



El poder del *tacto*

Tanto si decides llevar al bebé a sesiones de masaje como si optas por un método más casero, no dudes de que notarás en ti y en tu bebé el poder relajante del tacto.



Te aconsejamos esperar hasta que el bebé tenga unas seis semanas, cuando ya dispondrás del tiempo y la energía necesarios para disfrutar dándole un sencillo masaje e incorporarlo a la rutina cotidiana.

Los masajes ofrecen beneficios importantes para la salud del bebé: reducen las hormonas de estrés, alivian los síntomas de resfriado, cólico y dentición, mejoran el tono muscular y estimulan la liberación de hormonas del crecimiento.

Y también ofrecen beneficios para los padres: dar un masaje te ayuda a relajarte, y se ha comprobado que puede aliviar la depresión posparto.

El mejor momento para ponerse manos a la obra es después de haberle bañado o por la mañana, cuando está descansado. Tiéndelo sobre una toalla en una habitación caldeada y usa aceite de masaje para bebés o aceite de girasol orgánico, para que tus manos se deslicen sobre su piel.



Piernas

Las piernas son menos sensibles que las manos y el torso, así que empieza por aquí, para no sobresaltarle. Toma un poco de aceite, caliéntalo con las manos, luego rodea con ellas uno de sus muslos y tira hacia abajo con suavidad, primero con una mano y después con la otra, como si le estuvieras ordeñando. Aprieta con suavidad. Haz lo mismo en la otra pierna.



Pies

Cógele un pie y muévelo suavemente en círculo, varias veces en cada dirección; haz lo mismo con el otro. Acarícialo el empeine de ambos pies. Con el pulgar, traza pequeños círculos en la planta de cada pie, con firmeza, para no hacerle cosquillas. Para terminar, pinza cada dedo con tu índice y tu pulgar y tira suavemente, hasta que el dedito se escurra.



Brazos

Aplica el mismo masaje suave que en las piernas. Empieza en la axila y baja hasta la muñeca. Agárrale la mano y muévela suavemente en círculos varias veces en cada dirección. Luego traza círculos con tu pulgar sobre la palma de su mano. Haz lo mismo en el otro brazo. Para terminar, pinza cada dedo con tu índice y tu pulgar y tira con suavidad, hasta que el dedito se escurra.



Pecho

Pon tus manos sobre su pecho con las palmas hacia abajo y acarícialo con amplios movimientos circulares hacia fuera. Repítelos varias veces. Pon una mano sobre su pecho y deslízala hacia sus muslos, y repite el movimiento alternando las manos rítmicamente.



Espalda

Con suavidad, ponle boca abajo. Con las yemas de los dedos, traza pequeños círculos a lo largo de su columna con un movimiento descendente. Luego traza movimientos más amplios (como en el pecho) desde los hombros hasta los pies, con ritmo regular.



Ahh... qué bien

Ponle boca arriba y abrázale. Ya estará preparado para comer y luego irse a la cama, o para echarse una siesta reparadora. Sea como sea, el resultado es un bebé satisfecho y relajado.

Un masaje suave puede ayudarle a expulsar gases. Si le hace falta, añade un paso a la secuencia (después del paso 4) y frótale la tripa con movimientos en el sentido horario.

