

# MASSAGE EFFLEURAGE DE BÉBÉ

## COMMENT APAISER ET SOULAGER VOTRE ENFANT



### Le massage des bras et des jambes

- Favorise la détente de l'ensemble du corps
- Permet la découverte du corps nécessaire au développement de votre enfant

### Le massage du ventre

- Soulage en cas de nombreux maux :
  - Colique
  - Constipation
  - Digestion difficile



### Le massage du visage

- Facilite l'endormissement
- Stimule votre bébé
- Apaise en cas de rhinites, sinusites ou de poussées dentaires

### Le massage du dos

- Détend la musculature du dos qui est l'une des plus sollicitées chez votre bébé



SCANNEZ CE QR CODE  
RETROUVEZ TOUTES LES VIDEOS  
POUR RÉALISER LES MESSAGES  
AVEC VOTRE ENFANT

# MASSAGE EFFLEURAGE DE BÉBÉ

## COMMENT RENFORCER LE LIEN PARENT-ENFANT

Le temps du massage est un moment d'échange et de partage avec votre enfant. Il aidera votre bébé à construire son schéma corporel et son développement psychomoteur.

Facilite la digestion

Favorise le sommeil

Contribue à l'éveil des sens

### Les conseils de massage

- Prévoyez un temps calme et propice au massage
- Aménagez un coin confortable, bien chauffé avec une lumière douce
- Veillez à choisir un endroit sécurisé pour votre bébé : sur une table, un lit ou les genoux
- Effectuez le massage à distance des repas
- Privilégiez des séances quotidiennes de 5 à 10 minutes puis de 20 à 30 minutes

### Les bons gestes à adopter

- ✓ Masser votre enfant dès la cicatrisation du nombril
  - ✓ Masser votre enfant dès la naissance, puis adapter vos gestes à l'âge de votre enfant
  - ✓ Utiliser un baume ou une huile sans colorant et sans parfum
- ✗ Ne pas insister si l'enfant n'est pas réceptif
  - ✗ Éviter l'utilisation d'huile de fruits à coque
  - ✗ Éviter les étirements inutiles chez les tous petits



SCANNEZ CE QR CODE

RETROUVEZ TOUTES CES RECOMMANDATIONS  
ET ENCORE PLUS DE CONSEILS POUR  
RÉALISER LES MESSAGES AVEC VOTRE ENFANT