



# LES MASSAGES BÉBÉ

Procurez à votre enfant tous les bienfaits des massages classiques tout en l'aidant à atteindre pleinement son potentiel physique à chaque étape de son développement, de sa naissance à ses premiers pas. Les massages agissent sur les muscles et les articulations. Ils reposent sur la tendresse des contacts. Le toucher est le premier langage du nouveau-né ainsi que le premier moyen de communication.

## **Pourquoi masser votre bébé ?**

- Créer un lien d'attachement profond entre vous et votre bébé par le toucher.
- Favoriser un sommeil de qualité chez votre bébé.
- Relaxer votre bébé en relâchant ses tensions pour diminuer ses pleurs.
- Activer son transit intestinal.
- Calmer ses coliques.
- Stimuler ses systèmes immunitaire et circulatoire.
- Permettre à votre bébé de prendre conscience de ce qui l'entoure.

## **Comment masser votre bébé ?**

- Préparez l'atmosphère de la pièce : calme, chauffée, musique douce.
- Soyez calme, concentré(e) et de bonne humeur.
- Arrêtez lorsque votre bébé semble le souhaiter.
- Parlez, chantez, câlinez bébé pendant le massage.
- Privilégiez le contact visuel.

## À quel moment masser votre bébé ?

Massez votre bébé de préférence entre les repas, à des périodes de la journée où votre bébé semble détendu et réceptif. Nous vous déconseillons de masser bébé dans les 48h suivant un vaccin ainsi qu'à l'endroit où une prise de sang a été effectuée.

### En pratique

- Contactez la maternité pour prendre rendez-vous
- Tout le matériel nécessaire vous sera fourni sur place.
- Emportez juste avec vous un grand essuie de bain.
- Le massage bébé vous sera enseigné en 4 séances d'environ 1 heure chacune.

Centre Hospitalier EpiCURA asbl  
Siège social :  
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

**T. : 078 / 150 170**  
**www.epicura.be**



**EpiCURA**  
mon hôpital