

Guía de masajes para bebés

A tu bebé le gusta que lo toques tiernamente, de hecho, le encanta que lo hagas a cada momento. Ese contacto de tu piel con la de tu bebé, no sólo contribuye a estrechar los lazos de amor, también estimula el desarrollo adecuado del cerebro de tu bebé. ¿Qué te parece mostrarle tu amor con un masaje para bebés? Ayudará a que se sienta cómodo, calmado y a dormir placenteramente. A continuación una pequeña guía de masajes para bebés:

Recomendaciones generales

- Los masajes suaves son generalmente considerados como seguros para los bebés de cualquier edad, incluso para los recién nacidos. Sin embargo, no le des masajes al bebé si está enfermo, si ha tenido una cirugía reciente o si tiene erosiones en la piel.
- Dale masajes al bebé cuando está contento y relajado. (Sin embargo, si tu bebé está dormido no lo levantes para darle masajes). Espera hasta las últimas horas después que lo has alimentado.
- Coloca el bebé en una superficie suave, como una sabanilla o almohada.
- Mantén a tu bebé abrigado y cubre las áreas que no frotarás.
- Antes de empezar, háblale tiernamente a tu bebé y sonríele. Esto ayudará a estimular sus sentidos y hacer que se sienta más cómodo. Tómate tu tiempo.
- Si tu bebé desea moverse en diferentes posiciones, deja que lo haga.
- Aplica una pequeña cantidad de aceite sin olor para bebés en tus manos. Siempre haz presiones suaves mientras masajeas a tu bebé.

Cabeza

- Suavemente toca la frente y la sien de tu bebé.
- Con delicadeza toca sus párpados y cejas, sigue hacia abajo, hacia su nariz, orejas, mejillas y alrededor de la boca.

Hombros y brazos

- Con tu dedo índice y pulgar toma la forma de un anillo y rodea los brazos de tu bebé.

- Comienza por su axila y lentamente baja hacia su mano. Las presiones deben ser más suaves alrededor de sus delicados codos y muñeca.

Espalda

Voltea a tu bebé de manera que descansa sobre su barriguita.

- Frota suavemente los hombros y espalda de tu bebé con las yemas de tus dedos.
- No des masajes por la columna vertebral. Puedes pasar tu mano suavemente sobre su columna.
- Usa tus dedos con movimientos circulares en los glúteos de tu bebé. Masajea uno a la vez, mientras que suavemente levantas el tobillo contrario, para mantener firme al bebé. Este masaje puede ayudar a los bebés con gases.
- Mueve tus manos en la espalda de tu bebé en una sola dirección, hacia sus piecitos.

Piernas y pies

- Presiona suavemente sobre sus muslos.
- Con delicadeza mueve las piernas y rodillas, y presiona cuidadosamente sus muslos contra su cuerpo.
- En sus pies comienza por los dedos. Haz presiones muy delicadas en cada dedo.
- Presiona suavemente y con movimientos circulares sus talones.
- Cuando hayas terminado el masaje en los pies, comienza nuevamente por su cabecita.

Esta es información de carácter general, no debe sustituirse por el cuidado médico o por el consejo de su médico.