



Me gustaría hacerle masajes a mi bebé: ¿cómo lo hago?

Parece que los masajes ayudan a los pequeñines a relajarse, propician la comunicación y les ayudan a crecer bien. ¿Puedo hacerle masajes desde que nace? ¿Cuáles son las reglas básicas? ¿Qué productos se deben utilizar?

<https://www.nestlebabyandme.cl/me-gustaria-hacerle-masajes-mi-bebe-como-...> [1]

[2] [3] [4] [5]



Me gustaría hacerle masajes a mi bebé: ¿cómo lo hago?

Parece que los masajes ayudan a los pequeñines a relajarse, propician la comunicación y les ayudan a crecer bien. ¿Puedo hacerle masajes desde que nace? ¿Cuáles son las reglas básicas? ¿Qué productos se deben utilizar?

Viernes, Septiembre 25, 2015

- ^[6]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

El bebé ya está bañado. Acurrucado en su bata de baño, patalea con energía, esboza sus primeras sonrisas, pronuncia sus primeros sonidos. El masaje prolonga y enriquece esa tierna complicidad que no te perderías por nada del mundo. El arte del tacto, muy desarrollado en la cultura africana e india, era hasta hace poco tabú en las sociedades occidentales.

Afortunadamente, las mentalidades cambian, porque es otra manera de comunicarse con el pequeño. Incluso los médicos reconocen ahora sus beneficios (relajar, calmar, desarrollar las facultades motoras). A continuación proporcionamos un pequeño vademécum para que papá y mamá se conviertan en profesionales del masaje.

Hacer un masaje es aprender a comunicarse de otra forma

El bebé adquiere el sentido del tacto a partir del sexto mes de vida fetal. El contacto piel con piel propio de los masajes, cuando se practica desde el nacimiento, prolonga el contacto cálido del útero materno e instaura un lenguaje corporal que permite a mamá y papá expresar su ternura. Aunque hemos esperado con mucha ilusión su llegada al mundo, no es nada anormal sentirse a veces desamparado o impresionado por ese angelito que acapara todas las atenciones.

¿Llora y no logras descifrar qué le pasa? No te hagas mala sangre ni busques forzosamente una respuesta. Cógelo, ponte en un sitio cómodo y dile que le vas a hacer un masaje. ¡Pura magia! Ese momento privilegiado y tierno calmará al bebé. Al aliviarle tensiones musculares, le aportarás bienestar y relajación. Tus gestos protectores contribuirán a tranquilizarlo y le ayudarán a conciliar el sueño. Además, el masaje le permitirá descansar de su perpetua posición horizontal.

¿Se retuerce llorando? Masajéale la pancita suavemente con la palma de la mano. Esta ligera presión junto con el calor de tu mano atenuarán los dolores de un posible cólico. Dedicar tiempo a hacer masajes con regularidad a tu bebé le ayudará también a tomar poco a poco consciencia de su cuerpo.

Atrévete sin miedo siguiendo nuestros consejos para aprender el arte del masaje.

Sobre el buen uso del masaje

¿Cuál es el momento adecuado? Cuando el bebé está relajado. Por ejemplo antes de dormir, después de cambiarle el pañal o inmediatamente después del baño. Lo más importante es que los dos estén con una buena predisposición y serenos para compartir esos minutos de complicidad. El único momento que se debe evitar es después del biberón. Una pancita bien llena no aprecia demasiado un buen masaje.

¿El mejor entorno? Una habitación con buena calefacción, tranquila, sin luces o iluminación intensa. Puedes poner al bebé en su cambiador o sobre la cama. También puedes probar a sentarte con la espalda bien apoyada y colocar al bebé entre las piernas sobre una almohada no muy gruesa o una manta. Lo ideal es que el bebé esté desnudo. Para tranquilizarlo, tápale las partes que no vayas a masajear con una toalla suave. ¿Llora? ¿No parece que esté a gusto? Será que no tiene ganas de masaje; vuelve a intentarlo más tarde u otro día.

No es lo mismo un masaje para un adulto que para un bebé: en primer lugar, ten presente que no eres una fisioterapeuta, por lo que debes ir con cuidado. En segundo lugar, lo que importa es el bienestar y no las técnicas sofisticadas. Antes de los 2 meses, debes empezar con caricias. El masaje debe ser suave y firme a la vez. A media que el bebé crezca, perfeccionarás tu técnica e intensificarás el masaje. ¿Tienes miedo de no hacerlo bien o de hacerle daño? Te recomendamos que leas nuestros consejos al respecto. Si con eso no basta, inscríbete en un curso.

Los primeros masajes pueden hacerse a partir de la caída del cordón umbilical. A partir del mes más o menos, puedes hacerle un masaje de 5 a 10 minutos. Opta por sesiones cortas pero regulares, en lugar de esporádicas y más largas.

¿Hasta qué edad? No hay una fecha límite propiamente dicha. El niño sabrá indicarte cuándo no quiere que le hagan más masajes.

¿Qué productos se pueden utilizar? Utiliza los productos más sencillos posibles (evita el aceite de almendra dulce por el riesgo a alergias), sin perfume. Elige también un olor que sea lo más neutro posible para no incomodar a tu joyita. Algunas marcas de productos cosméticos especiales para bebés ofrecen productos de ese tipo.

Buenos gestos

Quítate todas las joyas que puedan hacerle daño. Lávate las manos y frótatelas unos minutos para que estén bien calientes. Haz que te mire y explícale con gestos los movimientos que vas a hacer. Durante el masaje, no dudes en cantar para tranquilizarlo.

- **Todo el cuerpo:** inicia la toma de contacto corporal acariciando su cuerpo de la cabeza a los pies. Cada movimiento que se indica a continuación se puede repetir de cuatro a cinco veces. Detente cuando el chiquitín empiece a agitarse.
- **Las piernas:** coloca las palmas de las manos en sus hombros y ve bajando hasta las piernas. A continuación, masajea cada pierna con el interior de la mano, alternando las manos, de la ingle al tobillo. Presiónale ligeramente con el pulgar la planta de los pies (con cuidado porque es una zona muy sensible) del talón a los dedos.
- **El vientre:** coloca tus manos encima durante 1 minuto aproximadamente. Masajéalo con la mano plana en el sentido de las agujas del reloj dibujando un círculo. Desliza las manos, a continuación, una tras otra a cada lado del vientre.
- **Los brazos y las manos:** masajea el interior de los brazos con la palma de las manos. Rodea el bracito con tu mano y hazlo descender progresivamente efectuando ligeras presiones. A continuación, masajea los dedos y el interior de las manos dibujando pequeños círculos.
- **La espalda:** coloca al bebé boca abajo. Masajéalo con delicadeza con una mano y después la otra descendiendo de la base del cuello a la parte inferior de la espalda y subiendo, a continuación, en sentido contrario. Acaba con un ligero masaje circular en las nalguitas.

Se acabó el masaje: vuelve a poner al bebé boca arriba y vístelo enseguida porque la temperatura del cuerpo baja al relajarse tras el masaje.

[Leer más](#) ^[7]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.cl/me-gustaria-hacerle-masajes-mi-bebe-como-lo-hago>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.cl/me-gustaria-hacerle-masajes-mi-bebe-como-lo-hago>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.cl/me-gustaria-hacerle-masajes-mi-bebe-como-lo-](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.cl/me-gustaria-hacerle-masajes-mi-bebe-como-lo-hago&media=https://www.nestlebabyandme.cl/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/me_gustaria_hacerle_m)

[hago&media=https://www.nestlebabyandme.cl/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/me_gustaria_hacerle_m](https://www.nestlebabyandme.cl/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/me_gustaria_hacerle_m)
gustaría hacerle masajes a mi bebé: ¿cómo lo hago?

[3]

<https://twitter.com/share?text=Me%20gustar%C3%ADa%20hacerle%20masajes%20a%20mi%20beb%C3%A9%3A%20C>
gustaria-hacerle-masajes-mi-bebe-como-lo-hago

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.cl/me-gustaria-hacerle-masajes-mi-bebe-como-lo-hago>

[5] [https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.cl/me-gustaria-hacerle-masajes-mi-bebe-como-lo-hago&title=Me](https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.cl/me-gustaria-hacerle-masajes-mi-bebe-como-lo-hago&title=Me%20gustar%C3%ADa%20hacerle%20masajes%20a%20mi%20beb%C3%A9%3A%20C) gustaría hacerle masajes a mi bebé: ¿cómo lo hago?

[6] <https://www.nestlebabyandme.cl/printpdf/4366>

[7] <https://www.nestlebabyandme.cl/javascript%3A%3B>