

BABY MASSAGE

L'associazione Internazionale di Massaggio infantile raccomanda l'uso di olio naturale, vegetale, che sia pertanto commestibile, meglio se biologico e spremuto a freddo.

OLI SICURI: Olio di girasole, di mandorle, di cocco, di sesamo, di germe di grano.

QUANDO NON MASSAGGIARE

- Non svegliare il bambino per essere massaggiato;
- Non forzare mai i movimenti e non andare contro la volontà del bambino. Smettere di massaggiare se il bambino non si sta godendo il massaggio;
- Se ha appena mangiato massaggiare l'addome delicatamente
- Dopo le vaccinazioni non massaggiare nella la zona dell'iniezione per una settimana;
- Non massaggiare le zone in cui la pelle presenta traumi;
- Se il bambino ha un problema particolare di salute chiedere il consulto di un medico prima di iniziare il massaggio

TORACE

- Stretching (dalle spalle all'inguine)
- Libro aperto (dal centro verso l'esterno)
- Occhiali da sole (cerchi verso l'esterno)
- Croce (dal centro verso una spalla alternandole)
- Pioggerella (tamburellare con le dita)

ADDOME

- Orologio (cerchi in senso orario su tutto l'addome)
- Il sole e la luna (mano destra semicerchio alto, mano sinistra cerchio orario)
- Onde (da sinistra a destra altezza ombelico)
- Camminata (da sinistra a destra con indice e medio)
- I love you
- Pedalata (gambe flesse e massaggio verso il basso)

GAMBE

- Massaggio indiano (mani a "c" facendo scorrere una mano dopo l'altra)
- Twist (mani a "c" ruotano in senso opposto)
- Ginocchia (cerchi verso esterno)
- Caviglie (cerchietti su tutta la caviglia)
- Rolling (mani che "velocemente" scivolano tra loro con la gamba nel mezzo)
- Massaggio svedese (come massaggio indiano ma verso l'alto)

PIEDI

- Diaframma (pressione con il pollice sotto il cuscinetto)
- Intestino (scorrere sotto la pianta da sinistra a destra)
- Colonna vertebrale (scorrere dalla punta dell'alluce lateralmente fino al tallone)
- Salita (con due pollici al centro del piede dal tallone alle dita)
- Dita (tirare e roteare delicatamente le dita)
- Contrazioni (contenere il piede e rilasciare con due mani il piede)

BRACCIA - MANI

- **Stretching** (far scorrere le mani lungo le braccia con i palmi verso l'interno)
- **Massaggio indiano** (mani a "c" facendo scorrere una mano dopo l'altra verso l'estero)
- **Twist** (mani a "c" ruotano in senso opposto)
- **Violino e Abbraccio** (porre una manina sul petto alternando e poi insieme)
- **Massaggio svedese** (come massaggio indiano ma verso l'interno)
- **Cerchi** (disegnare cerchi con il pollice su dorso e palmo)
- **Polsi** (disegnare piccoli cerchi su tutto il polso)
- **Dita** (stringere e tirare delicatamente ogni dito)
- **Batti 5** (sfregare il proprio palmo con quello del bimbo)

SCHIENA

- **Stretching** (far scorrere le mani piatte sui lati della schiena dalle spalle alle natiche)
- **V alla colonna** (indice e medio ai lati della colonna verso il basso)
- **Tamburello** (tamburellare con le dita)
- **Sacro** (palmo sul sacro e fare cerchietti)
- **Orizzonte** (da spalle a sacro incrociando orizzontalmente)
- **Pettine** (con i polpastrelli a mano aperta verso il basso sempre più leggero fino a sparire)

TESTA - VISO

- **Shampoo** (disegnare piccoli cerchi sulla testa)
- **Libro aperto** (scorrere i pollici lungo la fronte dal centro verso le tempie)
- **Tempie** (cerchi sulle tempie)
- **Cascata** (premere con i pollici ai lati del naso lungo le narici, guance fino ai lati del viso)
- **Gengive** (con i polpastrelli disegnare dei piccoli cerchi lungo la linea gengivale)
- **Mandibola** (disegnare dei piccoli cerchi partendo dal mento fino ad arrivare alle orecchie)
- **Culla** (avvolgere la testa del bambino tra le mani)

MASSAGGIO BREVE

- **Stretching frontale completo** (dalle spalle ai piedi)
- **Libro aperto** (dal centro del torace verso l'esterno)
- **Massaggio svedese braccia** (mani a "c" facendole scorrere una dopo l'altra verso la spalla)
- **Cerchi** (disegnare cerchi con il pollice su dorso e palmo della mano)
- **Il sole e la luna** (sull'addome mano destra semicerchio alto, mano sinistra cerchio orario)
- **Pedalata** (gambe flesse e massaggio verso il basso)
- **Twist gambe** (sulle gambe mani a "c" ruotano in senso opposto)
- **Massaggio svedese gambe** (mani a "c" facendo scorrere una mano dopo l'altra verso l'alto)
- **Salita piede** (con due pollici al centro del piede dal tallone alle dita)
- **Stretching della schiena** (mani piatte sui lati della schiena dalle spalle alle natiche)
- **Orizzonte** (da spalle a sacro incrociando orizzontalmente)
- **Libro aperto fronte** (scorrere i pollici lungo la fronte dal centro verso le tempie)
- **Cascata** (premere con i pollici ai lati del naso lungo le narici, guance fino ai lati del viso)
- **Culla** (avvolgere la testa del bambino tra le mani)



BENEFICI baby massage



PORTALE DELLA GRAVIDANZA

TORACE

Occhiali da sole - Libro aperto:

- espandono l'area toracica e migliorano la capacità respiratoria
- tonificano i muscoli del torace
- possono aiutare ad eliminare il muco presente nei bronchi

Croce:

- espande l'area toracica
- migliora la respirazione
- può aiutare ad eliminare il muco

Pioggerella:

- distacca ed elimina il muco nei bronchi

ADDOME

Orologio - Sole e luna:

- aiuta nei casi di coliche, costipazione e meteorismo
- rilassa e riscalda l'addome

Onde:

- prevenzione e trattamento per coliche, costipazione e meteorismo

Camminata:

- aiuta ad eliminare l'aria intestinale

I love you:

- rilassa l'addome e aiuta nei casi di coliche, costipazione e meteorismo
- regolarizza l'intestino

Pedalata:

- comprime l'addome
- induce il rilassamento addominale
- regolarizza i movimenti intestinali, facilitando l'eliminazione dell'aria

GAMBE

Massaggio indiano - twist:

- migliorano la circolazione
- incoraggiano lo sviluppo muscolare tonificando i muscoli
- nella tradizione indiana si ritiene che aiutino ad eliminare le energie negative dal corpo

Massaggio ginocchia - caviglie:

- migliorano il microcircolo
- lavorando sui dotti linfatici
- Liberano le articolazioni

Rolling:

- rilassa i muscoli
- è divertente per il bambino

Massaggio svedese:

- incoraggia la circolazione verso il cuore
- tonifica i muscoli
- ricarica il corpo di energia positiva

BRACCIA - MANI

Massaggio indiano:

- migliora la circolazione
- tonifica i muscoli

Twist:

- migliora la circolazione
- incoraggia lo sviluppo muscolare
- tonifica i muscoli

Violino - Abbraccio:

- incoraggiano movimento, stretching e rotolamento
- migliorano la consapevolezza del proprio corpo
- aiutano l'organizzazione cerebrale
- migliorano il tono muscolare

SCHIENA

V alla colonna:

- promuove lo sviluppo nervoso
- incoraggia il sollevamento della testa

Tamburello:

- migliora la circolazione
- rilassa i muscoli

Sacro:

- libera l'articolazione sacro-iliaca
- dona sensazione di contenimento

TESTA - VISO

Shampoo:

- calma e rilassa
- stimola la circolazione

Libro aperto - Tempie - Cascata:

- aiuta il drenaggio del muco
- rilassante

Gengive:

- sollievo ai disturbi legati alla dentizione

Mandibola:

- Allevia la tensione pelvica

Culla:

- rilassante
- permette al bambino di capire che il massaggio è **finito**

Cerchi - Batti 5:

- incoraggiano l'apertura delle mani

Polsi:

- fortifica muscoli e tendini
- migliora la circolazione

Dita:

- libera le articolazioni
- aiuta l'apertura della mano

Orizzonte:

- distende i muscoli
- rilassamento

Pettine:

- rilassamento
- chiude la sequenza di massaggio alla schiena

