

TÓCAME MUCHO: EL MASAJE PARA BEBÉS

El masaje para bebés está presente en diversas culturas. Las técnicas que conocemos en Europa provienen principalmente de la India. Fue el ginecólogo francés Frédérick Leboyer, quien en los años 70 lo dio a conocer en los países occidentales a través de su libro "Shantala - Un arte tradicional - El masaje de los niños" (1976).

Yo conocí el masaje para bebés a través de mi madre, ya que ella lo practicó conmigo en mis primeros meses de vida. Cuando tuve a mi hijo una amiga suya que posee la titulación de profesora de masaje para bebés me enseñó las técnicas. Lo practiqué con mi hijo desde las primeras semanas hasta que tuvo unos cinco meses. La experiencia me gustó tanto y la encontré tan positiva, tanto para mí como para mi hijo, que decidí formarme como profesora de masaje para bebés para poder compartir mi experiencia con otras madres y enseñarles las distintas técnicas de manera correcta y profesional. Mis conocimientos se basan en las técnicas presentadas por Leboyer complementadas por las ideas de masaje biodinámico de la psicóloga y fisioterapeuta noruega Gerda Boysen.

"El contacto físico entre la madre y su hijo es alimento para el alma e imprescindible para la supervivencia del bebé"

Existen muchas razones por las que el masaje para los bebés resulta muy positivo tanto para el bebé como para la madre. A continuación enumero de forma resumida algunas de ellas:

- Posibilita a la madre la toma de conciencia del cuerpo del bebé
- El contacto corporal cariñoso es "Alimento para el alma"
- Fomenta la estimulación temprana para el desarrollo
- Constituye una experiencia sensorial vital para el bebé y la madre
- Mejora la comunicación y la relación entre la madre y el bebé
- Ayuda al bebé a la toma de conciencia de su propio cuerpo
- Ayuda contra posibles bloqueos físicos y psíquicos del bebé
- Ayuda contra algunos problemas específicos p.ej. gases, intranquilidad o insomnio.

A continuación voy a describir muy brevemente las condiciones en que se debería realizar el masaje al bebé. Se debe desarrollar en un ambiente agradable, tranquilo y cálido. El bebé se coloca desnudo sobre las piernas, preferiblemente desnudas, de la madre, que a su vez se sienta de manera cómoda en el suelo. La madre debe estar relajada y concentrada sólo en su bebé. Se utilizan aceites naturales para masajear al bebé. El masaje se aplica a todas las partes del cuerpo del bebé.

Es recomendable realizar el masaje a diario y preferiblemente a la misma hora. La duración es muy variable y se orienta siempre a que el niño se encuentre a gusto. Está recomendado para bebés de entre dos y cinco meses aproximadamente, ya que a partir de esa edad los niños suelen mostrarse más interesados por lo que les rodea y por tanto es más difícil que se mantengan tranquilos y disfruten el masaje.

Por último me gustaría resaltar que es conveniente aprender las técnicas de masaje de una persona formada y con experiencia para conseguir los mejores resultados y evitar errores. La profesora de masaje para bebés enseña las diferentes técnicas a la madre sobre un muñeco. Es la madre quien entonces masajea a su hijo. Muy recomendable es también el intercambio de ideas y experiencias con otras madres que también practiquen el masaje con sus hijos.

Therese Bauer

Psicopedagoga y Profesora de Educación Especial. Profesora titulada de masaje para bebés.

Tlf. 693 10 92 25

thereesi_b@hotmail.com