



MASAJE INFANTIL

PARA EMPEZAR

1. Un poco de relajación.
Dejando para después pensamientos y preocupaciones que puedan interferir en la comunicación con el bebé, y disponiéndonos a entregar lo mejor de nosotros.
2. Postura cómoda. Temperatura ambiental adecuada. Música agradable (opcional).
3. Despojarse de joyas, reloj...
4. Untarse las manos con aceite vegetal y mostrarlas al bebé.
5. Pedir permiso para empezar el masaje.
6. Esperar y escuchar la respuesta.
7. Aceptar la respuesta.

MASAJE EN PIERNA Y PIES

Primero una pierna y luego la otra.

1. *Vaciado hindú*: de la cadera al tobillo con ambas manos.
2. *Comprimir y retorcer* la pierna con ambas manos *desde la cadera al tobillo*.
3. *Presiones* con los pulgares en la *planta* del pie, *desde el talón a los dedos*.
4. *Comprimir cada dedo*, como si estiráramos de un hilo.
5. *Presiones* con el dedo índice en la *raíz de los dedos y al inicio del talón*.
6. *Caminar* con los pulgares *del talón a los dedos*.
7. *Masaje en el dorso del pie* desde los dedos al tobillo.
8. *Círculos* alrededor del *tobillo* con los pulgares o índices.
9. *Vaciado sueco*: desde el tobillo a la cadera con ambas manos.
10. *Rodamientos de la cadera al tobillo* con ambas manos.
11. *Vibración o balanceo* en la pelvis con deslizamiento hacia los pies con ambas manos.

MASAJE EN PECHO Y BRAZOS

Primero un brazo y luego el otro.

1. *Abrir un libro* seguido de pase en *forma de corazón*, con ambas manos.
2. *Mariposa*: cruzando el pecho, con ambas manos.
3. *Círculos* con las yemas de los dedos en las *axilas* y hacia el costado.
4. *Vaciado hindú*: del hombro a la muñeca con ambas manos.
5. *Torsiones* del hombro a la muñeca con ambas manos.
6. *Abrir la mano* con los pulgares.
7. *Deslizamiento* de cada *dedo*, como si estiráramos de un hilo.
8. *Masaje* en el *dorso* de la mano desde los dedos a la muñeca.
9. Pequeños *círculos* alrededor de la *muñeca* con la punta de los dedos.
10. *Vaciado sueco*: con ambas manos desde la muñeca al hombro.
11. *Vibración o balanceo* del brazo con ambas manos.

MASAJE EN EL ABDOMEN

Todos los movimientos circulares hay que realizarlos en el sentido de las agujas del reloj, acabando en el lado izquierdo del abdomen del bebé (a nuestra derecha).

1. La *noria* con ambas manos.
2. La *noria con las piernas levantadas*.
3. *Deslizar* los pulgares hacia *ambos lados del ombligo*.
4. *El sol y la luna*: manos coordinadas (izquierda: sol; derecha: luna).
5. *Te quiero (I love you)*
6. *Caminando* con todos los dedos.

Para los gases:

Realizar varias veces al día, aprovechando los cambios de pañal.

No en el momento del cólico.

1. La *noria*. 6 veces.
2. *Empujar las rodillas hacia el vientre manteniendo la presión 5 segundos*. 6 veces.
3. *El sol y la luna*. 6 veces.
4. *Empujar las rodillas hacia el vientre, manteniendo la presión 5 segundos*.
5. *Balancear* las piernas suavemente.

MASAJE EN LA ESPALDA

1. *Vaivén* con ambas manos desde el cuello hasta las nalgas.
2. *Barrido* con toda la mano desde el cuello a las nalgas.
3. *Barrido* del cuello a los tobillos con toda la mano.
4. *Masaje* con la punta de los dedos desde el cuello hasta el hombro.
5. *Pequeños círculos de abertura* (como una ola) alrededor de la columna vertebral con las puntas de los dedos.
6. *Amasamiento* de las nalgas.
7. *Deslizar dos dedos por ambos lados de la columna vertebral*, desde el cuello hasta el coxis. Suave masaje donde se detecte el bloqueo.
8. *Peinado* con las puntas de los dedos desde el cuello a las nalgas.

MASAJE EN LA CARA

1. *Abrir un libro* sobre la frente, con la punta de los dedos.
2. *Pulgares* sobre los *párpados* o sobre las *cejas*.
3. *Deslizamiento en el puente de la nariz hacia los pómulos*, con los pulgares.
4. Hacer *sonreír* el labio superior e inferior.
5. *Pequeños círculos* alrededor de la *mandíbula* y las *mejillas*. Empezando en la barbilla, vamos subiendo por la mandíbula inferior hasta llegar a la articulación.
6. *Sobre las orejas-detrás de las orejas-bajo la barbilla* con la punta de los dedos.

GIMNASIA LUDICA

1. Cruzar brazos y sin llegar a abrir cruzarlos 3 veces. Relajar.
2. Cruzar pierna y brazo en diagonal.
3. Cruzar las piernas, como en yoga.
4. Flexionar ambas piernas a la vez.
5. Flexionar las piernas alternativamente, como ir en bicicleta.

llevadores@hcerdanya.eu