

Il Massaggio Neonatale Infantile: accenni storici e risvolti fisiologici sensoriali





IL MASSAGGIO INFANTILE: STORIA E ORIGINI

Il **Massaggio Infantile** affonda le proprie origini negli anni '70 per mano di *Vimala McClure*.

La giovane donna americana, durante un'esperienza lavorativa in un orfanotrofio entrò in contatto con la realtà locale dove per tradizione locale le giovani donne massaggiavano continuamente i piccoli, era la loro quotidiana consuetudine.

Appresa così la modalità di massaggio del bambino tradizionale indiano decise di approfondire e studiare ulteriormente questa tematica e di personalizzarla.



...le origini

Vimala nel 1976 dà alla luce il suo primo figlio dopo taglio cesareo.

Di lì formò un'organizzazione di sostegno post nascita per i parti cesarei, ponendo l'attenzione su laboratori di assistenza per consulenti, e corsi prenatali all'interno degli ospedali.

Praticava ogni giorno sul suo bambino il massaggio indiano

Annotò ogni cambiamento sulla crescita e lo sviluppo del bambino

Combinò tecniche di *MASSAGGIO SVEDESE, principi di RIFLESSOLOGIA PLANTARE e di YOGA (di cui era insegnante)*



..le origini

Perfeziona, denomina e personalizza la sequenza di
MASSAGGIO

Inizia a comunicare ad altri la propria esperienza
personale

Insegna il Massaggio a gruppi di genitori e scrive il suo
primo libro “*Massaggio del bambino, Massaggio
d’amore*”

Il Massaggio infantile arriva negli anni 80 in ITALIA
tramite la dr.ssa Benedetta Costa, fisioterapista
pediatrica divenuta insegnante di Massaggio Infantile.

LE VARIE MODALITA' DI MASSAGGIO INFANTILE presenti in letteratura

- **Massaggio secondo Field:** tecnica di massaggio che prevede stimolazione tattile e chinestesica dopo il pasto. Nella prima e terza fase il bambino è prono, nella seconda è supino.
- **Metodo secondo Vaivre-Douret:** due sedute giornaliere di massaggio di 15 minuti, con stimolazioni tattili a partire dall'addome fino a raggiungere l'estremità
- **Massaggio secondo Mathai:** di tradizione indiana, praticato dal 3° giorno di vita per 5 giorni. Prevede due serie di manipolazioni pressorie con il bambino supino e prono, e una terza serie di manipolazioni cinestesiche, vengono utilizzati oli minerali.
- **Massaggio dei meridiani:** di tradizione orientale, consiste in alcune serie di massaggi della durata di 15 minuti al giorno per 4/6 settimane. I massaggi seguono il decorso dei meridiani.

COS'E' IL MASSAGGIO INFANTILE?

- ❖ E' un'antica tradizione presente in culture di molti paesi
- ❖ ***Non è una tecnica, ma un modo di stare con il proprio bambino***
- ❖ L'evidenza scientifica clinica e recenti ricerche hanno inoltre confermato ***l'effetto positivo del massaggio sullo sviluppo e sulla maturazione del bambino*** a diversi livelli
- ❖ Con il massaggio possiamo ***accompagnare, proteggere e stimolare la crescita e la salute*** del nostro lattante

PERCHE' MASSAGGIARE?



La Stimolazione sensoriale e il TATTO

IL TATTO:

il primo senso a svilupparsi nell'utero materno
(6/9 settimane di gestazione)

E' il nostro organo più esteso e il principale collegamento dell'uomo col mondo

Il famoso antropologo Dott. Ashley Montagu scrisse:

“Gli esseri umani non possono sopravvivere senza il tatto: è una necessità fondamentale per il comportamento”

Grazie al tatto il neonato non solo sopravvive ma **CRESCE E SVILUPPA**

..il tatto

I neonati sono abituati alla stimolazione tattile data dal
fluttuare continuo nel grembo materno

UNO STUDIO

- ❑ Un gruppo di madri tenevano in braccio i loro neonati più a lungo del tempo di poppata o dei pianti
- ❑ Un gruppo di madri che tenevano in braccio i loro neonati normalmente



DOPO SEI SETTIMANE I BAMBINI CHE AVEVANO RICEVUTO UN CONTATTO "EXTRA" PIANGEVANO PER LA META' DEL TEMPO RISPETTO AGLI ALTRI



LA PELLE è il primario e principale sistema di comunicazione

IL CONTATTO e il calore della mani forniscono sensazioni piacevoli che rimangono nella memoria e tramite fibre nervose speciali trasmettono al cervello segnali di benessere

Leboyer (1976) affermò che “per il bambino l’essere cullato, accarezzato, tenuto in braccio rappresenta nutrimento indispensabile come le vitamine, le proteine o i sali minerali



...i benefici della stimolazione cutanea

La *stimolazione dell'epidermide* è essenziale per lo sviluppo organico e psicologico sia per gli animali che per gli esseri umani

L'antropologo *Montagu* parlando del **Massaggio Infantile** disse:

“Le persone non si rendono conto che la prima forma di comunicazione che il neonato riceve ed il primo linguaggio del suo sviluppo avvengono attraverso la **PELLE**,

se la maggior parte delle persone lo avesse compreso avrebbe dato ai loro bambini tutta la stimolazione di cui avevano bisogno”

Stimolazione cutanea ed esperimenti con gli animali

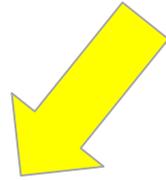
I famosi esperimenti sulle scimmie di *HERRY HARLOW* hanno dimostrato che per i piccoli *il benessere dato dal contatto è persino più importante del cibo*

I cuccioli di scimmia posti di fronte alla scelta fra due tipi di figura materna:

- una in filo metallico con una ciotola di latte
- una morbida spugnosa, calda e soffice ma senza cibo

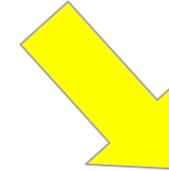
SCEGLIEVANO LA SECONDA!

Due tipi di mammifero :



PRIMO TIPO

- Le specie che nascondono i loro piccoli per lunghi periodi mentre vanno alla ricerca di cibo
- I piccoli devono rimanere in silenzio per lungo tempo senza piangere per non essere attaccati dai predatori
- Non urinano spesso se non stimolati dalla madre e alcune specie hanno meccanismi di regolazione interni della temperatura



SECONDO TIPO

- Le specie che li portano sempre con sé nutrendoli spesso e mantenendo un contatto continuo con loro
- Succhiano spesso e lentamente il latte materno, urinano frequentemente, piangono se preoccupati o se non a stretto contatto ed essere scaldati

L'ESSERE UMANO E' UN MAMMIFERO DEL **SECONDO TIPO!**

I NOSTRI BAMBINI NECESSITANO DI CONTATTO INTIMO E PROLUNGATO CON NOI

Secondo vari studi nel mondo animale...

Molti studi sugli animali hanno dimostrato che i comportamenti e le reazioni del mondo animale corrono in parallelo con quelle dei lattanti.

- Alcuni studi su **topi** a cui era stata tolta la tiroide e la paratiroide reagivano in modo sorprendente se venivano **MASSAGGIATI, si rilassavano ed erano docili, il gruppo di controllo al contrario a differenza era nervoso, furioso, irritabile e moriva nel giro di 48 ore.**
- Sempre sui topi un altro studio aveva mostrato che i topi che venivano strofinati quotidianamente sviluppavano **un'elevata immunità alle malattie, rapido incremento di peso e uno sviluppo neurologico migliore!**
- Studi su cavalli, mucche, cani, delfini e molte altre razze mostravano differenze *sorprendenti* se venivano massaggiati o meno durante la loro infanzia



IL CONTATTO E LO STROFINIO DELICATI

incrementavano le funzioni dell'organismo (*apparato respiratorio, circolatorio, digerente, escretorio, sistema nervoso ed endocrino*)

e cambiavano drasticamente gli schemi comportamentali riducendo la soglia di paura e dell'eccitazione,

***PER INCREMENTARE GENTILEZZA, il CORAGGIO
E L'AFFETTUOSITA'***

Nel suo libro *Il linguaggio della pelle*, **ASHLEY MONTAGU** scrive:
“quanto più impariamo sulla stimolazione cutanea, tanto più ci rendiamo conto di quanto significa per lo sviluppo salutare”

- In quasi tutti gli uccelli e i mammiferi studiati si è scoperto che il **contatto fisico stretto è essenziale** sia per la sopravvivenza sana del piccolo che per la capacità di accudimento della madre
- In un altro studio sui ratti se alle femmine incinte veniva impedito di leccarsi (una forma di auto-massaggio) le loro attitudini materne venivano sostanzialmente ridotte. Se invece venivano delicatamente massaggiate, i **loro cuccioli una volta nati mostravano un incremento di peso maggiore, minore eccitabilità, e le madri avevano maggiore interesse e approvvigionamenti più ricchi di latte**

Un resoconto *Families and Work Institute* afferma che nei primi 3 anni di vita del bambino si formano la maggioranza delle connessioni tra le cellule cerebrali e che un'interazione come quella del

MASSAGGIO può influenzare il suo **SVILUPPO EMOTIVO E LA SUA CAPACITA' DI REAGIRE ALLO STRESS** da adulto.

I BENEFICI del MASSAGGIO INFANTILE



I BENEFICI



PER IL BAMBINO



PER GLI ALTRI
(Genitori, tutta la
famiglia, la società)

I Benefici per il bambino

i Benefici per il bambino possono essere considerati sotto diverse prospettive

LE QUATTRO PRINCIPALI CATEGORIE di benefici:

- **INTERAZIONE**
- **STIMOLAZIONE**
- **RILASSAMENTO**
- **SOLLIEVO**



INTERAZIONE

- ❖ Favorire **IL BONDING**
- ❖ Favorire un forte attaccamento
- ❖ Totale attenzione
- ❖ Contatto precoce
- ❖ Attivazione cinque sensi
- ❖ Imitazione
- ❖ Contatto- *Nurturing touch*
- ❖ Empatia
- ❖ Comunicazione non verbale/verbale
- ❖ Capacità prelinguistiche

INTERAZIONE

ATTACCAMENTO E BONDING

si riferiscono a due fenomeni in connessione reciproca coinvolti nella creazione iniziale del rapporto tra il bambino e chi si prende cura di lui.

IL BONDING si manifesta nel periodo immediatamente successivo alla nascita, quando il bambino e i genitori cominciano a conoscersi

Questa prima **relazione di attaccamento** ha una grande importanza per il bambino perchè diventa il modello più significativo per tutti i futuri rapporti della sua vita



“Lo scorrere di tutta la vita inizia con la reciproca interazione tra genitore e neonato”
(Bowlby)

*John Bowlby è stato il primo a pubblicare sul tema dell’**ATTACCAMENTO E DELLA SEPARAZIONE** nel 1969, nel 1973 e nel 1980.*

*Nel 1982, John Kennel e Marshall Klaus divennero famosi per i loro studi e per la loro definizione di **Bonding** negli esseri umani*

Definirono i Bonding “una relazione specifica fra due persone, unica e perseverante nel tempo”

*Nel 1985 Joseph Chilton Pearce descrisse il **Bonding** come “la dinamica di una relazione, la forza che unisce elementi apparentemente separati in uno stato di unità basilare*



IL BONDING

E' un termine che racchiude un significato immenso e profondo

Ogni essere umano non può vivere da solo, senza relazioni, senza calore, senza amore.

PER IL NEONATO, CHE DIPENDE IN TUTTO E PER TUTTO DA UNA PERSONA, CHE COS'È ESSENZIALE?

IL NUTRIMENTO CON AMORE E CALORE, dato prima di tutto da una mamma e poi da tutto il contesto che lo circonda

UN ATTACCAMENTO SICURO DA SOLIDITA' ALLO SVILUPPO DEL BAMBINO

INTERAZIONE

ELEMENTI CHE FAVORISCONO IL BONDING:

- IL TATTO*
- IL CONTATTO VISIVO*
- OLFATTO*
- UDITO E LINGUAGGIO*
- PIANTO*
- SORRISO*
- ALLATTAMENTO*
- IMITAZIONE/SINCRONIZZAZIONE/ BIORITMICITA'*
- IMPRINTING E RESILIENZA*





LE COMPONENTI ATTIVE DEL BONDING

- ❖ *OSSITOCINA*
- ❖ *ADRENALINA MATERNA*
- ❖ *ADRENALINA FETALE*
- ❖ *ENDORFINE*
- ❖ *PROLATTINA*
- ❖ *COLOSTRO*
- ❖ *IMPRINTING BATTERIOLOGICO*



IL TATTO

Il primo tra i sensi che si sviluppa, l'ultimo a lasciarci

Il bambino è totalmente **dipendente dal contatto** con chi si occupa di lui

I genitori imparano a conoscere il loro bambino e a capire la sua comunicazione verbale e non verbale

Con lo stretto contatto i genitori forniscono la temperatura esatta

Il contatto pelle a pelle favorisce la **produzione degli ormoni positivi nel bambino**

Il contatto stimola gli **ormoni materni che favoriscono la produzione del latte e stimolano l'allattamento**

La comunicazione attraverso il contatto è il linguaggio che il bambino riesce immediatamente a comprendere.



Contatto visivo

La vista è l'ultimo dei sensi a svilupparsi nella sua totalità
Alla nascita la visione oscilla fra i 18-30 cm di distanza (tra
seno e gli occhi della mamma)

IL CONTATTO VISIVO è un **potente mezzo di
comunicazione**

E' un'interazione che rimanda feedback positivi

Aiuta i genitori a fornire un **segnale fisiologico ed emotivo al
bambino**

Aiuta i genitori a **comprendere lo stato e l'umore del bambino**

Olfatto

L'olfatto ha origine in modo naturale in ogni individuo ed è unico per ciascuno

Un neonato riesce a distinguere l'odore di sua madre dalle altre.

Durante il massaggio infantile useremo **oli neutri inodori** per non alterare il naturale odore della pelle

Durante il Massaggio:

I genitori ed i bambini saranno a stretto contatto e potranno **percepire l'odore rassicurante (ferormoni)** l'uno dell'altro

Il nostro corpo è biologicamente programmato per **attivare gli odori**, soprattutto in una relazione che coinvolge calore e benessere

Udito e Linguaggio

Lo sviluppo dell'**UDITO** ha inizio nell'utero, il bambino sente la voce della mamma e una volta nato **riconosce le voci** dei genitori e preferisce toni di voce più alti

Durante il MASSAGGIO rafforziamo il SENSO DELL'UDITO:

- Chi massaggia **CHIEDE IL PERMESSO** di cominciare
- I genitori **CANTANO e PARLANO**
- Il bambino **riconosce la voce** del genitore
- **Riconosce il tono della voce** e tale tonalità comunica fiducia ed ha effetto calmante sul bambino
- Quando il bambino emette suoni di rimando il genitore percepisce ed ha conferma della bontà del proprio intervento

Pianto

IL PIANTO è uno dei modi principali di comunicare del bambino

I genitori riconoscono il tipo di pianto del loro bambino e calibrano la risposta più adatta alla richiesta che percepiscono

Il modo in cui il genitore risponde al pianto influisce sulla relazione e sul Bonding

Durante le sedute di MASSAGGIO i genitori sono stimolati a:

- **Ascoltare ed interpretare il bisogno** del bambino
- Rispettare gli stati comportamentali del neonato
- Imparare e ricordare che **NON SI DEVE MASSAGGIARE il BAMBINO SE PIANGE**
- **Accogliere il pianto** in modo naturale
- Trovare il modo per **rimanere calmi**
- Capire la **differenza fra PIANTE FISICI ED EMOTIVI**

Sorriso

I SORRISI scatenano sentimenti di affetto associati al rilascio ormonale.

Durante il Massaggio Infantile:

- I genitori si trovano faccia a faccia con i loro bambini ed assistono ai loro sorrisi
- I genitori sorrideranno ai loro bambini i quali per imitazione contraccambieranno con il loro sorriso
- Il fenomeno dello ***scambio dei sorrisi*** tra i genitori e il bambino crea **un forte sentimento d'amore e di appartenenza, che comunica GIOIA e APPAGAMENTO**



Allattamento al seno e/o artificiale

L'ALLATTAMENTO è una parte molto importante del processo di BONDING

Permettere ai genitori di allattare in qualsiasi momento durante le sedute se il bambino lo richiede

I genitori durante l'allattamento offrono **CONTATTO** tenendolo dolcemente fra le braccia

Durante l'allattamento al seno o artificiale sono presenti molti elementi di **BONDING**



Imitazione/sincronizzazione/ ritmicità

Nell'utero materno il feto è in totale sincronia con la madre.

Una volta nato deve ristabilizzarsi, tale **SINCRONIA** si ricostituisce tramite lo *stretto contatto del bambino con la madre*, continuando movimenti ritmici.

Il MASSAGGIO INFANTILE offre ai genitori:

- Un'opportunità di stabilire *abitudini quotidiane positive*
- Un'occasione per sperimentare il ritmo del susseguirsi dei massaggi
- La capacità di mimare l'uno l'altro (*imitazione*)
- Essere in armonia attraverso la *lettura dei segnali*
- Avere un *contatto pelle-corpo-movimento*
- Rispecchiare l'uno il comportamento dell'altro, mentre lo si apprende

Imprinting e Resilienza

L'IMPRINTING NON DEVE CONFUSO CON L'ATTACCAMENTO E IL BONDING

Le esperienze collegate all'imprinting possono essere superate consentendo il rinnovamento o la trasformazione degli avvenimenti

Questo ci porta al concetto di

RESILIENZA (CAPACITA' DI RECUPERO)

ovvero la capacità di superare esperienze passate significative che sono state difficili

Questa capacità è in relazione col massaggio infantile, indica la capacità di **BONDING/ATTACCAMENTO**.

IL MASSAGGIO INFANTILE aiuta i bambini a riconoscere e convalidare le proprie esperienze quotidiane, un processo importante per poter creare una relazione prevedibile sicura ed affidabile

STIMOLAZIONE

- ❖ Sviluppo del **linguaggio**
- ❖ Miglioramento capacità di apprendimento
- ❖ **Sviluppo TONO MUSCOLARE**
- ❖ **SISTEMI:** *circolatorio, digerente, ormonale, immunitario, linfatico, nervoso, respiratorio, vestibolare*
- ❖ Integrazione sensoriale
- ❖ Connessione neuronale (crescita mielinica)
- ❖ Percezione mente corpo

STIMOLAZIONE

➤ APPARATO RESPIRATORIO

Favorendo l'assunzione di O₂ e l'eliminazione di CO₂

➤ APPARATO CIRCOLATORIO

Favorendo la perfusione periferica

➤ APPARATO DIGERENTE

favorisce la peristalsi, l'evacuazione di feci ed aria, ma un buon contatto favorisce anche una migliore digestione e assimilazione del cibo, con conseguente incremento della crescita

STIMOLAZIONE

➤ SISTEMA IMMUNITARIO

la stimolazione cutanea nella prima infanzia esercita un'influenza benefica sul sistema con importanti conseguenze sulla resistenza alle infezioni e alle malattie

➤ SISTEMA LINFATICO

Favorisce il ritorno linfatico e quindi una migliore nutrizione delle cellule e una più veloce eliminazione delle tossine

➤ NEURO-ORMONALE

Il contatto abbassa i livelli dell'ormone dello stress (corticotropina ACTH) nel sangue.

Lo stress è una componente naturale della vita del bambino, con il massaggio non si annulla lo stress ma si forniscono al bambino gli strumenti per gestirlo

STIMOLAZIONE

➤ INTEGRAZIONE E STIMOLAZIONE SENSORIALE

IL CONTATTO VISIVO: durante il massaggio il bambino osserva il volto, nota le espressioni, se tenuto nelle posizione della culla col capo allineato con il resto del corpo riceve stimolazioni simmetriche e ciò naturalmente capacità visiva e la messa a fuoco, accelerando la mielinizzazione del nervo ottico e quindi la funzionalità visiva



STIMOLAZIONE

SVILUPPO DEL LINGUAGGIO-INTEGRAZIONE SENSORIALE DELL'UDITO

Durante il massaggio la madre (o il padre) parla col bambino con voce a lui conosciuta e familiare e comincia a misurare le distanze

Parlare al bambino è per lui un importante

RINFORZO DEL LINGUAGGIO

Il bambino, quando la madre parla per imitazione produce dei suoni e la madre (o il padre) li rinforza creando così un

PRIMO DIALOGO VERBALE

STIMOLAZIONE

I ricercatori e i sostenitori della stimolazione precoce affermano che *guardare immagini in bianco e nero (palline in movimento, scacchiere e strisce) ascoltare registrazioni anche di “rumori bianchi” e altri stimoli sensoriali* possa **velocizzare lo sviluppo del bambino, incrementare la sua intelligenza, aiutarlo a dormire e alleviare le colichette.**

Il massaggio infantile fornisce una ricchezza di esperienze sensoriali affascinanti: occhi, capelli, sorrisi, profumi, suoni che offrono contrasto ma anche un contrasto caldo e amorevole che *favorirà la velocità di mielinizzazione.*

STIMOLAZIONE

LO STIMOLO ALLA RELAZIONE E AL GIOCO

il neonato nei primi mesi non usa giochi veri e propri ma i suoi primi elementi di gioco sono il viso della mamma e del papà (fratellino/sorellina), la bocca, i capelli, le sue manine e poi i piedini.

La mamma giocherà con il corpo del suo bambino, con il suo viso, con le manine e inventerà canzoncine e filastrocche

RILASSAMENTO

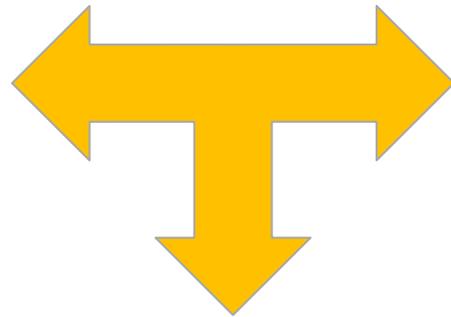
- ❖ *Ritmo del ritmo sonno-veglia*
- ❖ Situazione di calma
- ❖ Capacità di autoconsolazione
- ❖ Normalizzazione del tono muscolare
- ❖ Regolazione degli stati comportamentali
- ❖ *Riduzione degli ormoni dello stress (cortisolo, norepinefrina)*
- ❖ *Maggiori livelli degli ormoni di rilassamento (ossitocina e prolattina)*
- ❖ Aumento della flessibilità

SOLLIEVO

- ❖ ***GAS E COLICHE INTESTINALI***
- ❖ ***STIPSI ed evacuazione***
- ❖ Crampi gastrointestinali
- ❖ Fastidi da dentizione
- ❖ Tensione muscolare
- ❖ Eccesso di muco e raffreddore
- ❖ **Tensione FISICA E PSICOLOGICA**: attraverso il massaggio il bambino può dar sfogo a tensione emotiva, esasperando un pianto può poi sprofondare in un sonno ristoratore

I Benefici per gli altri

Per la società



Per tutta la
famiglia

PER I GENITORI

I Benefici per i genitori

- ❖ ***RIDUZIONE ORMONI DELLO STRESS***
- ❖ ***MAGGIORI LIVELLI ORMONI DI RILASSAMENTO***
- ❖ Rilassamento generalizzato
- ❖ Miglior qualità del sonno
- ❖ Stimolazione della lattazione
- ❖ ***MIGLIOR COMPrensIONE DEL BAMBINO***
- ❖ ***BONDING***
- ❖ Lettura dei segnali
- ❖ Migliore autostima
- ❖ Coinvolgimento precoce del padre
- ❖ Attaccamento sicuro
- ❖ Miglior capacità parentale
- ❖ ***RIDUZIONE DEPRESSIONE POST PARTUM***



Studi scientifici sul MASSAGGIO INFANTILE e la DEPRESSIONE POST PARTUM

Secondo degli studi condotti se la mamma è in una situazione di depressione, l'esperienza del MI riduce i segni di stress e gli stati emotivi negativi del bambino migliora la sua interazione con sorrisi e vocalizzi.

Potrebbe quindi aiutare la mamme depresse a osservare e comprendere con chiarezza i segnali provenienti dal bambino, migliorando così l'interazione diadica.

(Pelàez-Nogueras “Depressed mothers’ touching infant positive affect and attention in still face interaction” 1996)

..altri studi

Un RCT di una revisione ha randomizzato 17 madri con HIV positive in due gruppi: le madri che hanno effettuato il MI, nel confronto con le madri del gruppo di controllo hanno presentato **MINOR DEPRESSIONE, PIÙ BASSI LIVELLI DI STRESS E ATTITUDINE POSITIVA NEL CONTATTO FISICO COL BAMBINO**; quest' ultimi con un significativo aumento di peso e di lunghezza

Oswalt K., Biasini “Effect infant massage HIV-expose infants living in a low socio-economic, peri urban community of South Africa 2015

Benefici per la famiglia

- ❖ Coinvolgimento fratelli
- ❖ Riduzione gelosia
- ❖ Coinvolgimento della famiglia
- ❖ Miglior sonno
- ❖ Maggior rispetto
- ❖ Ambiente tranquillo
- ❖ Riduzione dei conflitti

Benefici per la società

- ❖ Aumento del tocco positivo
- ❖ Rispetto ed empatia
- ❖ Riduzione di vandalismo, abuso, violenza
- ❖ Riduzione delle spese sanitarie



IL MASSAGGIO INFANTILE:

preparazione teorica e pratica



Prepariamoci al momento del Massaggio

- **AMBIENTE** e **TEMPISTICHE**
- **RILASSAMENTO** genitori
- **MANI CHE RIPOSANO**, contenimento, *TOCCO E RILASSAMENTO*
- **STATI COMPORTAMENTALI** del neonato
- **I RIFLESSI DEL NEONATO** durante il Massaggio
- **I SEGNALI** del bambino
- **POSTURA**
- *OLII*
- Richiesta del **PERMESSO**



AMBIENTE e TEMPISTICHE

QUANDO COMINCIARE?

Le tecniche del MI proposte possono essere cominciate quando si desidera, già dai primi giorni dopo la nascita

Per i primi 6//7 mesi di vita il bambino trarrà il maggior beneficio del massaggio quotidiano

Crescendo diventerà più attivo e cominciando a muoversi autonomamente sarà ridotto ad una volta a settimana



A che ora e dove?

E' SOGGETTIVO

TROVIAMO IL MOMENTO MIGLIORE PER NOI

AMBIENTE: caldo, tranquillo, luci soffuse, sicuro, comodo, essere l'uno di fronte all'altro,

Creare una routine

Cerca di trovare il momento migliore per entrambi

Per alcuni la sera o il pomeriggio prima del riposino può essere un buon momento per rilasciare le ultime energie prima del riposo

Per altri invece un'ulteriore stimolazione sulla stanchezza può essere deleteria ed è consigliabile allora farlo dopo il riposino o subito al mattino appena sveglio



RILASSAMENTO GENITORI

❖ LE VISUALIZZAZIONI

Mentre massaggi cerca di costruire un'immagine rilassata del tuo bambino, aperta e che lasci emergere ogni tensione.

Visualizzalo sano e sereno, immagina i suoi organi interni, il suo cuore che pulsa, i suoi polmoni che si riempiono d'aria, il suo apparato intestinale che funziona armonioso, il sangue che fluisce.

Loda le sue capacità di rilassarsi, il suo bel sorriso, la setosità della sua pelle

“il tuo pancino è così morbido!”

“Stai imparando a rilassare le tue gambette. Ma è meraviglioso!”

“Sento le bollicine d'aria nella tua pancia. mi aiuti a farla uscire?”

RILASSAMENTO GENITORI

❖ MAMMA sei rilassata?

I primi mesi dopo il parto c'è eccitazione ma anche stress.

Fai un inventario del tuo corpo : Quali parti sono in tensione? Respiri a pieni polmoni? Quando piange come reagisci?

I cambiamenti fra gravidanza e parto sono stati molti, la richiesta di attenzioni del nuovo arrivato, la mancanza di sonno sono tutti fattori che si sommano alla tensione ed ansia delle prime settimane post parto

Se rintracci un suo nervosismo ricorrente in un certo momento cerca di proporre il massaggio un'oretta prima.

SE DIRAI “RILASSATI” CON LA FRONTE CORRUGATA IL BAMBINO PERCEPIRA’ I DUE CONTENUTI, MA LA TUA ESPRESSIONE AVRA’ IL SOPRAVVENTO NONOSTANTE LA TUA RICHIESTA vocale



RILASSAMENTO GENITORI

LE RESPIRAZIONE ADDOMINALE

Facile ed utile per rilassare e scaricare la tensione

1. Siedi dove preferisci con la schiena piuttosto dritta. gli occhi possono restare aperti o chiusi. ESPIRA, buttando tutta l'aria fuori dai polmoni
2. Ora INSPIRA lentamente attraverso il naso contando fino a 4 (1 e 2 e 3 e 4 e)
3. Allo stesso ritmo lascia uscire l'aria dai polmoni (1e 2 e 3 e 4 e)
4. Ripeti l'intero ciclo di inspirazione ed espirazione per tre minuti cronometrando



MANI CHE RIPOSANO

Per entrare in contatto nelle prime fasi del massaggio, o per neonati fragili o in situazioni iniziali è molto utile
“appoggiare le mani”

Dopo aver riscaldato le mani, mettile sul bambino, ovunque ti trovi in quell'istante (pancia, gamba, braccio)

Lasciale diventare calde e pesanti

Rilassa anche il tuo corpo intenzionalmente e rallenta il respiro

Immagina di lasciar scorrere tramite le tue mani rilassamento e benessere e che giungano al bambino



IL TOCCO DI RILASSAMENTO

Le Tecniche di rilassamento sono facili da eseguire, sia all'inizio del massaggio che fra una sequenza e l'altra.

RICHIAMERAI L'ATTENZIONE SULLA PARTE DEL CORPO da rilassare.

Prendi con delicatezza la parte del corpo tra le tue mani e modella la tua mano su di lei.

Mentre la mano si conforma percepirai un gran rilassamento.

Rimbalza (per esempio la gamba) fra le tue mani e ripeti con fare delicato.
"Rilassati"

Appena ottenuto il rilassamento ricorda di farlo presente a livello vocale. *"Brava sei rilassata/o!"*

**DIAMO UN RINFORZO POSITIVO PER RICONOSCERE IL
RISULTATO FAVOREVOLE!**



STATI COMPORTAMENTALI DEL NEONATO

Gli stati comportamentali sono 6 :

- **STATI DEL SONNO** : TRANQUILLO/PROFONDO e ATTIVO/LEGGERO
- **STATO TRANSITORIO**: SONNOLENZA
- **STATI DI VEGLIA**:VEGLIA QUIETA, VEGLIA ATTIVA E PIANTO

**LO STATO COMPORTAMENTALE IDONEO PER IL MASSAGGIO
E' LA**

“veglia quieta”

NON SI MASSAGGIA MENTRE DORME O PIANGE



VEGLIA QUIETA

- Minima attività fisica
- Respiro regolare
- Viso vivace e luminoso
- Assai attento agli stimoli
- Osserva e si guarda intorno
- Momento ottimale per percepire, stare in braccio ed interagire
- Risponde ed apprende meglio in questo stato
- Nelle prime ore dopo la nascita la maggioranza dei neonati passa lunghi periodi in questo stato seguiti da sonno profondo



I SEGNALI DEL NEONATO

I Segnali del neonato sono neuro-comportamentali ed è importante per il genitore saperli interpretare e riconoscere

I segnali sono di **DISPONIBILITA'** e di **INDISPONIBILITA'**.

E' importante osservare l'insieme dei segnali e non uno solo e che possono manifestarsi durante il massaggio.



SEGNALI DI DISPONIBILITA'

- Occhi spalancati e luminosi
- Sguardo rivolto verso l'esterno, quindi sguardo sorridente verso i genitori
- Sguardo rivolto direttamente ai genitori, viso e occhi luminosi
- Gorgoglii, mormorii, suzione, riso
- Stato di quiete e rilassamento
- Lievi movimenti di braccia e gambe
- Avvicinamento ai genitori
- Linguaggio corporeo in apertura

SEGNALI DI INDISPONIBILITA'

- Occhi chiusi, sbadigli, sonno
- Sguardo rivolto verso l'esterno con fronte contratta e aggrottata
- Sguardo fisso e occhi spalancati
- Singhiozzo, rigurgiti e agitazione, pianto
- Tentativi di gattonare, rotolarsi, innarcarsi all'indietro, irrigidirsi
- Movimenti scoordinati e incontrollati
- Allontanamento dai genitori, spinte, calcetti
- Linguaggio del corpo in chiusura



I RIFLESSI DEI NEONATI

I RIFLESSI E I SEGNALI SONO DUE COSE BEN DISTINTE E DIVERSE

IL RIFLESSO è una risposta automatica e involontaria alla stimolazione ed è gestito dal sistema autonomo

Alcuni riflessi potranno essere suscitati dalla stimolazione cutanea durante il Massaggio

I riflessi variano da bambino a bambino e a seconda dell'età tenderanno fisiologicamente a scomparire nei mesi successivi

I RIFLESSI SONO PRESENTI ED EVOCABILI FISILOGICAMENTE,

TUTTO NELLA NORMA!



I RIFLESSI

	SCATENATI DA	RISPOSTA
MORO (STARTLE)	Qualsiasi evento improvviso, rumore, movimento improvviso, cambiamento campo visivo, presa brusca dei genitori	ESTENSIONE GAMBE E BRACCIA, DITA APERTE, MANI E GAMBE CONTRATTE IN POSIZIONE RACCOLTA, DITA STRETTE A PUGNO
PUNTI CARDINALI (ROOTING)	Toccare la guancia o stimolare il contorno della bocca	Il bambino volta la testa verso la parte stimolata, apre la bocca, mette fuori la lingua pronta alla suzione
BABKIN (mano verso la bocca)	Applicare una pressione sui palmi delle mani del bambino	Bocca aperta, pugno portato alla bocca, testa piegata in avanti verso il petto o di lato
PALMARE/ PLANTARE (grasp)	Leggero tocco o pressione sul palmo della mano o pianta del piede	Chiusura dita della mano o per il piede dita incurvate
RIFLESSO ASIMMETRICO TONICO DEL COLLO	Testa girata di lato	Braccio e gambe estesi dalla parte verso cui il bimbo volge la testa, braccio e gamba opposti flessi
BABINSKI	Parte esterna del fondo del piede accarezzata delicatamente dal tallone all'alluce	Dita dei piedi distese ed alluce in estensione

LA POSTURA

I GENITORI

- ❑ POSIZIONE SEDUTA comoda (gambe incrociate o divaricate)
- ❑ SCHIENA DRITTA (appoggiati pure al muro o ad un mobile se hai bisogno)
- ❑ Seduta sul pavimento o sul letto a gambe incrociate con il bambino di fronte a te sdraiato su un cuscino o su una coperta
- ❑ Sedere saldamente poggiato alle tue gambe incrociate, il bambino più vicino possibile, usare cuscini al bisogno
- ❑ Se necessario cambiare posizione durante il massaggio, anche in piedi al fasciatoio

LA POSTURA

BAMBINI

- ❑ **Comodo su dei cuscini, superficie confortevole**
- ❑ **POSIZIONE A CULLA:** spazio creato fra le gambe della mamma, fra le piante dei piedi, con l'uso di una coperta, fra le arcate dei piedi la testa sarà allineata con il viso per creare il contatto visivo.
Posizione favorevole per i primi 4 mesi (per inibire il RCTA)

*Spogliare piano piano e soprattutto per i più piccoli parzialmente vestiti per avere un senso di **CALORE E SICUREZZA***



POSTURA DEL BAMBINO

Raccomandazioni specifiche

BAMBINO SUPINO

- *testa allineata*
- *testa e spalle appoggiate*

BAMBINO PRONO

- *testa libera di girarsi e muoversi*
- *assicurarsi che tutto il corpo sia ben appoggiato quando si massaggia la schiena*

OLI

- *Spremuta a freddo e/o olio vegetale* piuttosto che oli commercializzati
- Meglio se *arricchito di vitamina E* (efficace per la pelle e conserva meglio l'olio)
- *Commestibili, digeribile per la pelle e il corpo*
- *Non profumato* per non coprire gli odori naturali della pelle che il neonato riconosce fin dalla nascita

**L'OLIO FAVORISCE LO SCORRIMENTO
DELLE MANI ED INIBISCE LE
RESISTENZE DELLA PELLE**



RICHIESTA DEL PERMESSO

- *RILASSATA* mettiti in posizione confortevole tu e il tuo bambino e comincia
- *CHIEDI SEMPRE IL PERMESSO* prima di iniziare
- COMUNICA VERBALMENTE AL TUO BAMBINO CHE STA PER INIZIARE IL MASSAGGIO
- Integra il comando con il *CONTATTO VISIVO*
- VALUTARE SEGNI DI DISPONIBILITA' DOPO LA NOSTRA RICHIESTA

COME MASSAGGIARE il neonato: la pratica e le sequenze

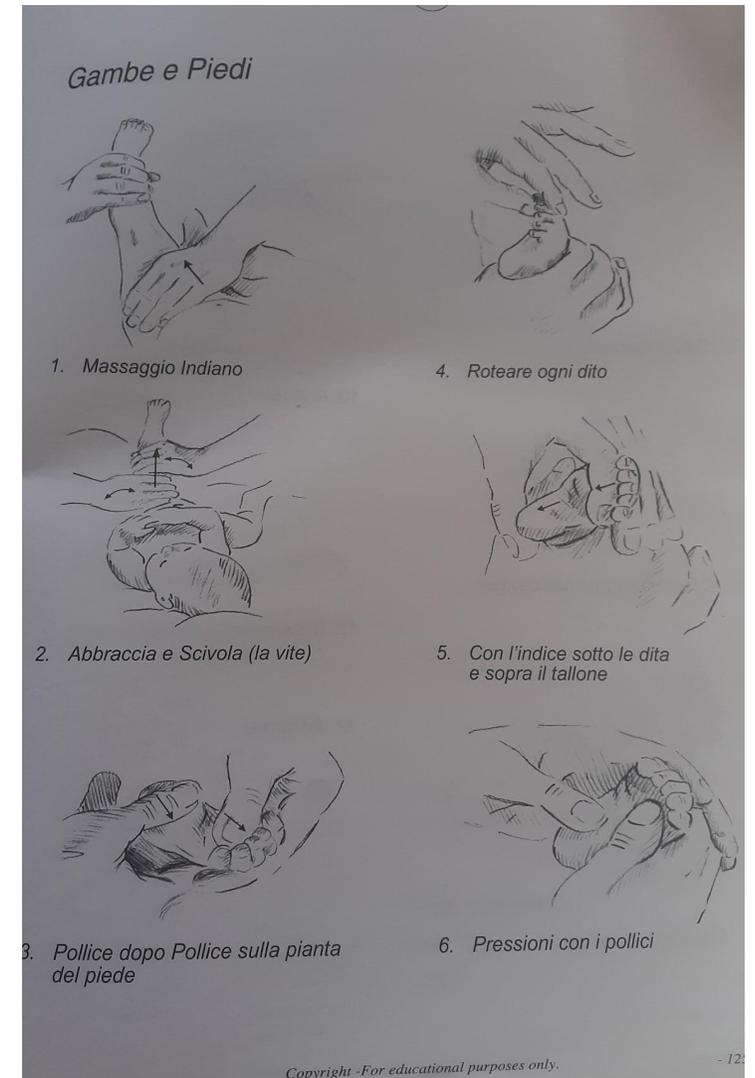


SEQUENZA MASSAGGIO GAMBE E PIEDI

“POSSO MASSAGGIARTI I PIEDI E LE GAMBE?”

Cominciamo dalle gambe e dai piedi per diversi motivi:

- SONO LA PARTE MENO VULNERABILE del neonato
- Per molti bambini resterà la parte più gradita del massaggio quindi si rilasseranno subito



● **MASSAGGIO INDIANO (centrifugo)**

Massaggia la gamba con la parte interna delle mani (quella dove si trova pollice ed indice) circondando la gamba e racchiudendo le tue mani su di essa, facendole scivolare una dietro l'altra.

La mano opposta tiene delicatamente ferma la caviglia.

La mano esterna dovrebbe spostarsi verso il sedere mentre scivola all'interno della coscia, su fino alla caviglia.

Compiere gesti ritmici.

Il massaggio indiano favorisce la circolazione dal cuore alla periferia



- **ABBRACCIA E SCIVOLA
(La vite)**

Prendi la gamba con la parte interna delle mani (dove si trovano pollice e indice) rivolta verso l'alto.

Tienile molto vicine per evitare di torcere le giunture del ginocchio e circonda la gamba il più possibile.

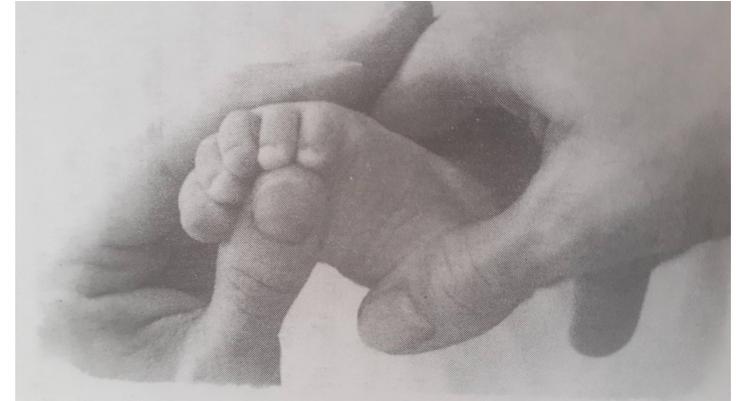
Massaggia dalla coscia alla caviglia ruotando le mani in direzione opposta, avanti e indietro, spremendo molto delicatamente.

Questo massaggio percorre la muscolatura e aiuta a rilassarla



- **POLLICE DOPO POLLICE**

Muovi i pollici, uno dopo l'altro, dal tallone alla base delle dita



- **ROTEARE OGNI DITO**

Spremi le rotea le dita, una ad una



- **CON L'INDICE SOTTO LE DITA**

con l'indice fai una leggera pressione sull'avampiede proprio sotto le dita



- **CON L'INDICE SOPRA IL TALLONE**

Con l'indice fai una leggera pressione sull'avampiede dove comincia il tallone e massaggia delicatamente questa zona



- **PRESSIONE CON I POLLICI**

Compi una pressione con i pollici lungo tutta la pianta del piede



- **CON I POLLICI SUL DORSO DEL PIEDE**

Lascia scorrere i pollici, uno dopo l'altro, lungo il dorso del piede fino alla caviglia



- **CIRCOLETTI INTORNO ALLE CAVIGLIE**

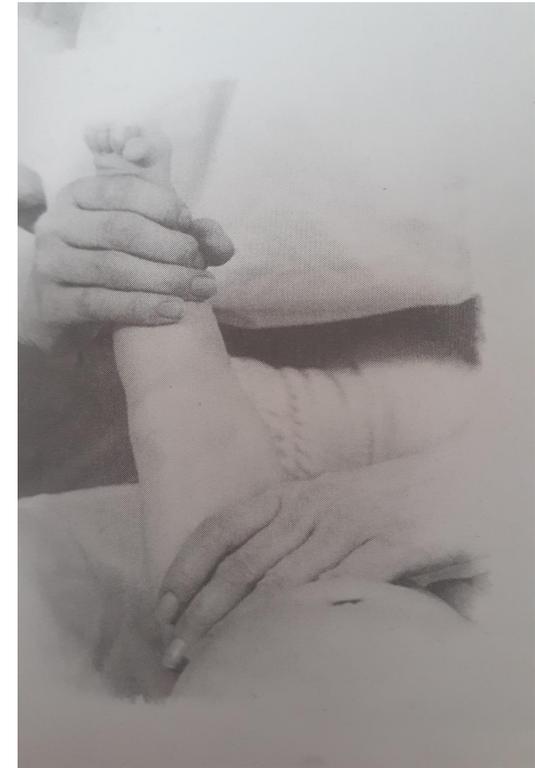
Fai dei piccoli cerchietti intorno alle caviglie aiutandoti con i pollici



- **MASSAGGIO SVEDESE
(CENTRIFUGO)**

Massaggia la gamba dalla caviglia all'anca tenendo ferma la caviglia e muovendo la mano lungo la parte esterna della gamba e poi l'altra lungo la parte interna.

Ricorda di non sollevare il corpo del bambino dalla superficie dov'è sdraiato



- **ROLLING DI COSCIA E GAMBA**



Fai rollare la gamba dalla coscia alla caviglia tra le tue mani.

Molti bambini adorano questo gesto

- **RILASSAMENTO SEDERINO**

Dopo aver massaggiato entrambe le gambe e i piedi massaggia il sederino in maniera circolare con tutte e due le mani e poi scendi verso le gambe e i piedi dando lievi colpetti

- **INTEGRAZIONE**

Fai un movimento leggermente strofinato dal sedere fino ai piedi.

Questo passaggio integra le gambe al tronco e fa capire al tuo bambino che stai passando ad un'altra parte del corpo.





SEQUENZA MASSAGGIO ADDOME E TORACE

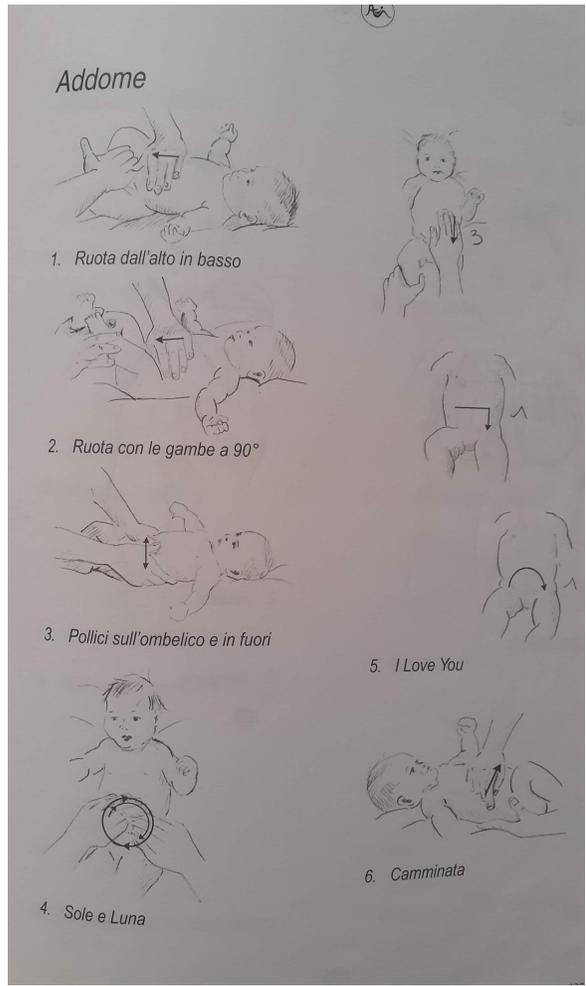
.....”Posso massaggiarti il pancino?”

I Massaggi sull’addome sono di grande aiuto per tonificare l’apparato intestinale, per alleviare la costipazione e le coliche.

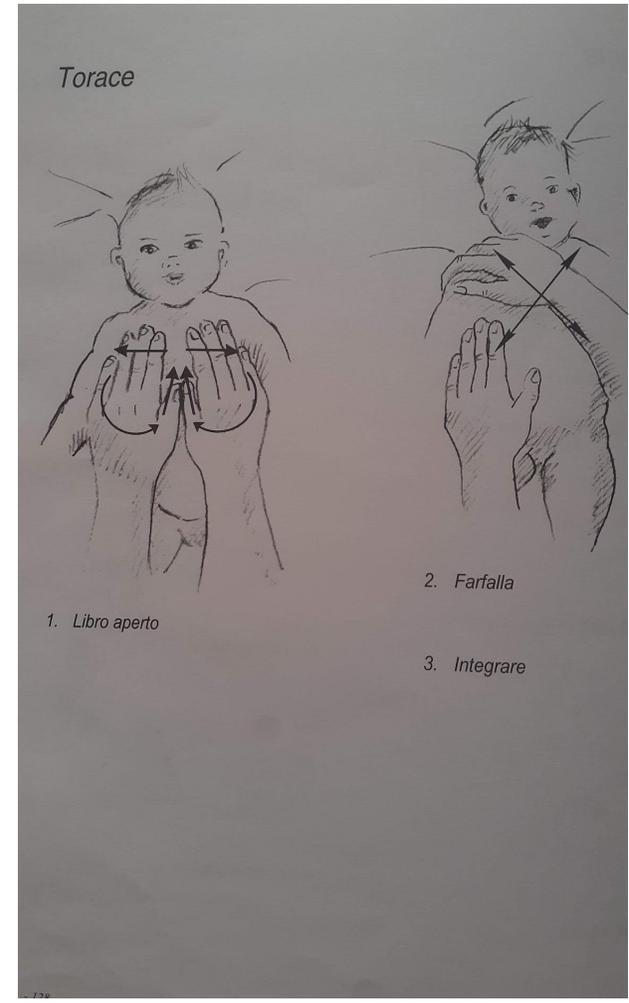
La maggior parte di essi terminano nella parte sinistra in basso della pancia (la tua destra), cioè la parte dell’intestino atta all’evacuazione.

LO SCOPO DI QUESTO MASSAGGIO è DI MUOVERE L’ARIA E LE SCORIE INTESTINALI ATTRAVERSO I VISCERI.

ADDOME



TORACE



ADDOME

- **APPOGGIO DELLE MANI**

comincia creando un contatto con la pancia del tuo bambino, posa tua la mano e lascia passare una forte sensazione di calore e di rilassamento.

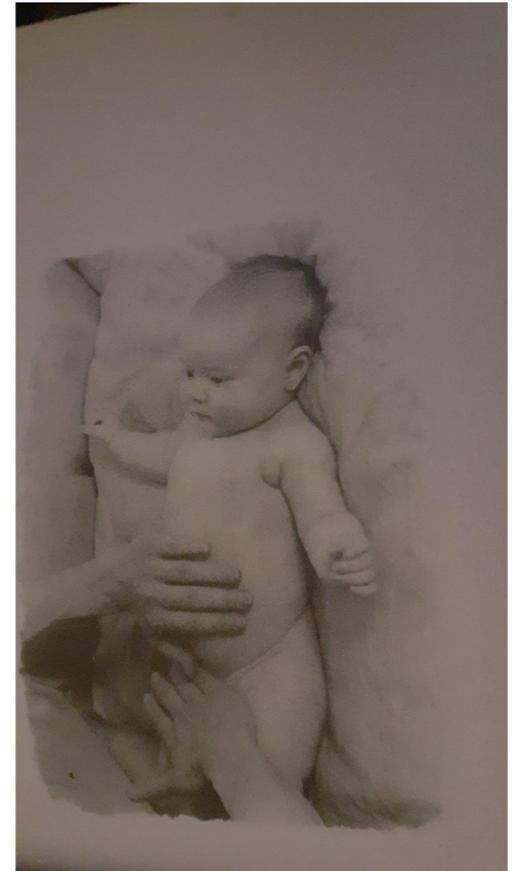
Fagli capire che è giunto il momento di massaggiare il pancino

- **RUOTA DALL'ALTO IN BASSO**

Massaggia la pancia del tuo bambino con una mano e poi con l'altra, di seguito, come stessi scavando una piccola buca nella sabbia.

Tieni le mani ben posate sulla pancia senza usare l'estremità della mano.

Ripeti il movimento circa 6 volte

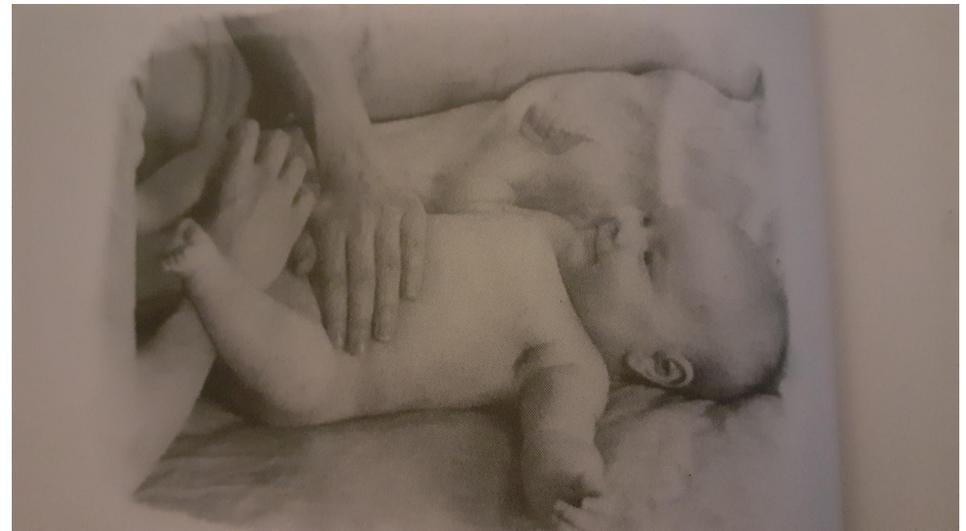


- **RUOTA CON LE GAMBE A 90°**

Sollewa le gambe con una mano e afferra delicatamente le caviglie. il suo corpo deve rimanere molto vicino al tuo e le natiche ben salde a terra.

Non sollevare il suo corpo.

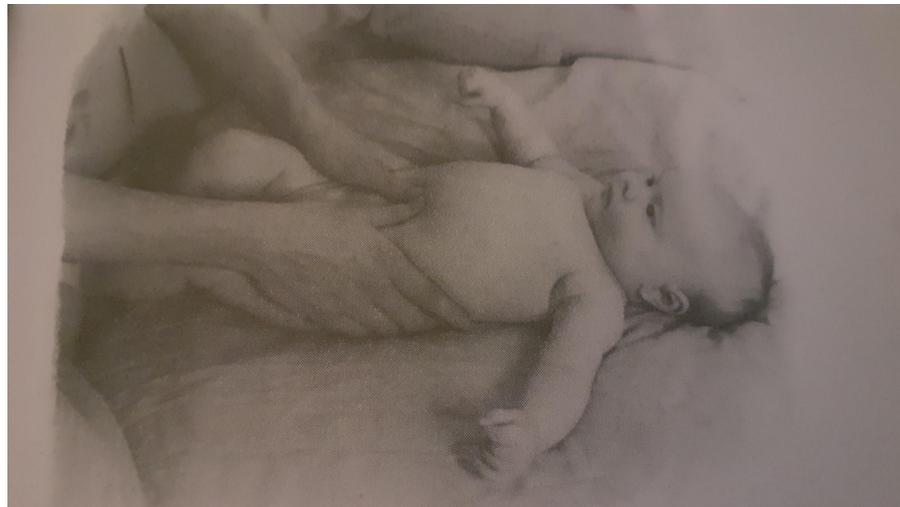
Con l'altra mano ripeti i massaggi che hai fatto prima. In questa posizione si rilassa ulteriormente lo stomaco



- **POLLICI SOPRA L'OMBELICO E IN FUORI**

Con entrambi i pollici piatti sull'ombelico muoviti verso l'esterno facendo una leggera pressione.

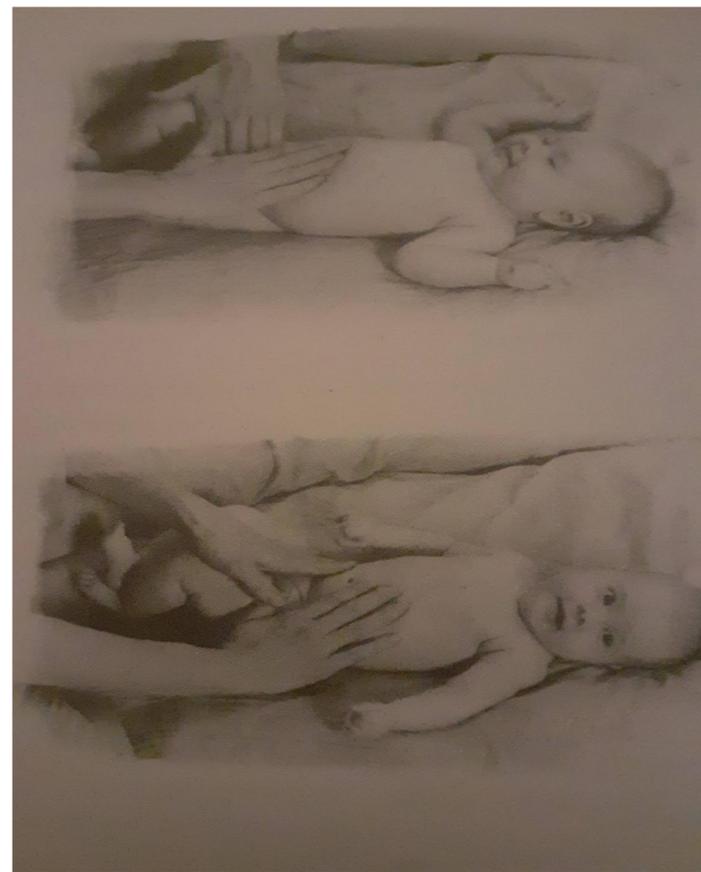
Assicurati di tenere i pollici piatti senza schiacciare troppo



IL SOLE E LA LUNA

La mano sinistra compie un movimento circolare completo in senso orario partendo dalla tua sinistra (ore 7 del mattino).

Quando la mano sinistra si trova nella parte bassa del cerchio quella destra compie un movimento a mezzaluna appena sopra quella sinistra e subito sotto la gabbia toracica da destra a sinistra del bambino (da sinistra a destra per te) come una U rovesciata





● I LOVE YOU

In questa serie di movimenti ripeti la frase “I love you” utilizzando un tono di voce acuto, quasi come se stessi tubando. Per prima cosa fai una **I** con la mano destra sulla parte sinistra della pancia facendo pressione con i polpastrelli e partendo dalla gabbia toracica per poi scendere verso il basso (**IIII**). Poi fai un movimento a ritroso a forma di **L** partendo dalla tua parte sinistra verso destra e poi di nuovo verso il basso (**loove**).

Ora fai una **U** rovesciata dalla tua sinistra verso destra (da destra a sinistra per il bambino) con l’apice del movimento sotto la gabbia toracica (**yooooou!**)



- **CAMMINATA**

Usando la parte piatta delle dita cammina sulla sua pancia dalla tua sinistra a destra all'altezza dell'ombelico.

Potresti sentire alcune bolle di aria che si muovono al passaggio delle tue dita



TORACE

“Posso massaggiarti il torace?”

- **LIBRO APERTO**

Mani al centro del torace e compi un movimento verso l'esterno sentendo le coste sotto le dita come se stessi appiattendo le pagine di un libro, come se facessi un movimento a forma di cuore.

La pressione parte dal centro e poi va verso l'esterno, mantenendo sempre le mani a contatto con il corpo



- **FARFALLA**

Porre le mani entrambe sul torace, la mano destra si muove in diagonale attraverso il torace verso la spalla destra. Poi schiacciando leggermente la spalla ritorna sempre in diagonale verso la gabbia toracica.

Ripetiamo lo stesso gesto a sinistra, attraverso più volte il petto alternando le mani

- **INTEGRAZIONE**

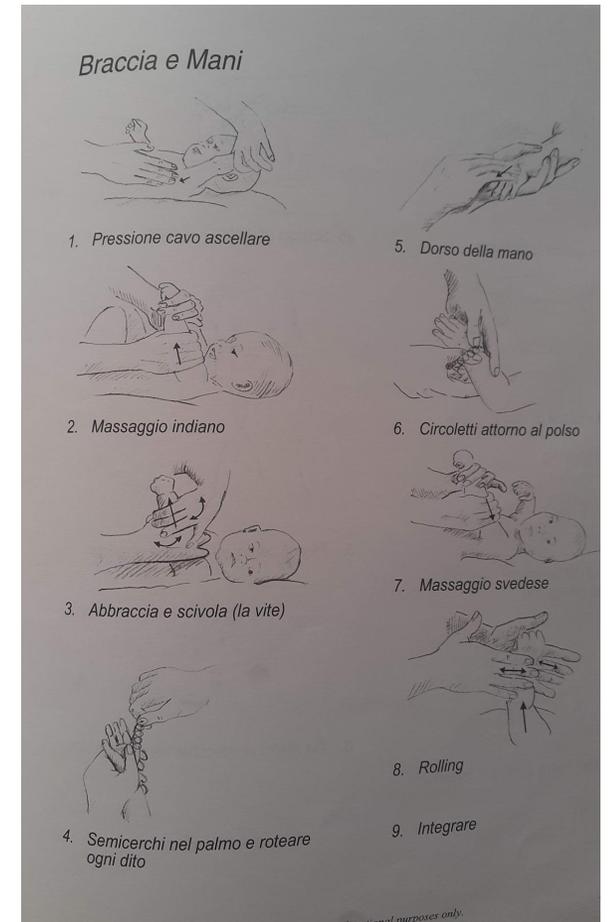
Lascia scivolare entrambe le mani dal torace alla pancia giù fino ai piedi per integrare tutti i movimenti eseguiti fino ad ora

MANI E BRACCIA

“Posso massaggiarti le braccia e le mani?”

- **APPOGGIO DELLE MANI**

Comincia salutando le braccia del tuo bambino toccandole con calore e delicatezza e chiedendogli il permesso di cominciare



● **PRESSIONI NEL CAVO ASCELLARE**

Per prima cosa massaggiare alcune volte l'ascella soffermandosi in particolar modo sulle ghiandole linfatiche.

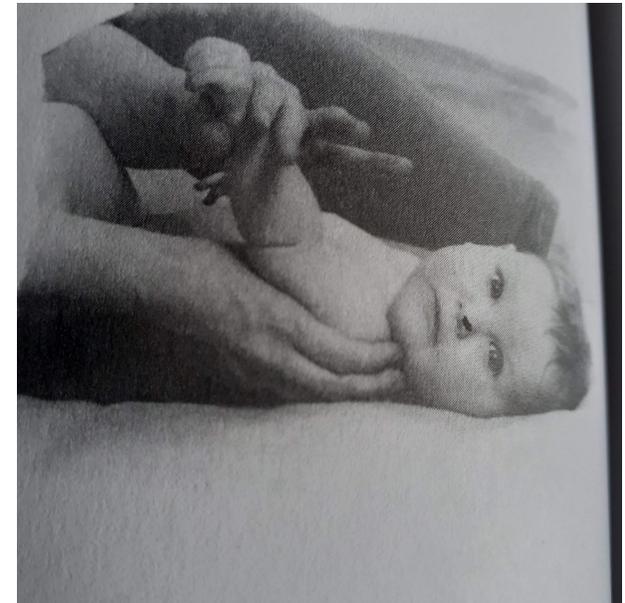
Alcuni bambini potrebbero fare resistenza portandosi il braccio in chiusura sul torace per protezione, non forzarlo ma aspettare i suoi tempi di adattamento



● MASSAGGIO INDIANO

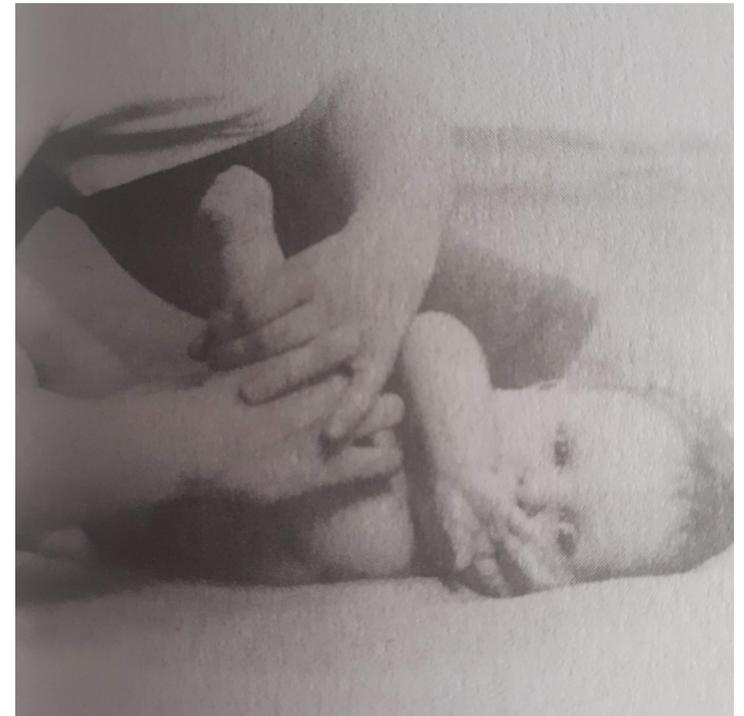
Tenendo il polso con la mano fai scivolare l'altra partendo dalla spalla per andare verso il polso, appena arrivato al polso inverti il movimento delle mani. Stabilizza la spalla per non sollevarla.

Mettere la mano a C con il pollice verso il basso (vedi massaggio indiano per le gambe)



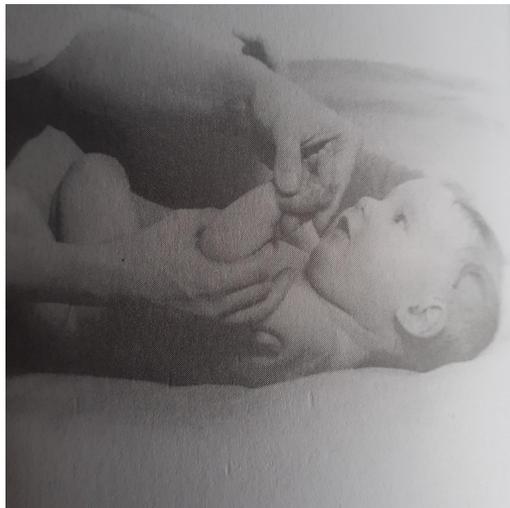
● **ABBRACCIA E SCIVOLA**

Circonda il braccio con entrambe le mani e poi con delicatezza muovile in direzione opposte tenendole sempre vicine.



- **MASSAGGIO DEL PALMO E ROTEARE OGNI DITO**

Apri la mano del tuo bambino con il pollice e fai ruotare delicatamente ognuna delle piccole dita tra il tuo pollice e il tuo indice



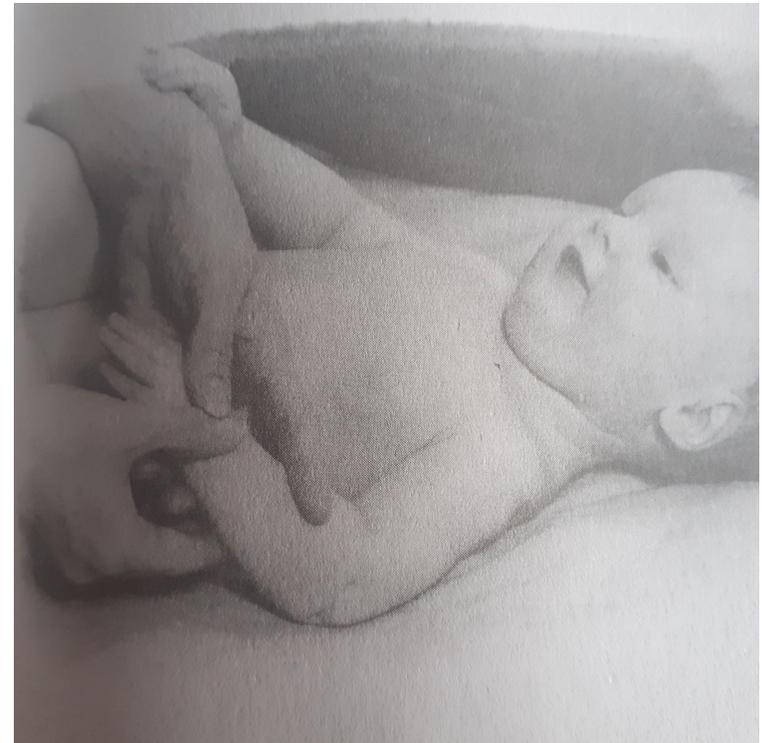
- **DORSO DELLA MANO**

Massaggia il dorso della sua mano



- **CIRCOLETTI INTORNO AI POLSI**

Massaggia il polso facendo tanti piccoli cerchi tutti intorno



- **MASSAGGIO SVEDESE**

Massaggia il braccio partendo dal polso verso la spalla, una mano dopo l'altra, modella le mani sul suo braccio, dai stabilità alla spalla per evitare che si sollevi, usa per iniziare con 3-4 dita.



- **ROLLING**

Rolla più volte il suo braccio tra le mani dalla spalla per arrivare al polso

- **INTEGRAZIONE**

Lascia scendere le tue mani dalla spalle fino al torace, la pancia, le gambe e i piedi in un solo massaggio che integri tutte le parti del corpo



VISO

“POSSO MASSAGGIARTI IL VISINO?”

Il volto di un bambino accumula tensione continua a causa del succhiare, piangere, dei dentini e per l'interazione del mondo circostante.

Non si massaggerà la testa perchè è molto sensibile e delicata, il contatto può rievocare momenti traumatici legati al parto e poi perchè non vi è una muscolatura con bisogno di rilassarsi.

- **LIBRO APERTO**

Usando i polpastrelli parti dal centro della fronte e spostati all'esterno come per appiattare le pagine di un libro, muovendo le mani lungo i lati del viso, attenzione a non coprire occhi e naso con le mani



- **Pollici sopra gli occhi**

Con i pollici massaggia leggermente le sopracciglia dal centro verso l'estremità



- **Verso il ponte del naso lungo lo zigomo**

Con i pollici premi in su il setto del naso e scendi in diagonale verso le guance. Questo massaggio aiuta a liberare il naso e a rilassare i muscoli delle guance



- **Sorriso**

Con i pollici disegna una specie di sorriso sul labbro superiore e poi su quello inferiore

- **Piccoli cerchi intorno alla mascella**

Con la punta delle dita compi dei piccoli cerchi intorno alla mascella

- **Da dietro le orecchie verso il mento**

Usando le punta delle dita di entrambe le mani massaggia sopra ,intorno e dietro le orecchie scivolando fin sotto il mento





LA SCHIENA

“Posso massaggiarti la schiena?”

La schiena generalmente è il punto preferito sia per i neonati che per i bambini più grandi, e può rappresentare la parte più rilassante del massaggio.

Per massaggiare il bambino mettetelo a pancia in giù sulle vostre gambe distese o su un'altra superficie.

- **APPOGGIO DELLE MANI**

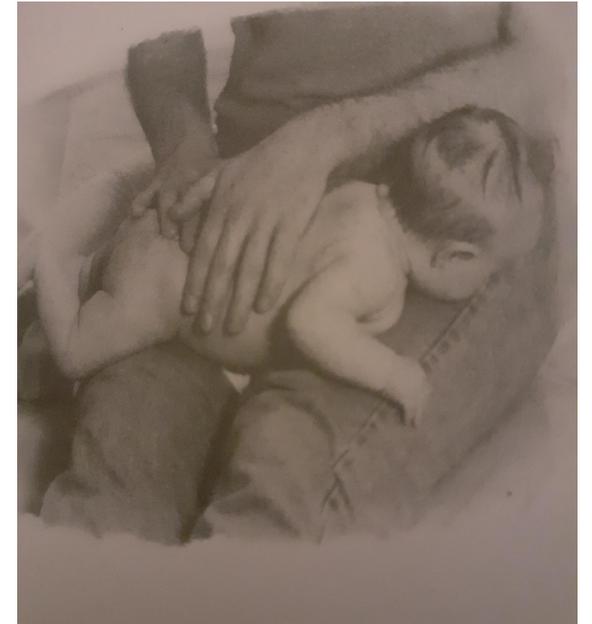
Mettilo il bambino in posizione, rilassati e fagli capire che sta per iniziare il massaggio

- **Avanti e indietro sui fianchi**

Comincia con il posare entrambe le mani sulla schiena ad angolo retto rispetto la colonna vertebrale.

Muovi le mani avanti e indietro perpendicolarmente alla colonna, alternandole e modellandole sulla sua schiena.

Prosegui verso il sedere poi torna indietro fino alle spalle e poi nuovamente giù



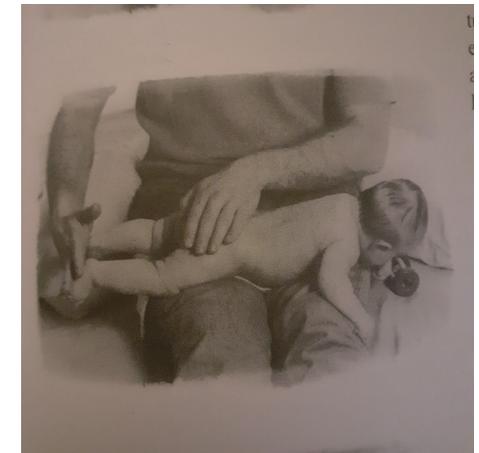
- **Dal collo al sederino**

Metti una mano sul sedere e poi partendo dalle spalle fai scendere l'altra fino a congiungersi con quella posata in fondo alla schiena



- **Dal collo alle caviglie**

Tenendo con una mano i piedi del bambino fai scendere l'altra mano lungo tutta la schiena e le gambe, fino alle caviglie





- **Cerchi ai lati della colonna**

Fai piccoli cerchi su tutta la schiena con la punta delle dita

- **Pettine**

Per completare il massaggio alla schiena “pettina” bambino dalle spalle al sedere con le dita aperte e con un tocco sempre più leggero, in questo modo gli comunichi che il massaggio alla schiena è terminato

LA FIGURA DEL PAPA' e il Massaggio Infantile





Lo psicologo TOM DALY disse:

“Nel processo del massaggio i papà imparano a conoscere i loro i bambini in modo straordinario.

Si mettono in relazione con una parte intima di se stessi e dei loro figli: il loro lato più coccolone.

I ragazzi vengono condizionati a reprimere questo aspetto perchè la società li condiziona fin dall'età adolescenziale.

Il fatto di occuparsi dei neonati li porta a riappropriarsene.

I papà si rendono conto di essere dei buoni educatori quando vengono posti in una situazione in cui la loro virilità non viene compromessa”



Michael Lamb autore di *The role of the Father in Child Development* :

“Un rapporto caloroso e affettuoso fra padre e figlio può potenziare lo sviluppo della virilità di un bambino”

Berkerey Longitudinal Study:

Le donne più equilibrate e sane sono quelle cresciute in ambienti dove entrambi i **genitori erano coinvolti ed affettuosi.**

Le donne con maggior successo lavorativo hanno avuto padri che hanno apprezzato la loro femminilità ed incoraggiato le loro capacità, calorosi si ma che hanno anche sostenuto la loro indipendenza



Il Massaggio è un'esperienza qualitativa per genitori e bambini.

Un padre che prende coscienza di queste sue qualità attraverso l'esperienza del massaggio sarà un genitore che avrà molta fiducia in se stesso

L'effetto più importante che si ottiene con un massaggio tra padre e bambino è l'approfondimento del **BONDING**



CONSIGLI PRATICI:

- ❖ Coinvolgere il papà fin dal primo rientro a casa in ogni attività di accudimento del neonato (bagnetto, allattamento, cambio pannolino, addormentamento)
- ❖ Fargli osservare dall'esterno la mamma che massaggia in modo da imparare le mosse del massaggio (oltre a dare opuscoli o informazioni cartacee sulle sequenze)
- ❖ Organizzare un preciso momento per rimanere SOLO con il neonato e sperimentare il massaggio con il proprio piccolo senza il coinvolgimento della mamma nella pratica



CONSIGLI PRATICI

- ❖ Il momento migliore può essere il mattino di un giorno libero dal lavoro, un giorno di calma, poi presa confidenza si riadatta a proprio piacimento
- ❖ Inizialmente procedere con delicatezza, anche solo con l'appoggio delle mani
- ❖ Iniziamo dalla SCHIENA
- ❖ Rilassarsi, parlare, cantare o sottofondo musicale preferito

IL MASSAGGIO INFANTILE PER COLICHE E METEORISMO





CHE COSA SONO LE COLICHE GASSOSE DEL NEONATO?

LE COLICHE GASSOSE O COLICHE NEL LATTANTE sono caratterizzate dalla comparsa improvvisa (in un lattante che gode di buona salute) di **pianto inconsolabile**

DAI 15 GG DI VITA A CIRCA 4 MESI

“REGOLA DEL TRE” SINTOMATOLOGIA:

- > di 3 ore al giorno
- > di 3 o + giorni a settimana
- > di 3 settimane

Colpisce neonati di entrambi i sessi, di tutte le etnie e classi socioeconomiche

QUALI SONO LE CAUSE?

Numerose teorie ed ipotesi, ma ne sappiamo purtroppo ben poco

L'ipotesi più ovvia è che la causa sia

**UN ECCESSO DI GAS PRODOTTO DA BATTERI INTESTINALI
O INGERITO NELL'INTESTINO (AEROFAGIA)**



IRRITABILITA', RIGONFIAMENTO ADDOME, EMISSIONE GAS

**TEORIA RAGIONEVOLE MA NON SUPPORTATA DA
ALCUN STUDIO SCIENTIFICO**

ALTRA IPOTESI FRA LE CAUSE...

Allergia alle proteine del latte ?

Alimentazione materna con troppi latticini?

NESSUN STUDIO A SOSTENERLO

Psicologia del lattante ? : *adattamento difficile ai nuovi stimoli della vita extrauterina, difficoltà controllo delle proprie emozioni*

COME SI CURA?

- Simeticone, cimetropio bromuro, probiotici
- Aromaterapia, rimedi di erboristeria, agopuntura, naturopatia, omeopatia

NON ESISTE UNA VERA E PROPRIA CURA PER UNA CONDIZIONE NON CONSIDERABILE UNA VERA E PROPRIA MALATTIA

COSA LO PUO' AIUTARE?

- Tenerlo in fascia
- Ninnarlo con suoni ripetitivi
- Rumori bianchi (phon, asciugacapelli)
- Ridurre gli stimoli visivi e sonori
- “Swaddling”: fasciatura del neonato che offre l’opportunità di ridurre le crisi di pianto e non presenta rischi
- **Massaggiarlo dolcemente**



Programma specifico di MI per le COLICHE

Questo massaggio può essere utilizzato in caso di problemi quali dolori addominali, meteorismo, costipazione e coliche

La sequenza dura circa 5- 10 minuti

Ripetere la serie di movimenti per 3 volte, 2-3 volte al giorno per almeno 2 settimane

TECNICHE ALTERNATIVE IN AIUTO :

Mani che riposano, tocco di rilassamento, contenimento



Prova a rilassarti, il neonato che piange e soffre di coliche genera enorme stress nel genitore

Ricorda che non sei colpevole del disagio che prova il tuo bambino ma che puoi però aiutarlo

ASCOLTA IL SUO PIANTO E RISPETTA I SUOI TEMPI

Se tuo figlio soffre molto di coliche astieniti per un periodo di 2 settimane dalla sequenza di massaggio normale e dedicati solo al Massaggio anticoliche

NON MASSAGGIARLO DURANTE UNA CRISI



- ❖ **MANI CHE RIPOSANO** : iniziate facendo alcuni respiri profondi per rilassarvi. Poggiate quindi le mani sul pancino del bambino
- ❖ **RUOTA DALL'ALTO IN BASSO**: ripetere per 6 volte con ciascuna mano. Massaggiare alternando le mani dalla gabbia toracica alle gambe
- ❖ **GINOCCHIA IN SU**: sollevare le ginocchia unite e spingerle dolcemente sul pancino. Trattenerle contando lentamente fino a 6. Utilizzare il tocco e rilassamento scuotendo dolcemente le gambe

- ❖ **SOLE E LUNA:** ripetere 6 volte. Una mano traccia un cerchio completo in senso orario. L'altra traccia un semicerchio in senso orario (da ore 10 a ore 5)
- ❖ **GINOCCHIA IN SU:** sollevare le ginocchia unite e spingerle dolcemente sul pancino, Trattenerle contando lentamente fino a 6. Utilizzare il tocco e rilassamento scuotendo dolcemente le gambe



IL Massaggio infantile nel Neonato prematuro





STUDI SCIENTIFICI...

LA *Dott.ssa Tiffany Field* ha compiuto studi approfonditi sugli
EFFETTI DEL MASSAGGIO QUOTIDIANO NEI PREMATURI.

“Prematuri che vengono regolarmente massaggiati e sentono costantemente la voce dei genitori durante la permanenza in ospedale incrementano più velocemente peso e sviluppo”

I prematuri della TIN hanno reagito positivamente al massaggio,
**perdendo iperriflessia, comportamenti di evitamento, minori
episodi di apnea**



I bambini che venivano massaggiati ogni giorno acquisivano dei risultati meravigliosi:

- *Maggior tempo nello stato di veglia quieta ed attiva*
- *Miglioramento nella socializzazione, emotività e dolcezza*
- *Diminuzione valore ormone dello stress nelle urine*
- *Maggior livello di serotonina*
- ***DIMISSIONE PIU' RAPIDA DALL'OSPEDALE!***



Massaggiare il neonato prematuro in ospedale

I neonati prematuri amano la sensazione di avvolgimento che due mani calde e piene possono dare.

***E' FONDAMENTALE COMINCIARE CON ESTREMA CAUTELA
TENEREZZA***

Prima di cominciare un programma completo di tempo ne passerà, e prima di tutto dovremo adattare l'ambiente intorno a lui (luci,rumori,calore) in modo di metterlo il più possibile a suo agio e meno violato

LE RICERCHE ci dicono che

la voce e il contatto con la mamma sia il solo modo per
attenuare il dolore nel neonato prematuro



Come cominciare...

Dose quotidiana di contatto attraverso *l'Appoggio delle mani*

Tieni il suo corpicino tra le tue **mani a “coppa”** sentendole rilassate e pesanti

Nel frattempo fai le **respirazione addominale**

Percepisci calore e rilassamento dalle tue mani

Il bambino sarà in posizione di chiusura, non forziamolo ad aprirsi ma assecondiamo la sua posizione perchè sia più rilassata possibile

Quando inizierai a massaggiarlo compi i movimenti nella direzione della contrazione

“Capisco il tuo bisogno di proteggerti e sono dalla tua parte”



Contatto visivo

IL CONTATTO VISIVO è una delle componenti fondamentali del BONDING E uno dei piaceri del MASSAGGIO INFANTILE.

E' possibile che il bambino eviti il contatto visivo e tu lo puoi incoraggiare abbassando le luci e mettendolo in una posizione più accessibile per te.

Si potrebbe "ipnotizzare" sulla tua figura non distogliendo più lo sguardo accumulando così stress; se ciò accadesse sblocca lo sguardo spostandoti o passandole la mano di fronte allo sguardo.



Punti deboli

I corpicini dei neonati prematuri ospedalizzati hanno subito dei traumi, alcune parti del loro corpo sono particolarmente portate al dolore

PIEDI, TESTA E TORACE SONO MOLTO SENSIBILI

Segnali di stress

Marezzature sulla pelle, singhiozzo, apnea, bradicardia, sventagliamento delle mani, sollevamento delle braccia

LASCIALA RIPOSARE, FAI UNA LEGGERA PAUSA

Rilassati, non è colpa tua, piano piano che passa il tempo la soglia del dolore aumenterà



Proviamo...

1. Prendi tra le mani il piede (la testa, il torace ecc) come se dovessi tenere fra le mani una gemma preziosa
2. RILASSATI PROFONDAMENTE, respirando a fondo dalla pancia
3. Parlagli e digli di rilassare il piede. Riconoscigli che è stato molto coraggioso finora, che sei qui per aiutarlo a stare meglio, che presto starà bene e sarà finalmente a casa. Mano a mano che massaggi o sei solamente in contatto con la zona rinforza il tutto con parole positive “rilassati”, “lasciati andare”
4. Quando reagisce rilassandosi lodalo per i suoi sforzi

Ripeti questo ogni giorno se ti è possibile, finchè non ti accorgerai che è pronto per qualcosa di più, allora potrai cominciare a massaggiarlo delicatamente con dell'olio utilizzando le stesse affermazioni e tecniche



Massaggiare il neonato prematuro a casa

il cambiamento potrebbe farlo regredire e potrebbe dover tornare alle fasi di rilassamento

Nel calore del clima casalingo si rilasserà e prenderà sicurezza e si libererà dalle tensioni

Comincia col massaggiare la parte del corpo che avrà subito meno traumi e interventi invasivi ospedalieri, generalmente

LA SCHIENA (usa 2-3 dita anzichè la mano intera)

Assicurati che la stanza sia calda, il piccolo sia avvolto vicino a te, riscalda l'olio con le mani

MIGLIORERA' IL SONNO, L'ALIMENTAZIONE, LA DIGESTIONE. L'EVACUAZIONE ED IL PIANTO, LA TENSIONE SI DISSOLVERA'

IL PIANTO DEL NEONATO





IL PIANTO è la prima ed unica forma di linguaggio che conosce e di cui può usufruire il neonato fin dalla nascita, tramite cui può comunicare le proprie emozioni, necessità e bisogni al mondo intorno a lui



Aiutare i genitori a sentirsi a proprio agio quando il bambino piange, durante le sedute a casa, e fornire loro informazioni oggettive sul pianto del bambino durante il massaggio.

IL PIANTO è COMUNICAZIONE

SE il bambino PIANGE interrompere il MASSAGGIO per capire i suoi bisogni e necessità del momento

Il **Massaggio** aiuta a **rilasciare tensioni**, così come il pianto
IL PIANTO può rappresentare anche un positivo rilascio di tensione o emozioni

Con il pianto si **RILASCIANO GLI ORMONI DI RILASSAMENTO**, attraverso le lacrime si **ABBASSANO GLI ORMONI DELLO STRESS**



PERCHE' POSSONO PIANGERE I NEONATI durante il MASSAGGIO?

- Troppo caldo o troppo freddo
- Sono stanchi
- Non si sentono comodi nella loro posizione
- Sono eccessivamente stimolati
- Vogliono giocare
- Non si sentono al sicuro
- Hanno fame
- Sono disturbati da ciò che li circonda
- Si sentono frustati
- Sono sensibili al contatto



Ricordiamo...

Cerchiamo di capire la differenza fra PIANTO FISICO E PIANTO EMOTIVO

Cercare di non agitarsi di fronte al pianto, FARE LA RESPIRAZIONE ADDOMINALE può aiutare, soffermiamoci a capire i segnali che ci invia il nostro bambino per carpire le sue necessità del momento

NON MASSAGGIARE IL NEONATO SE PIANGE

MASSAGGIARE DURANTE LA “veglia quieta”



IL MASSAGGIO INFANTILE nel Bambino con Bisogni speciali



I BAMBINI CON BISOGNI SPECIALI sono da considerarsi ogni bambino che può avere specifiche problematiche legate a deficit neurologici, motori (paralisi cerebrali infantili) deficit visivi o sensoriali acustici.

I bambini che hanno impedimenti o ritardi visivi, uditivi e mentali talvolta non riescono a reagire ai segnali del mondo circostante in maniera comune

I genitori di bambini con bisogni particolari sono spesso soffocati da molte informazioni legate alla salute e alle terapie legate alle problematiche del loro piccolo

Le reazioni emotive dei genitori alla scoperta che il loro bambino avrà bisogno di cure particolari sono molto differenti



IL MASSAGGIO INFANTILE può essere uno strumento di legame meraviglioso per genitori e figli in questo contesto specifico

Ne derivano benefici psicologici, interazione ed intimità

NON E' UNA TERAPIA

IL Massaggio quotidiano lega genitori e figli in modo particolare,
E' qualcosa che fate CON il vostro bambino piuttosto che AL vostro bambino

Prima di iniziare il programma di massaggio fai una verifica con il medico o il fisioterapista esperto di massaggio infantile, ti aiuteranno ad elaborare il massaggio ed il rilassamento più adatto alle sue caratteristiche ed esigenze particolari legate alle sue peculiarità psicofisiche



NON E'una TERAPIA ma sappiamo che il programma può avere davvero effetti terapeutici

IL Massaggio è **COMUNICAZIONE AMOREVOLE**

I VERI ESPERTI SONO I GENITORI

Ricordiamoci di **CHIEDERE IL PERMESSO** prima di cominciare

Se avete dubbi usare **MANI CHE RIPOSANO O IL CONTENIMENTO**

Per dare ulteriore protezione creare dei “confini” usando coperte, rivestimenti o imbottiture creando un “nido”

Siate flessibili, non esiste la “formula perfetta”



Bambino con difficoltà evolutive

Nei casi di **PCI** per esempio (paralisi cerebrale infantile) a livello terapeutico si useranno procedure di inibizione del tono muscolare o di facilitazione

Le tecniche inibitorie tenderanno a voler diminuire il tono muscolare, si useranno movimenti lenti, scuotimenti delicati, particolari posizioni, cullamento e un calore neutrale

Le tecniche di stimolazioni possono includere raffreddamento, colpi di spazzola, posizioni particolari, pressioni, vibrazioni

**I MOVIMENTI SARANNO MODIFICATI A SECONDA DEL
NOSTRO OBIETTIVO**



CAMBIAMENTI EFFETTUABILI DALLA SEQUENZA DI MASSAGGIO

- *Il massaggio alla pianta del piede* può causare una reazione di estensione e irrigidimento
- *Non esercitare pressione sull'avampiede* piuttosto sull'esterno
- *Il massaggio pollici in fuori all'ombelico* è utile per incrementare e stimolare il RESPIRO DEL DIAFRAMMA
- Posso mostrare resistenza nel toccare le spalle, fare attenzione e con cautela
- *Sul torace* comincia con l'appoggio delle mani, comincia con uno alla volta (la farfalla per esempio) raggiungendo anche le spalle, poi gradualmente aggiungi



- *Per la faccia il movimento del “sorriso” favorisce la chiusura delle labbra al fine di promuovere un’efficace deglutizione*
- *Il massaggio al viso è un’importante stimolazione orale e terapia alimentare per quei bambini che hanno una forte sensibilità alla bocca*
- *Nel programma anticoliche non premere le ginocchia sul pancino per più di 5 secondi per non interferire sulla respirazione*
- *Per i bambini reattivi al tatto sono da preferirsi in preparazione al contatto un bagno caldo, spugnature prima del massaggio*



Secondo gli esperti di PCI è da consigliarsi un *lento e fermo movimento dal centro della schiena andando verso il basso* e ciò può **incrementare l'organizzazione centrale**

Se ci sono derivazioni o bypass il fisioterapista dirà quale pressione esercitare e come lavorare intorno a queste zone, anche se all'inizio potrai solamente fare la tecniche

dell'**Appoggio delle mani** su una parte del corpo come per esempio le gambe

Se ci sono stati interventi chirurgici potrai usare il **Massaggio, Tecniche di trattenimento e il Tocco e rilassamento con altre parti del corpo**



Bambino con deficit visivi

I BAMBINI CON DEFICIT VISIVI hanno un importante bisogno di stimolazione tattile come mezzo per delineare il loro mondo e il massaggio può rappresentare un'esperienza molto positiva

STUDI SCIENTIFICI....

- **Esperimenti su animali** hanno dimostrato che problemi alla vista non producevano stati depressivi sia sul comportamento emotivo che sull'apprendimento se questi ricevevano stimolazione tattile con il contatto, se questo cessava diventavano estremamente passivi ed aggressivi
- **Neonati in istituti** presi in braccio per almeno 20 minuti al giorno sviluppavano precocemente l'attenzione visiva:

LA STIMOLAZIONE TATTILE INCORAGGIA L'ESPLORAZIONE VISIVA



IL MASSAGGIO AIUTA A FORGIARE UN'IMMAGINE REALE DEL LORO CORPO

I bambini con deficit visivi hanno tendenzialmente uno sviluppo psicomotorio simile ai pari età anche se possono verificarsi piccoli *ritardi nell'iniziare il gattonamento e il cammino autonomo*

ALCUNI STUDI... ipotizzano che possa essere dovuto alla loro resistenza verso l'assumere la posizione PRONA

IL MASSAGGIO IN POSIZIONE PRONA lo favorirà nell'accettazione della posizione

CONSIGLI

- Parlare sempre spiegando cosa si fa durante il massaggio
- Nei primi sei mesi non usare altri suoni se non la propria voce
- Tieni il tuo viso vicino a lui e una mano appoggiata
- Dai sempre segnali uditivi quando incominci



Bambini con deficit uditivi

- Necessità di un conforto tattile
- Bisogna parlare perchè il **suono stimola lo sviluppo delle connessioni nervose tra orecchio e cervello**

L'INFANT HEARING RESOURCE raccomanda di:

- Di al bambino ciò che pensi e provi, fagli sentire ciò che ti rende felice, triste, ansiosa, eccitata
- Parla normalmente mentre massaggi
- Crea un contatto visivo dolce e rilassato
- Conversa con lui ed imita i suoi suoni
- **I GENITORI CHE SCELGONO DI IMPARARE IL LINGUAGGIO DEI SEGNI POSSONO GIÀ COMINCIARE AD INTEGRARLO DURANTE IL MASSAGGIO**



Bambini in condizioni mediche serie

IL TOUCH RESEARCH INSTITUTE dice:

Bambini affetti da problematiche come

PREMATURITA', ABUSO SESSUALE E FISICO, ESPOSIZIONE ADROGHE, ASMA, AUTISMO, DIABETE, ARTRITE REUMATOIDE, DERMATITI, CANCRI, USTIONI, DISORDINI POST OPERATORI:

BENEFICIANO TUTTI DEL MASSAGGIO E DEL CONTATTO ED INCREMENTANO IL PUNTEGGIO IN TUTTI I METODI DI VALUTAZIONE CLINICA

Usare certamente precauzioni ed indicazioni supportati da figure ospedaliere formate

APPOGGIO DELLE MANI, MARSUPIOTERAPIA E IL MASSAGGIO



IL MASSAGGIO INFANTILE AL Bambino più grande





Generalmente si consiglia di iniziare prima dei 9 mesi d'età, ma non è troppo tardi per cominciare

COME COMINCIARE

Aiutati comunicando e cominciando con il gioco del

“Il giocatore di calcio(o la ballerina)”

1. Riscalda la stanza e rendila confortevole e senza distrazioni
2. Lava le mani e toglì i gioielli
3. L'ora della nanna e dopo il bagno sono un buon momento
4. Chiedi sempre il permesso “Posso massaggiarti una gamba?”
5. Usa l'olio naturale
6. Massaggia una gamba per volta :

MASSAGGIO SVEDESE, INDIANO, ROLLING (usa i pollici per fare dei piccoli cerchi alle ginocchia, piedi, polpacci)

7. Accresci la sua autostima dicendo cose positive su di lui mentre lo massaggi



SUGGERIMENTI PER IL BAMBINO PIU' GRANDE

QUANDO STRISCIA AUTONOMAMENTE

- Considerate lo stato comportamentale e considerate il momento migliore (**VEGLIA TRANQUILLA**)
- Ricordarsi che per chi striscia è normale spostarsi molto
- Massaggiare la parte del corpo che il bambino preferisce
- Utilizzare canzoni e filastrocche
- Adattare il massaggio per accogliere la posizione del bambino
- Far sedere in grembo il bambino in modo che possa vedere cosa succede intorno
- Il massaggio deve essere giocoso e divertente
- Usare giocattoli morbidi e librini in tessuto per intrattenerlo
- Provare il massaggio durante il bagnetto



QUANDO GATTONA

- Proporre massaggi rilassanti prima che il bambino vada a dormire
- Cambiare il nome “massaggio infantile” in “Massaggio bambino/a grande”
- Tenere presente che il bambino può rifiutare il massaggio in alcune zone
- Usare filastrocche, canzoni e giochi durante il massaggio
- Lasciar scegliere il bambino quale zona poter massaggiare
- Modificare il modo di chiedere il permesso offrendo una possibilità di scelta



IN ETA' PRESCOLARE

- Raccontare storie e impegnare l'immaginazione dei bambini
- Cantare canzoni e usare filastrocche
- Il bambino potrebbe preferire il massaggio tenendo addosso la biancheria intima
- Lasciare che il bambino scelga la zona da massaggiare

IN ETA' SCOLARE

- Usare storie relative al massaggio durante lo stesso
- Lasciare che il bambino vi racconti una storia durante il massaggio
- Adattiamo il massaggio alle braccia e gambe più lunghe
- Il bambino potrebbe preferire il massaggio da vestito



ADOLESCENZA

- Rispettare il pudore
- Si possono usare gli oli essenziali
- Lasciare che scelga la musica da ascoltare durante il massaggio
- Può utilizzare il proprio lettore mp3 per ascoltare ciò che vuole
- Massaggiare mani, piedi, spalle e collo mentre guarda la TV
- Massaggiare le spalle durante i compiti o una pausa da questi, per rilassarsi dopo un impegno sportivo o dopo una giornata faticosa sia fisicamente che psicologicamente

IL MASSAGGIO E IL LEGAME TRA FRATELLI





Il primo compito del primogenito è comprendere che il neonato è qui, che la mamma sta bene, che è tanto amato e che la vita continua

Massaggiando il neonato ogni giorno il più grande ti guarderà occasionalmente

Se offri l'opportunità di massaggiare il fratellino/sorellina ne trarrà benefici in molti modi



Creerà un legame con il fratellino esattamente come fa il genitore:

con il contatto visivo, il tatto, il movimento, il suono

La sua confidenza aumenterà mano a mano, imparerà che il nuovo arrivato non è poi così fragile e pericoloso ma è proprio come lui

Imparerà a relazionarsi con lui come un alleato

IL MOMENTO GIUSTO PER INIZIARE è VERSO I 3-4 MESI, periodo successivo ad una fragilità iniziale

Non importa usare una tecnica specifica o l'olio

Mostragli I LOVE YOU E LIBRO APERTO e lascialo fare, inizierà titubante, lasciamogli il loro tempo

LODIAMOLO ED APPREZZIAMOLO PER IL SUO OPERATO

GRAZIE DELL'ATTENZIONE

