

*Weleda Bébé
présente*

LE GUIDE DU MASSAGE BEBE



BIO DEPUIS TOUJOURS
DÈS 1921

SOMMAIRE

Introduction	3
Les principes du massage	4
Pourquoi choisir le massage à plat ventre ?	5
La position magique	6-7
Astuces pour retourner votre bébé	8
Le massage des tout-petits	9
Le massage du dos	10-11
Le massage de la cuisse	12-13
Le massage du pied	14
Le reste du corps	15-17
La gymnastique du bébé	18-19
Les soins WELEDA Bébé	20-21
La Charte Qualité WELEDA	22-23



Avec les conseils
d'Isabelle Gambet Drago,
masseur-kinésithérapeute,
spécialisée dans le massage
du bébé.

COMMENT MASSER VOTRE BÉBÉ ?

*Quoi de plus naturel
que de câliner son bébé ?
Saviez-vous que le contact
peau à peau est essentiel
pour la santé et le bon
développement de votre
enfant ?*



Le toucher est le premier sens par lequel votre bébé entre en contact avec le monde. À travers le massage, vous communiquez avec votre bébé, vous lui apportez douceur et tendresse.

Grâce à des gestes simples, effectués calmement, vous créez une forme de dialogue et de complicité et un espace d'intimité qui n'appartient qu'à votre enfant et à vous-même.

Vous pouvez masser votre bébé avec quelques gouttes d'Huile de Massage Douceur dès la première semaine après la naissance, en augmentant progressivement la durée du massage : de quelques minutes au début à 20 minutes à partir du premier mois, et plus au delà. Loin des tracas et des turbulences du quotidien, ces moments de partage rassureront votre bébé, et vous feront découvrir des échanges insoupçonnés. Laissez donc parler vos mains, et, avec ces massages, offrez à votre bébé le meilleur de votre amour...



PRINCIPES DE MASSAGE

- Installez-vous confortablement, épaules et bras détendus
- La main doit être souple et posée dans sa totalité sur la peau du bébé.
- Le masseur doit toujours garder un contact avec le bébé même lorsqu'il reprend de l'huile (main, avant-bras...).
- La pression exercée par la main équivaut au poids de la main et du bras du masseur. Si la pression est insuffisante, c'est une caresse. Vous risquez d'exciter ou de chatouiller votre bébé.



POURQUOI CHOISIR LE MASSAGE À PLAT VENTRE ?

- A plat ventre, l'enfant ne peut pas déclencher de réflexe de Moro (les 2 bras qui partent involontairement en croix).
- L'enfant peut sucer son pouce.
- La position à plat ventre lui masse naturellement le ventre.
- Le dos est la partie la plus homogène pour apprendre à masser un tout-petit.
- A plat ventre, l'enfant sollicite ses muscles du dos dès les premières semaines en soulevant la tête.



LA POSITION MAGIQUE

*Conversation à deux, pleurs, colère, douleurs du ventre...
Cette position magique rend bien des services aux parents.
Elle permet aussi de prévenir votre bébé du massage à venir
et d'obtenir son accord.*



COMMENT FAIRE ?

- Malgré une apparente facilité, la bonne position est difficile à trouver.
- Placez une main derrière la nuque du bébé pour maintenir sans forcer une flexion de la tête.
- L'autre main maintient le bassin en flexion. Les jambes sont en position de bouddha.
- Dans cette position, l'enfant retrouve ses repères de la vie foetale. Un léger bercement de la main maintenant les jambes rassure le bébé et calme les pleurs.

À 20 cm des yeux, votre bébé voit nettement. Cette position permet de capter aisément son regard et de lui parler. C'est le point de départ d'une grande complicité.

ASTUCES POUR SOULEVER VOTRE BÉBÉ

Votre bébé n'apprécie pas beaucoup d'être soulevé de la table à langer en étant pris sous les bras.

POUR SAISIR VOTRE BÉBÉ

- Tournez votre bébé sur le côté de votre choix.
- Placez votre main sous son torse, puis soulevez-le du plan.
- Vous devez sentir votre bébé en équilibre sur votre main. Placez votre main au niveau du centre de gravité de votre bébé (photo 2)
- A partir de là, vous pouvez le prendre dans vos bras, par exemple pour l'habiller.
- Pour le reposer sur un plan (table, lit...), passez toujours par la position sur le côté (photo 1).

POUR RETOURNER VOTRE BÉBÉ

- Commencez comme sur la photo du haut.
- Effectuez la rotation (photo 1) en dégageant votre main.



LE MASSAGE DES TOUT-PETITS

Le massage est avant tout un moment de plaisir et de détente. Il permet une communication extra verbale entre le bébé et vous.

Il n'y a pas de protocole à respecter. Gardez votre bon sens et la volonté de partager un moment unique avec votre tout-petit. Dans ce contexte, aucun geste n'est dangereux.

Dès que vous maîtrisez les premiers gestes décrits dans ce guide, laissez-vous guider par votre ressenti intuitif et vous inventerez avec votre bébé de nouveaux gestes.

Le temps de massage est très variable, de 2 minutes à 20 minutes. A vous de sentir les besoins de votre enfant selon l'âge, la fatigue... Veillez simplement à ce qu'il ne se refroidisse pas.





Vous devez obtenir un mouvement fluide et harmonieux de vos 2 mains en maintenant toujours une main en contact avec votre bébé.



LE MASSAGE DU DOS

- Placez la main droite sur l'épaule gauche de votre bébé. Détendez votre bras et laissez-le glisser lentement vers la fesse droite de votre bébé.
- Pendant ce temps, placez doucement votre main gauche sur l'épaule droite du bébé.

- Au moment où la 1^{ère} main arrive sur la fesse droite, commencez à glisser doucement votre main gauche vers la fesse gauche du bébé.
- En même temps, votre 1^{ère} main quitte la fesse du bébé pour se replacer sur l'épaule gauche.

LE MASSAGE DE LA CUISSE

- 1 • Placez la main gauche sur les fesses du bébé pour éviter qu'il glisse hors de la table à langer.
 - Placez la main droite sous la cuisse de votre bébé en réalisant une prise circulaire, le pouce à l'extérieur.



- 2 • Descendez le long de la cuisse en effectuant une rotation de la main vers l'extérieur tout en tirant légèrement, puis continuez vers la jambe en effectuant une rotation de la main vers l'intérieur.

La prise circulaire permet d'exercer une légère traction. Lâchez le pied doucement pour éviter un réflexe de triple flexion peu agréable pour le bébé.

LE MASSAGE DU PIED

- 1 • Placez le pied de votre bébé entre l'index et le majeur (prise en V). Vous accompagnerez ainsi ses mouvements de flexion et d'extension tout en continuant le massage.
- 2 • Lorsque la prise en V est correcte, vous disposez de vos 2 pouces pour masser la plante du pied, les orteils, les malléoles... Les enfants adorent, les mamans aussi !

Le pied est le siège de zones réflexes (réflexologie plantaire). Il faut toujours masser les 2 pieds de façon équilibrée et ne pas exercer de pressions trop appuyées sur la plante du pied.



LE RESTE DU CORPS

*Vous pouvez prolonger le massage à plat dos et masser le torse, le ventre, les bras, les mains.
A vous de poursuivre !*





Continuez le massage...

- Avec l'expérience du toucher, vos mains inventeront d'autres techniques, laissez-vous aller.
- Veillez à faire des gestes lents en restant détendue et disponible.

*Trouvez le moment propice pour masser votre bébé :
après la sieste, une demi-heure après la tétée...
mais pas juste après les repas.*



LA GYMNASTIQUE DU BÉBÉ

Vous pouvez jouer avec votre bébé en lui faisant faire des mouvements qu'il ne peut pas encore faire seul. Ces mouvements l'assouplissent et augmentent sa conscience de l'unité corporelle.



- Réalisez une prise circulaire autour de la cheville ou du poignet de votre bébé pour obtenir une prise ferme. Cette prise permet d'effectuer de légères tractions sur les membres du bébé.

Toutes les combinaisons de mouvements sont possibles.

A vous de jouer !

L'HUILE DE MASSAGE DOUCEUR WELEDA

- Tout spécialement formulée pour accompagner vos gestes de massage, cette huile entièrement naturelle entoure votre bébé d'une douce chaleur bienfaisante tout en respectant son épiderme.
- L'huile d'amande douce associée à des extraits de calendula et de camomille 100% bio apaise, nourrit et protège la peau fragile de bébé.

Rendez-vous sur le site www.weleda-bebe.fr pour plus d'informations et pour rejoindre le Club WELEDA Bébé.



L'ESPACE WELEDA AU COEUR DE PARIS

- Un îlot de sérénité mariant art et nature, entièrement dédié au bien-être.
- Un espace généreux réalisé dans des matériaux naturels et écologiques.
- Des soins personnalisés et des ateliers de massage

www.espace-weleda.fr



UNE GAMME COMPLÈTE POUR LES SOINS DU BÉBÉ

Fine, fragile et encore vulnérable, la peau de bébé mérite des soins bien adaptés, doux et protecteurs qui respectent sa nature.

C'est pourquoi WELEDA a conçu une gamme de 7 soins naturels authentiques à base de calendula et de camomille 100% bio et d'huile d'amande douce. Leur efficacité a été testée sous contrôle dermatologique pour accompagner les nouveaux-nés dès les premiers jours de la vie, leur apporter au quotidien et en toute confiance les bienfaits de la nature.



L'efficacité des soins WELEDA Bébé a été testée sous contrôle dermatologique pour accompagner les nouveaux-nés dès les premiers jours. Ces soins conviennent également aux peaux à tendance atopique.



WELEDA CULTIVE LES BIENFAITS DU CALENDULA 100% BIO

Depuis près de 90 ans, les laboratoires WELEDA cultivent le calendula dans leurs propres jardins selon les méthodes de l'agriculture bio-dynamique : sans engrais chimiques ni pesticides, à l'aide de préparations naturelles pour fertiliser et soigner la terre. Récoltées à la main au fur et à mesure de leur floraison, les fleurs fraîches de calendula sont transformées le jour même au laboratoire.

Leurs substances actives sont extraites à l'aide de procédés issus de la tradition pharmaceutique, de façon à en préserver toutes leurs vertus apaisantes et régénératrices... et les transmettre intégralement aux soins WELEDA Bébé.

LA CHARTE QUALITÉ WELEDA : LA NATURE EN TOUTE CONFIANCE

Des matières premières en accord avec l'être humain :

- Des actifs végétaux de cultures bio majoritaires,
- Des huiles végétales et des cires naturelles,
- Des huiles essentielles naturelles,
- Sans conservateur, colorant et parfum de synthèse, sans huile minérale.

Un savoir-faire pharmaceutique de près de quatre-vingts-dix ans

Un contrôle rigoureux de la qualité

Des méthodes de production en accord avec la nature :

- Des procédés de fabrication non dénaturants,
- Une gestion écologique des déchets,
- Des emballages recyclables,
- La certification ISO 14001 pour le management de l'environnement.

Une transparence totale envers le consommateur

NaTrue est le premier label international définissant la cosmétique naturelle et la cosmétique bio. L'attribution du label est réalisée par des organismes de certification indépendants selon 3 niveaux.
www.natrue-label.fr





WELEDA

*En accord avec l'Être humain
et la Nature*

BIO DEPUIS TOUJOURS
DES 1921

*Les produits Weleda sont vendus en pharmacies, parapharmacies
et magasins de produits naturels ainsi qu'à l'Espace Weleda (Paris 8^e).*

Laboratoires Weleda, Service Consommateurs:

9, rue E. Jung - BP228 - F 68332 - Huningue Cedex

0 811 02 5000 (Coût d'un appel local). 9h30/12h - 14h30/17h

www.weleda.fr
www.weleda-bebe.fr



L'IMPRIM'VERT®

Laboratoires WELEDA - RCS Mulhouse 945 850 246 - Crédit Photos: Daniel Drago et WELEDA - Art: 39659830