



MASSAGE POUR BEBÉ

1. LES JAMBES ET LES PIEDS
 - Massatge indien
 - Câlins glissés
 - Sous le pied
 - Rouler les orteils
 - Pressez la base des orteils et au milieu du pied
 - Pression des pouces
 - Dessus du pied
 - Cercles autour de la cheville
 - Massage suédois
 - Rouler la jambe
 - Détendre les fessiers
 - Intégration

2. LE VENTRE
 - Le moulin à eau A
 - Le moulin à eau B
 - Pouches vers les côtés
 - Le soleil et la lune
 - I Love you (je t'aime)
 - La marche des doigts

3. LA POITRINE
 - Le livre ouvert
 - Le papillon
 - Intégration

4. LES BRAS ET LES MAINS
 - Massage des aisselles
 - Massage indien
 - Câlins glissés
 - Massage de la paume et rouler chaque doigt
 - Dessus de la main
 - Cercles autour du poignet
 - Massage Suédois
 - Rouler les bras
 - Intégration

5. LE VISAGE

- Le livre ouvert
- Massage des sourcils
- En suivant les parois du nez et sur les pommettes
- a. Sourire de la lèvre supérieure
- b. Sourire de la lèvre inférieure
- Cercles autour de la mâchoire
- Derrière les oreilles jusque sous le menton

6. SOULAGEMENT DES COLIQUES/GAZ

Cet enchaînement de massage peut être utilisé lors de douleur abdominale, de constipation, de gaz, de coliques. Répétez cette série de mouvements trois fois, 2 à 3 fois par jour pendant au moins 2 semaines. Cela prend à peu près 5-10 minutes. Des techniques alternatives qui peuvent aussi aider sont: Les Mains Posées, Toucher Relaxation et Toucher Centrat.

- Les mains posées:
Commencez par respirer profondément quelques fois pour vous détendre, posez vos mains sur le ventre du bébé.
- Le moulin à eau:
A faire six fois avec chaque main. Massez en alternant les mains de la cage thoracique vers les jambes.
- Les genoux:
Serrez les genoux ensemble et poussez les genoux vers l'abdomen. Maintenez-les en comptant lentement jusqu'à 6. Utilisez le Toucher Relaxation, en ballottant doucement les jambes.
- Le soleil et la lune:
A faire six fois. Une main fait un cercle complet dans le sens des aiguilles d'une montre. L'autre va en arc de cercle dans des aiguilles d'une montre (de 10h à 5h approximativement).
- Les genoux:
Tenez les genoux ensemble et poussez les genoux vers l'abdomen. Maintenez-les en comptant lentement jusqu'à 6. Utilisez le Toucher Relaxation, en ballottant doucement les jambes.

7. GYMNASTIQUE LÚDIQUE:

- 1- Croiser les bras et sans arriver à les ouvrir les fléchir trois fois.
Détendez-Vous.
- 2- Croiser les bras et la jambe en diagonale.
- 3- Croiser les jambes, comme en yoga.
- 4- Plier les deux jambes en même temps.
- 5- Fléchir les jambes alternativement comme quand vous faites du vélo.

