

Masaje infantil

El masaje infantil es una caricia afectuosa y relajante. Un instructor certificado en masaje infantil (CIMI, por sus siglas en inglés) puede enseñar a los padres. El masaje es una forma para que los padres se conecten con sus bebés, quienes llegan recién al mundo y necesitan sentirse seguros y protegidos.

¿Cuáles son los beneficios del masaje infantil?

- Los bebés pueden quedarse dormidos más rápidamente y dormir por más tiempo.
- Los bebés pueden subir de peso más rápidamente.
- Los cólicos y problemas digestivos pueden mejorar.
- Ayuda a la circulación sanguínea.
- Ayuda al desarrollo del sistema nervioso.
- El bebé puede estar más alerta y consciente.
- Limita la liberación de las hormonas del estrés. A menudo ayuda a los bebés a sentirse más relajados.
- El sistema inmunológico puede funcionar mejor para combatir infecciones.



¿Cuándo debo realizar un masaje a mi bebé?

Los masajes deben hacerse mientras el bebé está despierto, descansado, sonriente y juguetón. Esto se conoce como la etapa tranquila de alerta. Muchos padres piensan que el masaje funciona mejor después del baño, antes de comer o antes de hacer dormir al bebé. Espere 30 minutos después de que su bebé coma para hacer el masaje. Esto permite al bebé digerir la comida. Comience con 3 a 5 minutos dos veces al día. Realícelo gradualmente hasta alcanzar los 20 a 30 minutos por día.

¿Cómo realizo el masaje infantil?

- Elija una habitación cómoda y con una temperatura tibia. Desvista al bebé y colóquelo sobre una manta o toalla en el suelo. Reduzca la intensidad de las luces o ponga música suave para ayudar a calmar al bebé.
- Dígale suavemente al bebé que va a comenzar el masaje.
- Frótese las manos con una pequeña cantidad de aceite de oliva o uva. Esto ayuda a que las manos se deslicen sobre la piel del bebé. Mantenga el aceite lejos de la boca y los ojos del bebé.



Forma de realizar el masaje (continuación)

- Comience el masaje en los pies y dedos del pie de su bebé. Muévase hacia las pantorrillas, muslos, pecho, hombros, brazos y dedos, manos, rostro, cuello, estómago y espalda.
- Observe la respuesta del bebé. Puede notar si a su bebé le gusta que le masajeen algunas áreas más que otras. Si su bebé se incomoda, deténgase e inténtelo luego nuevamente.
- Para finalizar, coloque las manos sobre el pecho del bebé. Piense en lo agradable que es tener el tiempo para relajarse y disfrutar el uno el otro.

Puede encontrar más información sobre el masaje infantil en la Asociación Internacional de Masaje Infantil (IAIM, *International Association for Infant Massage*), sitio web <http://www.iaim.ws>.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo:

- Sufre de epilepsia o trastorno convulsivo.
- Se ha sometido recientemente a una cirugía.
- Tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.