****

**Massage Bébé**

 **Une heure hors de votre quotidien, un temps pour VOUS et votre ENFANT pour découvrir une autre forme d'échange et de partage avec des gestes simples et naturels.**

Le massage permet aux bébés de s’éveiller doucement à la vie en prolongeant le contact sécurisant et réconfortant qu’il a connu pendant neuf mois.

Les massages agissent à la fois sur les muscles et les articulations et permettront à votre enfant d'acquérir toute la souplesse dont il aura besoin pour tous les stades de son développement moteur. Le sommeil est favorisé, le système immunitaire stimulé, la peau nettoyée. La détente qui s'accompagne lui permettra d'évacuer le stress et lui donnera de la confiance en soi.

Des gestes qui soulagent nombre de maux des touts petits tels que coliques, constipation et reflux.

**Et le PAPA?**
Beaucoup de pères se sentent souvent exclus lors des premiers mois de leur bébé face à la relation fusionnelle qui s’établit entre la mère et l’enfant. Le massage permet d'établir complicité et moments privilégiés avec lui.

Séance d'1 h: massage bébé et temps de partage

Dès l'âge d'1 mois

# Séances de massage pour femme enceinte

Dans certaines régions, le massage prénatal est pratiqué à tous les stades de la grossesse et même avant la conception pour favoriser la fécondité des femmes.

|  |  |
| --- | --- |
| **Pourquoi ?*** se faire beaucoup de bien !
* se relaxer
* recevoir du réconfort
* soulager les petits maux (dos, jambes, nausées, …)
* favoriser le sommeil
* aider à se centrer sur son corps et à l’écouter…

Des études montrent que le massage abaisse le taux de prématurité et diminue les hormones de stress.Le massage pendant l’accouchement favorise la sécrétion d’endorphines et peut être, pour le père désirant s’impliquer, une façon de poser des actes concrets qui soulageront sa conjointe. | Massage femme enceinte |

Le massage de la femme enceinte peut se pratiquer en position allongée (jusqu’à environ trois mois de grossesse) ou en position latérale.

Nous proposons aux mamans des séances de massage durant la grossesse sur RV, à Malonne ou à votre domicile. Contactez-nous pour fixer un rendez-vous.

### ****Tarif :****

* 50 euros / séance (durée de la séance une heure trente; durée du massage: une heure, une heure quart)
* Avec déplacement à domicile: 65 euros en Brabant Wallon, à Namur, Gembloux, Charleroi
	+ Possibilité d’abonnement de 5 séances en massage périnatal (valable pendant toute la grossesse et jusqu’au 6 mois du bébé) au prix de 200 euros à mon cabinet, 250 euros à domicile
* Offrez ou faites-vous offrir un [bon cadeau pour un massage prénatal](http://www.massage-bebe.be/menu-bon-cadeau.htm)

### Ceux et celles qui pratiquent le [massage](http://www.italiq-expos.com/dico-shopping/massage%2C121.html) sur leur bébé l’assurent, **les tout petits aiment, eux-aussi, être massés**.http://www.italiq-expos.com/news/images/Famille/bebe/babymassage.jpgLes premières fois, chaque bébé réagit différemment, certains se laissent faire, d’autres manifestent des signes d’impatience, d’autres semblent étonnés. Puis en réitérant l’expérience fréquemment, par exemple après son bain quotidien, un moment idéal pour le massage, bébé étant bien détendu, pendant quelques minutes chaque jour, le massage devient un rituel, un moment privilégié entre la mère ou le père et le bébé.Plus qu’un moyen de détente le massage est un véritable moyen de communication avec l’enfant : peau contre peau, le bébé découvre de nouvelle sensation, il s’établit un contact rassurant entre l’enfant et celui qui le masse. Le massage stimule la circulation sanguine, favorise le transit intestinal du bébé et peut même atténuer certaines douleurs. D'ailleurs beaucoup de pères se sentent souvent exclus des premiers mois de leur bébé face à la relation si fusionnelle qui s’établie entre la mère et l’enfant. Et bien sachez messieurs, qu’une étude a montré que les massages influencent et même favorisent clairement la relation père-enfant. Selon cette étude toujours, il serait établi qu’après environ 12 semaines de massages par leur papa, les petits gratifiaient ce dernier bien plus volontier de sourires, de gazouillements et de regards que les enfants non massés. **Le mode d’emploi pour le massage de bébé ?**massage bébéPour masser un bébé, l’idéal est de l’installer dans une pièce calme et bien chauffée (environ à 26°).Commencez par masser votre enfant doucement et quelques minutes seulement les premières fois. N’insistez pas si l’enfant s’énerve ou refuse mais réitérez le massage le lendemain, jamais longtemps.Puis, au fur et à mesure que l’enfant s’habitue, vous pouvez le masser plus longuement, un massage complet pouvant durer une demi-heure si l’enfant est « d’humeur ».Le massage peut se faire alors que le bébé est sur sa table à langer, ou assis sur vos genoux. Veillez toujours à ce qu’il ne prenne pas froid et ne le forcez pas si vous constatez qu’il est énervé.huile massage bébéIl est possible de masser votre bébé avec une huile de massage, ce qui permettra à vos mains de glisser plus facilement, la sensation pour l’enfant étant aussi très agréable, de plus, les huiles de massage pour bébé ont généralement une odeur douce et agréable. Cela dit, prenez toujours soin de lui choisir une huile de massage pour bébé, comme par exemple l’huile de massage douceur pour bébé de Weleda, certaines autres huiles de massage n’étant pas appropriées. Sachez enfin que lorsque votre bébé fait ses dents, masser légèrement ses gencives peut atténuer la douleur et la rendre plus supportable. Vous pouvez ainsi, en laissant vos mains à l’extérieur de la bouche, masser le long de la gencive supérieure puis inférieure en effectuant de petits mouvements circulaires. Vous l'avez compris, les massages sont idéals pour l’éveil, le bien être de votre enfant mais aussi pour établir complicité et moments privilégiés avec lui, alors pensez-y