



# Apprenez à Masser votre bébé

avec une instructrice certifiée



Pourquoi ?



- Pour un moment privilégié, tendre et aimant avec votre bébé
- Pour aider votre bébé à dormir mieux (et vous aussi !)
- Pour soulager les petits maux de bébé et stimuler son transit
- Pour favoriser son développement et les relations positives
- Pour renforcer une confiance mutuelle

Pour qui ?

- Pour les parents de bébés âgés de 0 à 9 mois

Où ?

À Sherbrooke

**Sabrina Aiello**

Instructrice en massage pour bébé, IAIM

**Lachenilleetlescargot.com**

contact@lachenilleetlescargot.com

819-791-9689



En tant qu'institutrice certifiée,

## Je vous accompagnerai pour...

- Découvrir les meilleures conditions pour faire le massage,
- Savoir quelles huiles utiliser,
- Vous guider dans les mouvements du massage enseigné par l'International Association of Infant Massage depuis presque 30 ans sur les 5 continents

## Je serai attentive...



- à ce que vous soyez accueillis avec votre bébé dans le respect de votre individualité et de votre vécu,
- à ce que vous vous sentiez libres de répondre aux besoins de votre bébé pendant le cours,
- à ce que les rythmes de votre bébé soient respectés (dormir, manger, interagir, ...) et aussi à ce que votre bébé ne soit pas sur-stimulé,
- à vous permettre de trouver vos propres réponses car vous êtes l'expert de votre bébé !



## Le déroulement des cours...

### Des sessions de 5 ateliers de 1h30

espacés d'une semaine pour permettre à vous et à votre bébé d'intégrer toutes les informations du cours et de s'habituer aux mouvements de massage en pratiquant tranquillement à la maison. Les groupes sont restreints pour permettre une attention personnalisée à chaque famille présente.

### Avec

- Un petit temps de *relaxation* pour les parents
- L'*apprentissage des mouvements de massage* (la plus grande partie de la séance y est consacrée)
- Un temps de *révision des mouvements*
- Des temps de *discussion* sur différents thèmes qui préoccupent généralement les parents (pleurs, sommeil, rythme etc..).



*C'est vous qui massez votre bébé !*



# Quels sont les bienfaits du massage ?

## Pour le bébé...

Il permet une interaction qui

- Favorise la Communication verbale/ non verbale
- Enrichit le lien d'attachement
- Développe l'ouverture sur le monde et la confiance
- Met en jeu tous les sens



Chaque massage peut stimuler :

- Les systèmes circulatoire et digestif
- Les systèmes hormonal et immunitaire
  - La coordination et l'équilibre
  - L'apprentissage et la concentration
- Le développement musculaire et la croissance
  - L'éveil du corps et de l'esprit

On peut observer chez les bébé le soulagement de certains maux :

- Coliques, gaz, constipation.
- Congestion, tensions.
- Poussées dentaires...

Le massage permet la relaxation du bébé qui :

- Améliore son sommeil (régulation rythme jour/nuit)
  - Est plus souple et tonique
- Régule mieux ses états de conscience
- Est plus calme et est capable de se calmer seul
  - Réduit son taux d'hormones de stress





## Pour le parent...

- Valorisation des compétences parentales (amélioration de la confiance en soi, accueil, découverte, compréhension et allaitement du nouveau-né facilité)
- Socialisation (le partage et l'échange avec d'autres parents diminuent le sentiment d'isolement)
- Sentiment de bien-être (diminution des hormones liées au stress)
- Moments privilégiés avec son bébé et découverte de son langage corporel
- Renforcement de la relation : favorise le lien d'attachement (odeur, regard, empathie, sécurité, chaleur, amour, et continuité du contact/grossesse)

Ces éléments contribuent à réduire le risque de dépression post-partum.





## Pour la famille...

- Renforcement de la relation (parents/enfants, fratrie)
- Soutien des liens intergénérationnels
- Adaptation du massage pour bébé à l'enfant plus grand



## Pour la société...

- Diminution de la violence par la promotion du toucher sain et nourrissant, de l'écoute des besoins et du respect de l'enfant (1975 travaux de James W. Prescott un neuro-psychologue du National Institute of Health « L'origine de la violence provient du manque de toucher dans les jeunes années »)

- Moins de maladies, moins de médicaments
- Plus de respect et d'empathie pour l'être humain dans sa globalité
- Plus de respect pour notre planète...

