

Massatge Infantil



Per començar:

1. Relaxació. Transmetre tranquil·litat.
Oferir el calor de les nostres mans
2. Treure de les mans el que pugui
estorbar el contacte.
3. Cercar una postura còmoda pels dos
4. Untar-nos les mans en oli i ensenyar-les
al nostre fill mentre demanem permís
5. Esperar i escoltar la resposta.
Aprendre a trobar el millor moment

Moviments del Massatge

Massatge de cames i peus

1. Buidat Indú
2. Comprimir i retòrcer del maluc al peu
3. Arrossegar el polze per la planta del peu
4. Petits cercles als dits
5. Pressió amb el dit índex
6. Cubrir la planta del peu amb els polzes
7. Dors del peu i fins el garró
8. Cercles alrededor del garró
9. Cercles alrededor del genoll
10. Amassar tota la cama
11. Buidat suec
12. Rodaments “xurros”, del maluc al peu
13. Balanceix o vibració de la pelvis

Massatge de l'Abdomen

Els moviments de la panxa els feim seguint les agulles del rellotge en la direcció del buidat intestinal

1. Mans que reposen
2. Sínia
3. Sínia amb les cames aixecades
4. Polzes plans al costat del llombrígol
5. El sol i la lluna
6. "U" invertida o "T'estim Molt"
7. Caminar amb les puntes dels dits

Per els còlics

1. Sínia 6 vegades. Combinar amb sínia amb cames aixecades
2. Flexionar genolls cap a la panxa
3. Sol i Lluna
4. Repetir el (2)
5. Balanceig suau dels malucs

Repetir la seqüència 3-4 vegades
Aprofitar els canvis de bolquer

Massatge de Pit i Braços

1. Mans que reposen
2. Obrir un llibre i dibuixar un gran cor
3. Papallona mans planes des de les costelles a l'espatlla contraria
4. Aixelles
5. Buidat indú, des de l'espatlla al braó
6. Comprimir i retòrcer de l'espatlla al braó
7. Obrir la ma amb el nostre polze
8. Palmell de la ma i cap a cada dit amb cercles
9. Dors de la ma
10. Cercles alrededor del braó
11. Cercles alrededor del colze
12. Amassament per tot el braç
13. Buidat suec
14. Des de l'espatlla fins la ma feim xurros
15. Moviment integrador des de la braços fins els peus

Massatge de cara

1. Obrir un llibre al front
2. Polzes sobre les celles
3. Lleugera pressió al llarg del tabic
nassal
4. Dibuixar un somriure
5. Cercles a les galtes i mandíbules
6. Orelles
7. Moviment englobador del cap
8. Moviment integrador fins els peus

Massatge d'Espatlla

1. Vaivé des del coll fins al culet
2. Buidat des del coll fins al culet
3. Buidat fins als peus
4. Cercles d'obertura al llarg de l'espatlla
5. Amassament del culet
6. Amassament al llarg de tota l'espatlla
7. Amb polzes o mans pentinem des de base del crani, costats del coll i espatlles
8. Pentinem des del coll fins al culet
9. Acabem despedint-nos de tot el cos

Tocs de Relaxació

Moviments globalitzadors de sortida,
balanceig, botets, picar, tocs de contenció,
molt superficials de sortida
amb els polpells dels dits....

Exercicis

1. Creuar braços
2. Creuar braç i cama en diagonal
3. Creuar cames
4. Flexionar les dues cames cap a la panxa
5. Flexionar les cames alternativament



*Vos anim a reservar una estoneta de temps cada dia
per oferir al vostre fill aquest regal de tacte i amor*

*Anna Marquès Seguí
Infermera*