'un grand lit sur une couverture. La pièce doit être chauffée entre 20 et 25 °C. Attention : il ne faut pas faire de massage avant au moins une demie heure après le dernier repas ou s'il a faim.

Privilégiez des **huiles garanties naturelles et sans allergène**, ou végétales, comme le tournesol, le colza ou le jojoba.

*Pour l'aider à dormir*

Massez-le à la sortie du bain, il sera plus disposé à s'endormir. Tout en appliquant l'huile dans vos mains, parlez-lui et expliquez-lui ce que vous allez faire. Vous pouvez aussi lui faire sentir l'odeur de l'huile.

Commencez par ses pieds et massez-les l'un après l'autre. Remontez vers la cheville droite puis la cheville gauche. Continuez le mouvement sur chacune des jambes. Passez au haut du corps en commençant par ses mains, l'une après l'autre, puis les doigts. Massez ses bras. Terminez par son buste et son visage, en les effleurant légèrement. Répétez chaque mouvement de 5 à 10 fois. Si bébé apprécie, mettez-le sur le ventre, massez son dos et terminez par caresser doucement ses fesses, comme pour le chatouiller.

Bon à savoir : certains s'endorment quand on leur touche les sourcils. Essayez en suivant la forme de ses sourcils du bout des doigts et répétez plusieurs fois le geste.

*Soulager les coliques*

Allongez-le face à vous. Voyez son ventre comme une montre. Posez votre main en bas à gauche de son ventre, là où la petite aiguille indiquerait 7 heures sur une pendule. D'une légère pression, décrivez un large cercle autour du nombril en effectuant de petites boucles. Passez au-dessus du nombril, puis redescendez du côté droit du ventre. Répétez de 5 à 10 fois le mouvement.

Pour soulager la constipation, effectuez le geste dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

*Soulager les douleurs dentaires*

Soyez douce, il ne s'agit ici que d'un effleurage. Partez du bas des oreilles et longez la mâchoire en effectuant de légers cercles avec vos doigts. Répétez le mouvement 3 ou 4 fois. Vous pouvez continuer s'il ne manifeste aucune gêne.

(1) Les mouvements conseillés sont issus des ateliers de massage pour bébés organisés par Skin Haptics. Pour plus de renseignements sur les ateliers : [www.skinhaptics.com](http://www.skinhaptics.com)

(2) *À lire aussi :*

**Comment soigner bébé avec des huiles essentielles ?**

**Comment déverrouiller son corps en douceur au réveil ?**

**Combien de temps pour retrouver sa silhouette après l'accouchement ?**