



# Comment masser bébé

BÉBÉ ENTRE 0 ET 6 MOIS

ARTICLE

AVRIL 17, 2021

2 MINS

Masser bébé est excellent pour le détendre et soulager les maux de ventre. Découvrez ce qu'il faut faire avec cette panoplie de massages du ventre de bébé. Vous pouvez maintenant indiquer « masseur de bébé » sur votre CV, en plus de « super maman ».

- Choisissez un moment où bébé est détendu. Après le bain du soir, c'est le moment idéal.
- Achetez de l'huile de massage pour bébé à l'huile de coco.
- Préparez tout votre matériel de massage avant le bain de bébé, lorsque vous avez les mains libres.
- Placez une serviette propre et douce sur le tapis de bébé.

- Veillez à ce que la pièce soit suffisamment chauffée, 24°C étant la température idéale.
- Baissez les lumières si l'heure du dodo approche.
- Mettez de la musique relaxante ou des berceuses pour ces moments d'endormissement.
- Retirez vos bagues ou bracelets.
- Assurez-vous que vos mains sont chaudes.
- Déshabillez bébé et allongez-le sur une serviette douce sur un tapis de bébé.
- Versez une bonne quantité d'huile de massage pour bébé sur vos mains et réchauffez-la dans vos paumes.
- Commencez par les pieds de bébé. En les étirant et en frottant ses orteils.
- Faites travailler les jambes de bébé et frottez et pressez doucement ses muscles. Soutenez ses chevilles avec une main.
- Allez jusqu'aux bras de bébé. Maintenez ses poignets avec une main.
- Terminez par un massage du torse et du ventre. Faites des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre sur son ventre pour faciliter la digestion.
- Parlez à votre bébé tout doucement et dites-lui ce que vous faites.
- Gardez un contact visuel pendant que vous massez bébé.
- Ne frottez pas et ne serrez pas trop fort bébé.
- Arrêtez de masser si bébé n'apprécie pas. Certains bébés n'aiment pas.
- Arrêtez de masser si bébé s'endort.
- Si le massage n'a pas résolu les problèmes de ventre de bébé et que vous êtes inquiet, lisez notre checklist sur la manière de vous aider.