



## **HFR Fribourg – Hôpital cantonal**

Centre de pédiatrie intégrative

Case postale

1708 Fribourg

Tél. 026 306 35 12

## **Le massage abdominal**

Depuis des siècles, d'innombrables auteurs décrivent les bienfaits des massages tant sur le plan physiologique qu'émotionnel. En effet, ce moment de partage entre l'enfant et les parents permet de renforcer le sentiment de sécurité et de bien-être du bébé. De plus, le massage est un moyen efficace pour soutenir le lien parent-enfant.

Les stimulations tactiles vont développer le sens du toucher et favoriser le développement des systèmes immunitaire, digestif, respiratoire et apaiseront le nourrisson. Le massage abdominal est recommandé pour les parents qui se sentent parfois désemparés face aux symptômes liés à la digestion de leur enfant.

## A partir de quel âge

Dès leurs premiers jours de vie, les bébés peuvent être massés, y compris les enfants prématurés dans un état stable. D'ailleurs, des recherches scientifiques ont démontré que des enfants prématurés qui recevaient des massages abdominaux, absorbaient plus vite les aliments et leur prise de poids était plus rapide que les autres. Bien évidemment, la fréquence, l'intensité et la durée du massage doivent toujours être adaptés à l'enfant.

## Mode d'emploi

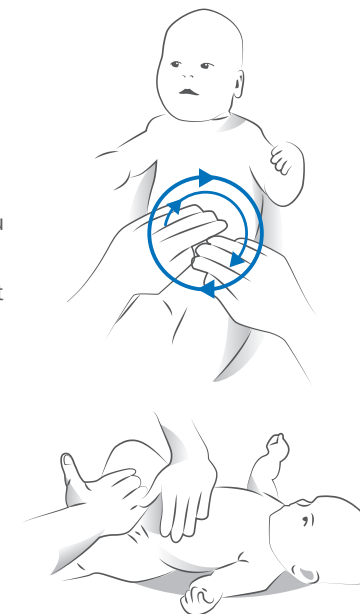
À la naissance, le système digestif d'un bébé est encore en développement. Les massages abdominaux aident à stimuler le tube digestif, à favoriser le transit alimentaire et à éliminer les déchets de l'organisme. C'est pour cette raison qu'ils soulagent les coliques et la constipation.

1. Si vous souhaitez masser votre enfant, il est impératif que vous ayez du temps à disposition pour le faire. Il est préférable de ne pas faire de massage si vous êtes pressés ou tendus.
2. Massez votre bébé dans une pièce qui soit à température agréable pour l'enfant qui sera découvert.
3. Dans la même lignée, chauffez préalablement votre huile de massage dans vos mains. Ce sera plus agréable pour le bébé et l'huile tiédie dilate les pores de la peau et va ainsi mieux pénétrer. Vous pouvez utiliser une huile végétale telle que l'huile d'olive, jojoba, macadamia ou une huile de massage abdominale pour bébé.
4. Annoncez à votre bébé que vous allez le masser et recherchez les signes qui indiquent qu'il est prêt à recevoir un massage : état d'éveil tranquille, cherche le contact, mouvements délicats, etc.



## Déroulement du massage

1. Commencez le massage en posant vos mains chaudes et huilées sur le ventre du bébé. Cela lui permettra de comprendre qu'il va être touché / massé.
2. Avec la main gauche, faites un cercle complet dans le sens des aiguilles d'une montre (sens du transit intestinal). En même temps, avec votre main droite, effectuez un arc de cercle également dans le sens des aiguilles d'une montre (de 10h à 5h).
3. Vous pouvez également masser en alternant chaque main les doigts serrés en partant du dessus de l'ombilic jusqu'au pubis. Votre main doit rester posée à plat sur l'enfant.
4. Regroupez les genoux puis remontez-les jusque sur l'abdomen. Maintenez cette position environ 6 secondes. Puis accompagnez les jambes en les soutenant chacune de vos mains jusqu'à ce que les jambes soient déposées au sol.



**Vous pouvez effectuer ces massages 3 fois de suite et jusqu'à 4 à 5 fois par jour. Le changement de couche avant le repas est un moment propice à faire ces massages. Si après plusieurs jours de massages vous avez l'impression que votre enfant souffre toujours de douleurs abdominales, il est nécessaire d'aller consulter votre pédiatre.**