



## MASSATGE INFANTIL

### PER COMENÇAR

1. Una mica de relaxació.  
*Deixant per després pensaments i preocupacions que poden interferir en la comunicació amb el bebè, i disposant-nos a entregar lo millor de nosaltres.*
2. Postura còmoda. Temperatura ambiental adequada. Música agradable (opcional).
3. Treure's anells, polseres, rellotge...
4. Untar-se les mans amb oli vegetal i mostrar-les al bebè.
5. Demanar-li permís per començar el massatge.
6. Esperar i escoltar la resposta.
7. Acceptar la resposta.

### MASSATGE EN CAMES I PEUS

Primer una cama i després l'altra.

1. *Buidat hindú*: del maluc al turmell amb les dues mans.
2. *Comprimir i retorçar* la cama amb les dues mans *des del maluc al turmell*.
3. *Pressions* amb els polses a la *planta del peu, des del taló als dits*.
4. *Comprimir cada dit*, como si estiréssim d' un fil.
5. *Pressions* amb el dit índex a *l'arrel dels dits i al començament del taló*.
6. *Caminar* amb els polses *del taló als dits*.
7. *Massatge al dors del peu* des dels dits al turmell.
8. *Cercles* al voltant del *turmell* amb els polzes o els índexs.
9. *Buidat suec*: des del turmell al maluc amb les dues mans.
10. *Rodaments del maluc al turmell* amb les dues mans.
11. *Vibració o balanceig* a la pelvis amb lliscament cap als peus amb les dues mans.

### MASSATGE AL TÓRAX I ALS BRAÇOS

Primer un braç i després l'altre.

1. *Obrir un llibre* seguit d'un lliscament en *forma de cor*, amb les dues mans.
2. *Papallona*: creuant al pit, amb les dues mans.
3. *Cercles* amb les puntes dels dits a les *aixelles* i cap al costat.
4. *Buidat hindú*: de la espatlla fins el canell amb les dues mans.
5. *Torsions* de la espatlla fins el canell amb les dues mans.
6. *Obrir la mà* amb els polzes.
7. *Lliscament* de cada *dit*, com si estiréssim d' un fil.
8. *Massatge* en el *dors* de la mà des dels dits al canell.
9. Petits *cercles* al voltant del *canell* amb la punta dels dits.
10. *Buidat suec*: amb les dues mans des del canell als dits.
11. *Vibració o balanceig* del braç amb les dues mans.

## MASSATGE A L' ABDOMEN

Tots els moviments circulars s'han de realitzar en el sentit de les agulles del rellotge, finalitzant al costat esquerra de l' abdomen del bebè (a la nostra dreta).

1. La *sínia* amb les dues mans.
2. La *sínia* amb les cames.
3. *LLiscar* els polzes cap els dos costats del melic.
4. *El sol i la lluna*: mans coordinades (esquerra: sol; dreta: lluna).
5. *T'estimo (I love you)*.
6. *Caminant* amb tots els dits.

*Per els gasos:*

Realitzar diverses vegades al dia, aprofitant els canvis de bolquer.  
En el moment del còlic, depenent de la reacció del nadó.

1. La *sínia*. 6 cops.
2. *Empènyer els genolls cap el ventre mantenint la pressió 5 segons*. 6 cops.
3. *El sol i la lluna*. 6 cops.
4. *Empènyer els genolls cap el ventre, mantenint la pressió 5 segons*.
5. *Balancejar* les cames suaument.

## MASSATGE A LA ESQUENA

1. *Vaivé* amb les dues mans des del coll fins les natges.
2. *Escombratge* amb tota la mà des del coll fins les natges.
3. *Massatge* amb la punta dels dits des del coll fins les espatlles.
4. *Petits cercles d' apertura* (como una ona) al voltant de la columna vertebral amb les puntes dels dits.
5. *Amassament* de les natges.
6. *Lliscar dos dits per els dos costats de la columna vertebral*, des del coll fins el còccix. Suau massatge on es detecti el bloqueig.
7. *Pentinat* amb les puntes dels dits des del coll a les natges.

## MASSATGE A LA CARA

1. *Obrir un llibre* sobre el front, amb la punta dels dits.
2. *Polzes* sobre les *parpelles* i sobre les *celles*.
3. *Lliscament sobre el pont del nas cap els pòmuls*, amb els polzes.
4. Fer *somriure* el llavi superior i inferior.
5. *Petits cercles* al voltant de la *mandíbula* i les *galtes*.  
Començant a la barbeta, anem pujant per la mandíbula inferior fins arribar a la articulació.
6. *Sobre les orelles-darrera de les orelles-sota la barbeta* amb la punta dels dits.

## GIMNÀSIA LÚDICA

1. Creuar braços i sense arribar a obrir-los creuar-los 3 cops. Relaxar.
2. Creuar cama i braç en diagonal.
3. Creuar les cames, com en ioga.
4. Flexionar les dos cames al mateix temps.
5. Flexionar les cames alternativament, com anar en bicicleta.