

Diciembre  
de 2004

# El cuidado y la salud de los niños

Hoja de información para padres

## El masaje infantil

Todas las familias espontáneamente nutren a sus bebés a través del contacto. Los padres acarician a los bebés cuando se duermen, o les dan un abrazo, frotan su espalda o acarician su rostro cuando están inquietos.

Una forma especial de contacto que ha resultado ser muy valiosa es el masaje infantil.

### Que se logra con el masaje infantil

El masaje puede tener muchos beneficios. Para el bebé en una situación de estrés, el masaje puede ser sedante y ayudarlo a relajarse. También puede ser particularmente útil para los bebés con problemas de constipación o que tienen dificultades para tranquilizarse por la noche. Los estudios hasta han descubierto que el masaje con regularidad ayuda a que los bebés prematuros aumenten de peso más rápidamente.

Pero, por encima de todo, el masaje ayuda a que los padres desarrollen una relación más cercana con sus bebés, ya que ayudan a que el bebé se sienta seguro y querido, y sirven para que los padres y el bebé aprendan a confiarse mutuamente. Más allá de que los padres masajeen a los bebés o no, el contacto físico, los abrazos y caricias son muy importantes para el desarrollo emocional del bebé.

### Cuando realizar un masaje

Existen muchas oportunidades a lo largo del día para que los padres toquen y masajeen al bebé. Por ejemplo:

- cuando se cambian los pañales
- después del baño
- a la hora de dormir
- espontáneamente, al abrazar al bebé
- al sentarse junto al bebé sobre una alfombra

### Cómo realizar un masaje

Es necesario que los padres presten mucha atención a la respuesta del bebé al realizar un masaje, ya que no todos los niños responden de la misma manera. Algunos bebés se muestran resistentes, o prefieren ser tocados en ciertas áreas pero no en otras. Debe respetarse estas preferencias. Sin embargo, a la mayoría de los bebés les gusta que los toquen o les den masajes.

No es necesario poner nada sobre la piel del bebé antes del masaje, si bien es posible utilizar aceite, loción o polvo para bebés.

Sitios Web con fotos que demuestran técnicas de masaje para bebés:

<http://www.babycentre.co.uk/general/3835.html>

<http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx?p=114&np=301&id=1883>

### Libros

Amelia D. Auckett (2003). Baby Massage: Parent-Child Bonding Through Touch.

Peter Walker (2002). The Practical Art of Baby Massage.

**Esta Hoja de Información para Padres está disponible en diferentes idiomas de la comunidad y puede descargarse del sitio web de Early Childhood Connections:**

[www.ecconnections.com.au](http://www.ecconnections.com.au)



Una iniciativa de



Con el respaldo de



SPANISH