



GUÍA CURSO

MASAJE INFANTIL Y TRATAMIENTO DIGESTIVO DEL BEBÉ

Nombre
de Mujer



BIENVENIDA A TU COMUNIDAD DE MUJERES

Que alegría que estéis aquí con nosotras leyéndonos, eso significa que quieres aprender la técnica de masaje infantil y mejorar el vínculo con tu bebé.

ESTAS EN EL SITIO CORRECTO.

A pesar de vivir en la era de la información es difícil a veces encontrar información de calidad, asegurándote que viene de profesionales sanitarios cualificados. Y para algo tan importante y valioso como nuestros hijos siempre debemos darles lo mejor.

- ¿Es bueno hacer masaje infantil a los bebés?
- ¿Cuándo podemos empezar a hacer el masaje?
- ¿Hasta que edad puedo hacer masaje a mi hijo?
- ¿Qué tipo de aceites o cremas es mejor utilizar?
- ¿Puedo mejorar los cólicos, gases y reflujo desde casa?

En este curso vais a encontrar las respuestas a estas preguntas y a muchas otras más.

A todos nos interesa la parte práctica para aplicar las herramientas del masaje infantil, pero es importante primero entender las bases del masaje. De esta forma lo aplicaremos mejor y sabremos adaptarnos mejor a cada circunstancia del bebé y sus necesidades.

El masaje infantil de este curso está basado en las recomendaciones de la IAIM (Asociación internacional de Masaje Infantil), fundada por Vimala McClure en 1992. Con el objetivo de tener un acuerdo Universal colectivo sobre una misión común: el masaje infantil a través del tacto nutritivo.



También encontrarás técnicas específicas de fisioterapia pediátrica para el tratamiento domiciliario de afectaciones como los cólicos, gases o reflujo.

Los movimientos de Masaje infantil que encontrarás en este curso provienen de 6 fuentes: movimientos hindúes (masaje Shantálá), movimientos suecos de drenaje, estiramientos del yoga, secuencias de reflexología, movimientos propios de Vimala McClure y técnicas de fisioterapia pediátrica actualizadas y científicas.

EL TACTO

El tacto es el primer sentido en desarrollarse dentro del útero, y el último en desaparecer antes de morir. El sentido se desarrolla entre la sexta y novena semana de la gestación. La piel es el órgano más grande del cuerpo y la primera conexión que tenemos con el mundo. Se dice que los seres humanos no podemos vivir sin el tacto, es una necesidad básica. Sin el tacto, el bebé humano moriría con toda seguridad.

Con el tacto nutritivo y saludable, el bebé humano alcanza todo su potencial, mejorando sus capacidades corporales e inteligencia emocional.



HISTORIA DEL MASAJE INFANTIL

En muchas culturas, dar masaje a los bebés es un arte transmitido de generación en generación. Hoy en día podemos decir que en muchas culturas hemos perdido ese contacto primitivo con los bebés, enseguida los forramos de ropa, y los aislamos del medio con gorros, guantes, calcetines, etc. Reduciendo así en contacto y el piel con piel. Como ya hemos visto este contacto nos va a regalar multitud de beneficios para la estimulación del bebé y su desarrollo personal.

Debemos recuperar ese contacto mamífero y natural con nuestros bebés. Y os vamos a contar porqué deberíamos hacerlo.

BENEFICIOS DEL MASAJE INFANTIL

LA INTERACCIÓN

La interacción incluye el fomento del vínculo y el apego seguro. Mejorando la comunicación entre el bebé y la familia. Estamos creando y regalando al bebé y a nosotros mismos un momento íntimo y de calidad. En este mundo va todo muy deprisa, tenemos muchas tareas diarias, y parar el mundo y crear este momento único es un regalo para ambos. El bebé se siente atendido, integrado y con atención dedicada. Esto fomenta la participación de todos los sentidos: el amor, la tolerancia, el tacto nutritivo, empatía e imitación.

LA ESTIMULACIÓN

La estimulación de los sistemas circulatorio, digestivo, respiratorio, endocrino, inmunológico, linfático, vestibular (coordinación y equilibrio), desarrollo del lenguaje, mejora del aprendizaje y desarrollo motor.

Le damos al bebé una mejor conciencia corporal, integrando las diferentes partes de su cuerpo. Mejorando las conexiones nerviosas y el funcionamiento de los diferentes sistemas.

EL ALIVIO

A través del masaje y técnicas de tratamiento específicas podemos aliviar y mejorar las molestias por los gases, cólicos, estreñimiento, tensión muscular, etc. Podemos aliviar también en la esfera psicoemocional del bebé o niño, hipersensibilidad o hiper-irritabilidad, tensión emocional o falta de vínculo o apego seguro.

LA RELAJACIÓN

El masaje mejora los patrones del sueño, normalizando el tono muscular y dando una señal de relajación y confianza. Aumenta también la flexibilidad de los tejidos y articulaciones.

Por otra parte, dota al bebé de una mejor regulación de sus estados de comportamiento, aumentando los momentos de tranquilidad y las hormonas relajantes (como la oxitocina y la serotonina) y reduciendo las hormonas del estrés (como el cortisol y la norepinefrina).



BENEFICIOS PARA OTROS

Este punto es muy importante, y muchas veces nos olvidamos de esto. El masaje infantil no sólo tendrá beneficios para el bebé, sino también para toda la unidad familiar mejorando su bienestar y vínculo.

A través de realizar masaje infantil vamos a entender mejor a nuestro bebé. Vamos a comprender mejor sus señales y estados de comportamiento, y esto nos va a permitir mejorar el vínculo y adaptarnos mejor a sus necesidades. El momento del masaje va a ser para la familia un momento único de unión y amor, dónde creamos una conexión con nuestro bebé. Es una forma también de que el padre puede involucrarse en la crianza temprana.

Pueden participar también hermanos, mejorando los celos y la rivalidad. El tacto fomenta el respeto y la empatía.

“Conéctate con tus hijos desde el corazón. Tócales con tus manos, tus ojos y tu corazón. Permíteles vincularse con el latido de la vida y del mundo”

VÍNCULO Y APEGO

EL apego y el vínculo son el proceso de interconexión recíproca que conforma las primeras relaciones entre un bebé y quien lo cuida.

Como vínculo se entiende el corto y óptimo periodo de tiempo que tiene lugar poco después del nacimiento, cuando el bebé y sus padres tienen la oportunidad de empezar a conocerse. Es un periodo sensible dónde el bebé conoce a sus padres y empieza a crear una relación y viceversa. Este proceso empieza en la gestación, ya que las madres empiezan a vincularse con su bebé antes de nacer.

Para los bebés la primera relación de apego tiene un gran poder, porque suele ser el modelo más significativo para todas sus futuras relaciones de su vida. La forma en que cada uno nos relacionamos tiene su origen en las experiencias tempranas que hayamos tenido con nuestros cuidadores o personas cercanas en los primeros momentos.

Las diferencias entre vínculo y apego son muy pocas, en algunos idiomas se utiliza la misma palabra.

El vínculo es un proceso, más que un acontecimiento. Es un proceso de interacción recíproca, con más o menos confianza/seguridad/miedos. El vínculo o el apego son cruciales para el desarrollo de una persona, ya que va a influir en todas sus relaciones futuras (amorosas, amistosas, laborales, etc.)





- El masaje infantil es una muy buena herramienta para promover los elementos del vínculo afectivo entre padres e hijos.
- Ejerce una influencia positiva sobre el vínculo: contacto visual, tacto, sonidos, etc.
- Mejora el apego seguro del bebé y sus relaciones futuras viviendo en sociedad.
- Afianza el vínculo de los padres con el bebé, mejorando la escucha de las señales del bebé y regalando un tiempo personal y exclusivo para el masaje.

EL LLANTO INFANTIL

El llanto es una de las herramientas de comunicación más importantes que utilizan los bebés. Existen dos tipos de llantos: por razones físicas o por razones emocionales. El llanto excesivo mantenido en el tiempo que no es atendido, puede desorganizar los sistemas de apego, seguridad y comunicación. Responder al llanto no es malcriar al bebé, solo responder a sus necesidades, al igual que nos gusta que nos respondan a nosotros como adultos.

“Así como las características iniciales de un bebé pueden influir en la forma en que su madre le cuida, las características iniciales de la madre pueden influir en la manera en que su bebé responda.”
– John Bowlby

SEÑALES DE LOS BEBÉS

Necesitamos saber cuáles son las señales que nuestro bebé utiliza para comunicarse con nosotros. Esto nos ayudará a saber si es el momento para hacer la secuencia de masaje infantil, si prefiere parar o si nuestro bebé nos está comunicando una incomodidad que podemos aliviar (gases, estreñimiento, etc.). Cada bebé se comunicará de una forma personal y con el tiempo podremos cada vez entender mejor esas señales. Aquí os dejamos algunas señales que podemos observar.

	SEÑALES DE ACEPTACIÓN	SEÑALES DE RECHAZO
CONTACTO CON LA MIRADA Y EXPRESIONES FACIALES	<ul style="list-style-type: none">- Ojos abiertos y brillantes- Desvían la mirada, miran de nuevo a los padres, sonríen- Mirada sostenida, ojos y cara brillantes	<ul style="list-style-type: none">- Ojos cerrados sin estar durmiendo, bostezos, quedarse dormido.- Desvían la mirada, muecas y ceño fruncido- Mirada fija, pucheros
SONIDOS	<ul style="list-style-type: none">- Ronroneos, succión tranquila, manifestaciones de alegría	<ul style="list-style-type: none">- Hipo, regurgitar, irritabilidad, llanto
LENGUAJE CORPORAL	<ul style="list-style-type: none">- Acostado tranquilo y relajado- Movimientos suaves en piernas y brazos- Extienden los brazos hacia los padres, contacto con la mirada, sonrisas- Cuerpo en actitud abierta	<ul style="list-style-type: none">- Trata de alejarse, gateando, volteándose, arqueando la espalda, rigidez.- Inquietud, movimientos descontrolados- Se alejan de los padres empujando o pateando, apartan las manos de los padres.- Cuerpo en actitud cerrada

REFLEJOS

Un reflejo es la respuesta automática e involuntaria a un estímulo y está dirigida por nuestro sistema nervioso. Es importante saber los siguientes reflejos ya que se producen al tacto, pudiendo desencadenarse durante el masaje o tratamiento en casa.



	SE DISPARA POR	RESPUESTA
MORO	<ul style="list-style-type: none">- Un acontecimiento súbito (ruido, movimiento repentino, cambios de luz, etc.)- Cuando el bebé es tratado con brusquedad	<ul style="list-style-type: none">- Los brazos, los dedos de las manos y las piernas se extienden y el centro del cuerpo se abre.- El bebé inhala- Los brazos y las piernas se contraen en posición de abrazo- Aprieta los puños
BÚSQUEDA	<ul style="list-style-type: none">- Al tocar la mejilla o estimular el borde de la boca	<ul style="list-style-type: none">- La cabeza del bebé se gira hacia el estímulo, abriendo la boca y sacando la lengua, preparándose para succionar.
BABKIN (MANO-BOCA)	<ul style="list-style-type: none">- Al aplicar presión en ambas palmas de las manos del bebé	<ul style="list-style-type: none">- El bebé abre la boca llevando el puño hacia ella, inclinando la cabeza hacia el pecho o hacia un lado
PALMAR	<ul style="list-style-type: none">- Al tocar o aplicar una suave presión en la palma de la mano	<ul style="list-style-type: none">- Cierra los dedos de la mano
PLANTAR	<ul style="list-style-type: none">- Al tocar o aplicar una suave presión en la planta del pie	<ul style="list-style-type: none">- Encoge los dedos del pie
BABINSKI	<ul style="list-style-type: none">- Al acariciar el borde externo de la planta del pie, del tobillo al dedo pulgar	<ul style="list-style-type: none">- Los dedos del pie se abren y el pulgar se levanta
TÓNICO CERVICAL ASIMÉTRICO	<ul style="list-style-type: none">- Al girar la cabeza hacia un lado	<ul style="list-style-type: none">- El brazo y la pierna del lado hacia donde gira la cabeza, es estiran, mientras que los del otro lado se flexionan.



“Los pies más pequeños hacen las huellas más grandes en nuestros corazones”

ESTADOS DE COMPORTAMIENTO

Conocer los estados de comportamiento nos ayudará a identificar el mejor momento para dar masaje a nuestro bebé o iniciar el tratamiento.

Los padres tienen la importante función de ayudar al bebé a regular los estados de sueño y de vigilia (despierto).



A medida que el bebé crece, notarán que pasará por estos estados más fácilmente. El entorno que rodea al bebé podrá también determinar la manera de regular los estados de comportamiento.

De acuerdo con su temperamento cada bebé pasará gradualmente de un estado a otro y mantendrá el estado de alerta tranquilo o sueño, durante un período de tiempo.

En cambio, otro bebé, puede necesitar más ayuda para pasar de un estado a otro.



Estados en que el bebe está despierto

ALERTA TRANQUILO

- La cara muestra ojos brillantes y receptivos
- Focaliza la atención en su entorno
- Movimientos tranquilos y relajados
- La respiración es regular
- El bebé expresa interés y concentración
- Podría ignorar la sobre-estimulación para mantener el estado de alerta tranquilo

El bebé aprende y responde mejor en este estado. Es el ideal para realizar el masaje.

ALERTA ACTIVO/IRRITABLE

- Mayor actividad corporal
- Respiración irregular
- Quejidos
- Dificultad para prestar atención o concentrarse

Este estado a menudo proviene del estado alerta tranquilo y puede ser una señal de sobre-estimulación, aburrimiento o de necesitar un cambio. Cuando el niño obtiene respuesta a sus necesidades, puede volver a un estado más tranquilo.

LLANTO

- Mucha actividad corporal
- Diferencias en la intensidad y en el tono muestran el significado del llanto
- Muecas con los ojos cerrados
- Se pueden percibir cambios de color en la piel

Este estado necesita la escucha de los padres para parar o cambiar algo que el bebé necesita. El llanto puede ser una descarga emocional que para comprenderlo requiere sensibilidad.

Estados de sueño

SUEÑO PROFUNDO (SUEÑO TRANQUILO)

- La respiración del bebé es lenta, profunda y regular
- Ausencia de movimientos oculares
- Inmovilidad general
- Bajo nivel de actividad con sobresaltos muy esporádicos

El bebé utiliza este estado para crecer y desarrollarse.

SUEÑO LIGERO (SUEÑO ACTIVO)

- La respiración es rápida, irregular o superficial
- Movimientos Oculares Rápidos (MOR-REM)
- Puede abrir los ojos brevemente
- Movimientos de succión, suspiros y sonrisas esporádicos
- Ocasionalmente sobresaltos y sacudidas

En este estado el cerebro del bebé es muy activo, está ocupado en almacenar y organizar experiencias e información.

Estado de transición

SOMNOLENCIA

- Los ojos pueden estar entreabiertos, vidriosos o cerrados con parpadeos
- Actividad corporal y respiración variable
- Puede gemir
- Puede tardar en dar las respuestas

En este estado el bebé puede estar tratando de volver a dormirse o intentando despertarse.

ACEITES

La utilización de los diferentes tipos de aceites va a depender de muchos factores, como las preferencias culturales, tradiciones familiares, aceites que tengamos en casa, tipos de piel, etc.

ACEITES VEGETALES:

La Asociación internacional de masaje infantil recomienda que se realice el masaje a los bebés con aceites vegetales de alta calidad (preferiblemente de origen orgánico), sin olor (sin perfumes) y prensados en frío.

El aceite prensado en frío es aquel que se extrae presionando los vegetales, frutos o semillas, con baja temperatura.

VENTAJAS DEL USO EN EL MASAJE INFANTIL

- Contienen ingredientes beneficiosos: vitaminas y minerales.
- No tienen perfumes añadidos
- Son comestibles y aptos para las mucosas
- Nutren la piel

ALGUNOS INCONVENIENTES DE SU USO

- Con el tiempo se oxidan. Esto se reconoce por el cambio de olor.
- La calidad puede variar según las marcas o método de extracción.

SUGERENCIAS

- Mantenerlo en un recipiente oscuro y guardado en un lugar fresco.
- Para bebés con la piel agrietada infectada o con eccema mejor no utilizar aceites en la zona afectada.

ACEITES MINERALES Y SINTÉTICOS:

Los aceites minerales son derivados del petróleo, mientras que los aceites sintéticos se producen en laboratorio.



INCONVENIENTES SOBRE SU USO

- Dejan la piel resbaladiza y por lo tanto puede ser inseguro sostener al bebé.
- Dejan la piel grasienta para luego vestir al bebé
- Tienen aromas añadidos e ingredientes químicos que pueden causar sensibilidad en la piel
- No tienen valor nutritivo

ACEITES ESENCIALES:

La Asociación Internacional de masaje Infantil recomienda evitar el uso de aceites esenciales para la realización del masaje infantil o tratamientos del bebé o infante.

SUGERENCIAS PARA NIÑOS EN DIFERENTES

ETAPAS DEL CRECIMIENTO

GATEADORES ACTIVOS

- Tener en cuenta los estados de comportamiento y considerar cuál es el mejor momento (preferiblemente en alerta tranquilo).
- Masajear la parte del cuerpo que al niño le guste más.
- Utilizar canciones o rimas.
- Adaptar el masaje a la posición del niño.
- Sentar al niño en el regazo para que pueda ver lo que ocurre a su alrededor.
- El Masaje debe ser lúdico y divertido.
- Ofrecer peluches y libros de tela para mantener la atención.
- Intentar dar masaje durante el baño.

CAMINADORES

- Utilizar movimientos relajantes antes de que el niño se duerma.
- Cambiar el nombre "masaje infantil" por masaje para "niños más grandes".
- Tener en cuenta que el niño puede rechazar ciertas áreas.
- Utilizar canciones, rimas y juegos durante el masaje.



- Cambiar la manera de pedir permiso ofreciendo la opción de escoger el área donde quiera recibir el masaje, evitando un típico “no” por respuesta. Pre-escolares
- Contar historias que involucren su imaginación.
- Hacer masaje con historias de héroes o personajes de ficción.
- Cantar canciones o utilizar rimas.
- Dejar que el niño escoja el área donde quiere recibir el masaje.

ESCOLARES

- Dejar que el niño cuente una historia mientras recibe el masaje
- El movimiento del masaje debe ser ajustado a las extremidades más largas.
- Relacionar el masaje con sus aficiones e intereses.

ADOLESCENTES

- Respetar el pudor.
- Dejar que el adolescente escoja la música que escuchará durante el masaje.
- Considerar dar masaje en las manos/ pies o en los hombros mientras ven una película.
- El masaje en los hombros se puede ofrecer como descanso, cuando hacen las tareas escolares.
- Realizar preguntas abiertas para facilitar la comunicación.
- Hacer comentarios positivos para ayudarles a aumentar su auto-estima.

**“El masaje es un lenguaje silencioso de Conexión.
Es un puente entre dos cuerpos, universos y energías.
Es un vehículo que permite transmitir en el dar y recibir.”**





PARTE PRÁCTICA


MASAJE INFANTIL

RELAJACIÓN

Antes de comenzar a dar el masaje o tratamiento a nuestro bebé debemos ponernos a su nivel. Es decir, los adultos normalmente vivimos en un momento que va muy rápido, con muchas tareas y obligaciones, lo que aumenta nuestros niveles de estrés y nuestra "velocidad de vida". Los bebés, al contrario, son ajenos a este ritmo y viven y necesitan un ritmo de calma, tranquilidad y seguridad. Es por ello que debemos bajar nuestro ritmo antes de comenzar el masaje, para no transmitir nuestro estrés al bebé. Debemos ponernos en su sintonía. Realiza algunas respiraciones profundas e intenta dejar los pensamientos de adulto fuera de la habitación y el momento.

PEDIR PERMISO

Vamos a comunicar al bebé el inicio del masaje, le hacemos entender que una nueva actividad va a comenzar y se puede preparar para ello. Podemos



poner un poco de aceite en las manos y frotarlas cerca del bebé, mientras se lo comunicamos en voz alta: ¿Puedo hacerte un masaje? De esta forma el entenderá el inicio del masaje y podrá responder con las señales que ya hemos visto anteriormente, señales positivas o negativas. Esto evidentemente solo funciona tras varios usos, cuando el bebé aprenda la señal de inicio del masaje.

MANOS QUE REPOSAN

Antes de comenzar el masaje y antes de comenzar una nueva zona del cuerpo (por ejemplo, si hemos masajeadado una pierna, cuando cambiemos a la otra o a la espalda) vamos a realizar la técnica de manos que reposan. Esto consiste en dejar las manos reposando sobre la zona que vamos a masajear, las manos deben estar relajadas y quietas. Comunicando al bebé nuestro próximo paso y relajando la zona previamente al masaje. Podemos al mismo tiempo nombrar la zona del cuerpo estimulando así el desarrollo del lenguaje y la conciencia corporal.

POSICIONES PARA REALIZAR EL MASAJE

Existen muchas posiciones para hacer masaje, debemos elegir la posición más cómoda para el bebé y los padres. Vamos a cuidar nuestra espalda y hombros, sin forzar posturas y posiciones. Es importante invertir tiempo al principio en la búsqueda del lugar más cómodo en casa y de la posición más cómoda para nosotros. De esto va a depender en gran medida las ganas que tengamos de hacer el masaje a nuestros bebés y del tiempo que estemos haciendo el masaje. Por muy buena intención que tengamos, si nuestro cuerpo está incomodo, inconscientemente estaremos deseando acabar el masaje.

- En el suelo: Podemos hacerlo en el suelo encima de una colchoneta o manta y nosotros sentados de rodillas o con las piernas cruzadas. Al realizarlo en el suelo nos aseguramos que no habrá caídas o sustos.
- En la cama: en este caso debemos tener en cuenta que los bebés están desnudos y pueden hacer pis/caca durante el masaje. Puedes poner empapadores y toallas.
- Sobre el regazo: para los más pequeños es una muy buena opción.

MOVIMIENTOS DEL MASAJE PAUTADOS POR DEL INSTITUTO INTERNACIONAL DE MASAJE INFANTIL



- Puedes empezar por la parte del cuerpo que el bebé prefiera o le guste más. Es normal que en algunas zonas del cuerpo notemos que nuestro bebé se incomoda, en estas zonas lo haremos más suave o con menos repeticiones, e intentaremos integrarlas poco a poco según el paso de los días.
- La duración del masaje va a depender de la receptividad del bebé y de nuestro tiempo. Habrá días que el bebé estará más receptivo y haremos más tiempo o zonas y días que no le apetezca tanto. Estad atentos a las señales del bebé.
- Se pueden omitir movimientos o adaptarlos a las necesidades del bebé.
- RECUERDA: lo más importante es crear una relación afectiva a través del tacto nutritivo.



Piernas y pies

1. MANOS QUE REPOSAN

2. VACIADO HINDÚ



3. ABRAZAR Y DESLIZAR



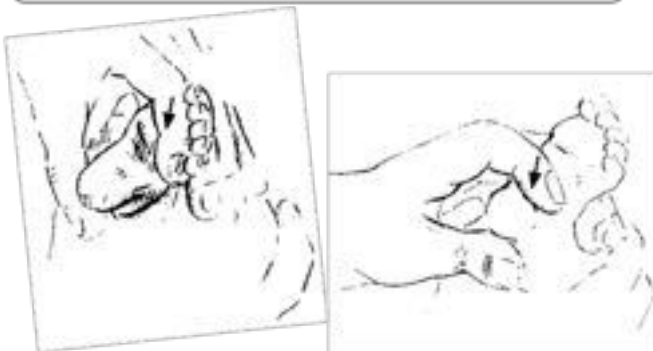
4. PULGAR TRAS PULGAR



5. RODAMIENTO EN LOS DEDOS



6. ALMOHADILLAS DEL PIE



7. PRESIÓN CON LOS PULGARES

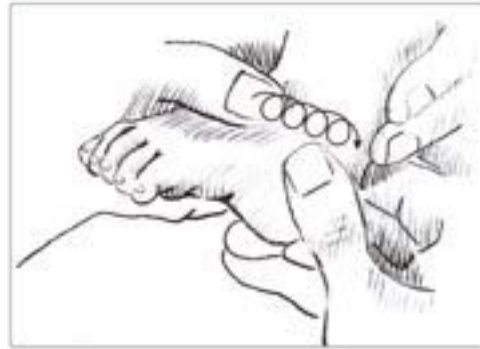




8. PARTE SUPERIOR DEL PIE



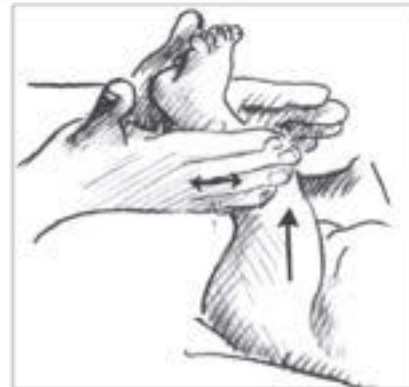
9. CÍRCULOS EN EL TOBILLO



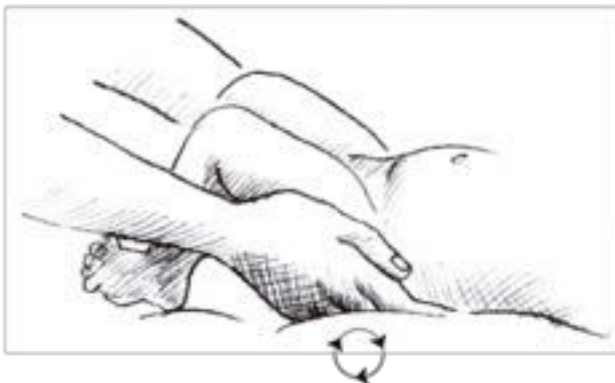
10. VACIADO SUECO



11. RODAMIENTOS



12. RELAJAR LAS NALGAS



13. INTEGRACIÓN

Deslizar ambas manos realizando un barrido desde las nalgas hasta los pies.





Abdomen

1. MANOS QUE REPOSAN

2. RUEDA HIDRÁULICA A



3. RUEDA HIDRÁULICA B



4. ABRIR UN LIBRO



5. SOL Y LUNA



6. YO TE QUIERO

"Yooooo"



7. CAMINANDO



"Teeee"



"Quieero"

3. MARIPOSA



4. INTEGRACIÓN

Deslizar ambas manos desde el pecho al abdomen y continuar hasta los pies.



Brazos y manos

1. MANOS QUE REPOSAN

2. AXILAS



3. VACIADO HINDÚ

4. ABRAZAR Y DESLIZAR



5. PALMA DE LA MANO Y RODAMIENTO DE LOS DEDOS

6. DORSO DE LA MANO



7. CÍRCULOS EN LA MUÑECA



8. VACIADO SUECO



9. RODAMIENTOS



10. INTEGRACIÓN

Deslizar ambas manos desde los hombros, el abdomen, las piernas y los pies en un movimiento continuo para integrar todo el cuerpo.

Cara

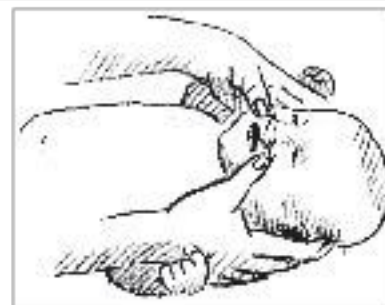
2. SOBRE LAS CEJAS



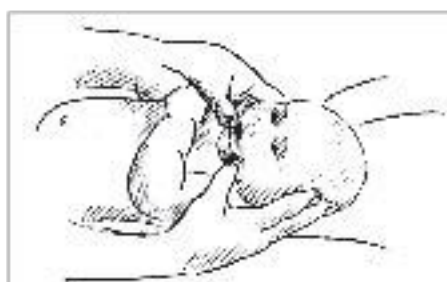
3. HACIA EL PUENTE NASAL, BAJO LOS PÓMULOS



4A. SONRISA ENCIMA DEL LABIO SUPERIOR



4B. SONRISA DEBAJO DEL LABIO INFERIOR



5. CIRCULOS EN LA MANDIBULA



6. DETRÁS DE LAS OREJAS, DEBAJO DE LA BARBILLA





Espalda

1. MANOS QUE REPOSAN

2. VAIVÉN



3. BARRIDO DESDE EL CUELLO HASTA

4. BARRIDO DESDE EL CUELLO HASTA



5. CÍRCULOS EN LA ESPALDA

6. PEINADO



ESTIRAMIENTOS SUAVES

Estos movimientos extienden suavemente los brazos y las piernas del bebé, dan un masaje al abdomen, la pelvis y alinean la columna vertebral.

Diviértete con ellos incorporando rimas y juegos.

○ **BRAZOS CRUZADOS**

Cruzar tres veces los brazos del bebé a la altura del pecho, alternando el brazo que está arriba y abajo. Después, estirar suavemente los brazos hacia los lados.

El ritmo consiste en: cruzar-cruzar-cruzar-abrir. Repetir.

○ **BRAZOS Y PIERNAS CRUZADOS**

Sostener un brazo del bebé por la muñeca y la pierna opuesta por el tobillo. Bajar el brazo hasta la caja torácica y subir el pie hasta el hombro (permitiendo que la rodilla se flexione). Cruzar la pierna y el brazo de forma que éste quede por fuera de la pierna, luego cruzar otra vez de manera que el brazo se sitúe por debajo de la pierna. Luego estirar ambos en sentidos opuestos.

El ritmo consiste en: cruzar-cruzar-cruzar-abrir. Repetir con el brazo y la pierna contrarios.

○ **PIERNAS CRUZADAS**

Cruzar tres veces las piernas por encima del abdomen, alternando la pierna que está encima y la que está debajo. Luego estirarlas suavemente, hacia ti.

El ritmo consiste en: cruzar-cruzar-cruzar-estirar. Repetir.

○ **ARRIBA Y ABAJO**

Presionar las rodillas juntas hacia el abdomen, luego estirarlas hacia ti. Si el bebé se resiste al estiramiento de las piernas, balancearlas suavemente y animarle a relajarse. Repetir varias veces.

○ **BICICLETA**

Presionar suavemente las rodillas hacia el abdomen, una después de la otra, luego estirarlas balanceándolas suavemente para que se relajen.

El ritmo consiste en: presionar-presionar- presionar-estirar. Repetir.





TRATAMIENTO DIGESTIVO EN EL BEBÉ

CÓLICO DEL LACTANTE

El cólico del lactante es un trastorno muy común en los recién nacidos.

Se tiene la costumbre de generalizar y meter en el mismo saco todas las disfunciones gastrointestinales del recién nacido cuando existen crisis de llanto. Existen otros trastornos gastrointestinales en el recién nacido como son: el reflujo, estreñimiento, gases, disquecia, etc.

La evidencia científica define el cólico del lactante como: "Episodio de llanto de inicio súbito, con rigidez del tronco o de extremidades (hipertonía), de predominio por la tarde-noche e inconsolable, es decir, que, aun cogiendo al niño en brazos, no se calma, no se consuela."

Debe cursar con:

- Llanto inconsolable por la tarde/noche. Cuando llora, se encoje y se pone rojo.
- Los estudios reflejan que aparecen entre la tercera semana y cuarto mes de vida
- Otros síntomas característicos también son: abombamiento del abdomen, tensión abdominal, inquietud, etc.

ES IMPORTANTE SABER, QUE SI SE CALMA EN BRAZOS O EN EL PECHO NO SERÁ UN CASO DE CÓLICO DEL LACTANTE.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

Las causas no están claras, de momento no existe consenso científico de cuál es la causa absoluta. Lo que sí que tenemos claro hoy en día, es que tiene un origen multifactorial.

Las principales causas son:

- Inmadurez del sistema digestivo
- Tensión fascial
- Inmadurez del sistema nervioso
- Alteraciones conductuales

El masaje infantil es una forma que los papas tiene a su disposición para transmitir afecto y ternura. Con el masaje, el bebé experimenta una sensación de bienestar no sólo física, sino también emocional. También para la mamá y el papá es una forma de conocerle mejor y de captar más rápidamente sus estados de ánimo. Con técnicas específicas podemos ayudar a disminuir el exceso de tensión a nivel del sistema digestivo y abdominal del recién nacido.

También nos puede ayudar:

- Ruido blanco
- Porteo ergonómico (curso porteo...)
- Postura en rama (foto)
- Saquito de semillas



DISQUECIA

La disquecia del lactante es un trastorno relacionado con la evacuación de las heces y los gases del recién nacido, es benigno y, normalmente, se resuelve espontáneamente. El recién nacido tiene dificultad para relajar el esfínter anal externo y lo contrae, por lo que no puede realizar la defecación.

Se acompaña de episodios de llanto, gritos, nerviosismo y enrojecimiento facial.

Es muy común confundirlo con el estreñimiento, pero no es lo mismo. Mientras que en el estreñimiento las heces son duras y secas (y usualmente en forma de bolitas), en la disquecia del lactante las heces, como es normal en el recién nacido alimentado con lactancia materna, son blandas, o semilíquidas.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

Se produce también (como en el cólico del lactante) por inmadurez del sistema nervioso que regular la contracción y relajación de los esfínteres.

La disquecia del recién nacido se produce por la falta de coordinación entre el aumento de la presión abdominal (para intentar expulsar las heces) y el aumento de presión en los esfínteres. Así, él bebe intentará apretar el abdomen (para evacuar las heces), pero no podrá porque mantiene cerrado el esfínter anal.

Suele surgir en los primeros 6 meses del bebe, y se resuelve con la madurez del sistema nervioso.

Podemos ayudarle con:

- Movilización de las piernas (como una bicicleta)
- Movilización de las dos piernas contra el pecho mientras hace fuerza
- Ponerlo en posición vertical para que la gravedad ayude
- Masaje específico (enseñamos en el video)
- Calor con saco de semillas.

Somos África Pol y Olivia Rubio

Fisioterapeutas especialistas en salud Materno-Infantil

¿Quieres conocernos más? [CLICK AQUÍ](#)

¿Quieres contactar con nosotras o vernos en consulta? [CLICK AQUÍ](#)

Esperamos que os haya gustado este material que hemos preparado con todo el cariño para vosotras 😊



Si quieres estar al día de las novedades y seguir aprendiendo con nosotras, síguenos:

@nombredemujer

Únete a nuestro grupo de **Whatsapp.**

Tu espacio de salud femenina. Puedes preguntar todas tus dudas, miedos o compartir tus alegrías. Una comunidad de mujeres dónde nos apoyamos, podrás comunicarte con mujeres cómo tú.



pág. 29

www.nombredemujer.es