

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¿Cómo hacerle masajes a mi bebé?

Comparte esto

X



¿Cómo hacerle masajes a mi bebé?

Los masajes ayudan a los bebés a relajarse, propician la comunicación y les ayudan a crecer bien. ¿Puedo hacerle masajes desde que nace? ¿Cuáles son las reglas básicas?

<https://www.momandme.nestle.com/como-hacerle-masajes-mi-bebe> ^[1]

^[2] ^[3] ^[4]



¿Cómo hacerle masajes a mi bebé?

Los masajes ayudan a los bebés a relajarse, propician la comunicación y les ayudan a crecer bien. ¿Puedo hacerle masajes desde que nace? ¿Cuáles son las reglas básicas?

Viernes, Septiembre 25th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Mi bebé ya está bañado. Lo contemplas acurrucado en su pequeña bata. Patalea con energía, regala sus primeras sonrisas, pronuncia sus primeros sonidos. El masaje enriquece esa tierna complicidad que solo los padres pueden tener.

El arte del tacto, muy desarrollado en la cultura africana e india, era hasta hace poco tabú en las sociedades occidentales. Por dicha, las mentalidades cambian, porque es una manera única de comunicarse con el pequeño. Incluso los médicos reconocen ahora sus beneficios como relajar, calmar, e incluso desarrollar las facultades motoras. Aquí descubrirás todo sobre el masaje.

Un masaje es comunicarse de otra forma

Desde el sexto mes de vida fetal, el bebé desarrolla el sentido del tacto. El contacto piel con piel propio de los masajes, cuando se practica desde el nacimiento, prolonga el contacto cálido del útero materno. Además, establece un lenguaje corporal que permite a mamá y papá expresar su ternura.

¿Llora y no puedes descifrar qué le pasa? No te angusties de más ni busques forzosamente una respuesta. Álzalo, colócalo en un sitio cómodo y dile que le vas a hacer un masaje. ¡Magia pura! Ese instante tan tierno calmará al bebé. Una vez que alivies sus tensiones musculares, le aportarás bienestar y relajación. Tus gestos protectores ayudarán a tranquilizarlo y a conciliar el sueño. Además, el masaje le permitirá cambiar de su perpetua posición horizontal.

¿Se retuerce llorando? Con la palma de tu mano, masajéale la pancita muy suavemente. Esta ligera presión junto con el calor de tu mano disminuirán los dolores de un posible cólico. Cuando le dedicas tiempo a hacer masajes con frecuencia a tu bebé le ayudarás a tomar consciencia de su cuerpo. Atrévete sin miedo siguiendo nuestros consejos para aprender el arte del masaje.

Sobre el buen uso del masaje

¿Cuál es el mejor momento? Cuando el bebé está relajado. Por ejemplo, justo antes de dormir o después del baño. La clave es que los dos estén con una buena predisposición y serenos para compartir esos minutos de complicidad.

¿El mejor entorno? Una habitación tranquila, sin luces o iluminación intensa. Puedes colocar al bebé en su cambiador o sobre tu cama. Lo ideal es que el bebé esté desnudo. Para calmarlo, tápale las partes que no vayas a masajear con una toalla o frasa suave. ¿Llora y no está a gusto? Probablemente no tiene ganas de masaje; puedes intentarlo más tarde u otro día.

No es lo mismo un masaje para un adulto que para un bebé: primero, ten presente que no eres una fisioterapeuta, por lo que debes ir con cuidado. Segundo, lo que importa es el bienestar y no las técnicas sofisticadas. Antes de los 2 meses, debes empezar con caricias. El masaje debe ser suave. A medida que el bebé crece, perfeccionarás tu técnica e intensificarás el masaje. ¿Sientes miedo de hacerle daño o de no hacerlo bien? Te recomendamos que leas nuestros consejos al respecto. Si con eso no basta, inscríbete en un curso.

Puedes hacerle su primer masaje una vez que se le caiga su cordón umbilical. A partir del mes, puedes hacerle un masaje muy suave de 5 a 10 minutos. Prefiere las sesiones cortas pero regulares, en lugar de esporádicas y más largas.

¿Hasta qué edad? No hay una fecha límite definida. El niño sabrá indicarte cuándo no quiere que le hagan más masajes.

¿Qué productos se pueden utilizar? Utiliza los productos sin perfume y evita el aceite de almendra por el riesgo a alergias. Entre más neutro sea el olor, mejor, así no incomodarás a tu joyita. Algunas marcas para bebés ofrecen productos de ese tipo.

Buenas prácticas

Quítate todas las joyas que puedan incomodar hacer daño a tu bebé. Lávate bien tus manos y frótalas unos minutos para calentarlas. Haz que te mire y explícale con gestos los movimientos que vas a hacer. Durante el masaje, no dudes en cantar para tranquilizarlo.

- **Todo el cuerpo:** acaricia su cuerpo de la cabeza a los pies. Puedes repetir de 4 a 5 veces. Detente cuando el bebé empiece a agitarse.
- **Piernitas:** puedes colocar las palmas de las manos en sus hombros y baja hasta las piernas. Luego, masajea cada pierna con el interior de la mano, alternando las manos, de la ingle al tobillo. Presiónale ligeramente con el pulgar la planta de los pies (con cuidado porque es una zona muy sensible) del talón a los dedos.
- **Vientre:** coloca tus manos encima durante 1 minuto aproximadamente. Masajéalo con la mano plana en el sentido de las agujas del reloj dibujando un círculo. Desliza las manos una tras otra a cada lado del vientre.
- **Brazos y las manos:** masajea el interior de los brazos con la palma de las manos. Rodea el bracito con tu mano y hazlo descender progresivamente efectuando ligeras presiones. Continúa masajeando los dedos y el interior de las manos dibujando pequeños círculos.
- **Espalda:** coloca al bebé boca abajo. Masajéalo con delicadeza con una mano y después la otra descendiendo de la base del cuello a la parte inferior de la espalda y subiendo, a continuación, en sentido contrario. Acaba con un ligero masaje circular en las nalguitas.

Al acabar el masaje, pon al bebé boca arriba y vístelo de inmediato porque la temperatura del cuerpo baja al relajarse tras el masaje.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/como-hacerle-masajes-mi-bebe>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/como-hacerle-masajes-mi-bebe>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-hacerle-masajes-mi-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/me_gustaria_hacerle_hacerle_masajes_a_mi_bebé?

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20hacerle%20masajes%20a%20mi%20beb%C3%A9%3F&url=http>

hacerle-masajes-mi-bebe

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/como-hacerle-masajes-mi-bebe>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/4366>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>