

Il massaggio infantile: carezze, coccole per rimanere in contatto.

Dott. ssa Rossana Candia

Da Mila. e Jhon Kabat Zinn “Il genitore consapevole”2006:

“...Il grande antropologo Ashley Montague osservava tempo fa che la parola “toccare” era la voce più lunga sull’Oxford English Dictionary. Senza dubbio questo è perché il tocco è così basilare nell’esperienza umana, così vitale per la salute e per creare un legame... Il tocco è fondamentale per la vita: toccare comporta essere in contatto. A seconda di come veniamo toccati possiamo sentirci amati accettati e apprezzati. Essere tenuti in braccio con sensibilità ci radica nel nostro corpo e risveglia un senso di connessione. Tutto l’essere di un bambino è onorato quando viene toccato con sensibilità e rispetto. Quando il bambino viene tenuto in braccio, abbracciato, coccolato, annusato dondolato, cullato... sperimenta con il genitore la pienezza dell’essere vivo..”

Tocco lento, profondo, rilassato, tranquillo, amorevole... è ciò che ha bisogno il bambino sin dai suoi primi giorni di vita.

Il massaggio rappresenta infatti un continuum energetico fra la vita uterina e quella esterna attraverso cui è possibile prolungare l’intimo contatto tra madre e figlio. Nel grembo materno il bambino infatti gode per lunghi nove mesi di quel naturale e dolce movimento dato dalle normali attività della mamma o dal suo respiro, che lo massaggia ritmicamente e costantemente dall’esterno. Alla nascita si verifica invece una inversione di sollecitazioni in quanto il neonato si trova tutto ad un tratto esposto alle stimolazioni provenienti prevalentemente dal suo corpo (la fame, gli sbalzi di temperatura, le coliche gassose etc...). Bisogna pertanto iniziare quanto prima a massaggiare il bambino rendendo meno traumatico il distacco dal ventre materno e dalle sensazioni in esso provate

***Essere toccato e accarezzato,
essere massaggiato è nutrimento per il bambino.
Cibo necessario come i minerali,
le vitamine e le proteine.***

Frederick Leboyer

Il massaggio diventa prima di ogni effetto terapeutico lo strumento principale per comunicare con il proprio bimbo e per dare avvio ad una relazione armoniosa tra genitore e figlio.

Non si tratta di **una tecnica ma di un modo di stare con il proprio bambino.**

La storia del massaggio al bambino è antichissima: nella tradizione indiana i gesti vengono tramandati di generazione in generazione, da genitore a genitore. Un bellissimo video che ne narra le origini è “Shantala” di Frédérick Leboyer (il medico-poeta della nascita senza violenza) che testimonia i gesti antichi di una madre indiana, di nome Shantala, che massaggia con mani sapienti il suo bambino sulle sue ginocchia. Leboyer fu affascinato da questa donna che sembrava conoscere esattamente cosa piaceva al suo bambino, che se ne stava incantato, occhi negli occhi, tra le sue gambe a ricevere quei gesti, quelle carezze, tanto che lo si vede completamente rilassato e infine addormentato.

Attualmente in Italia e in molti paesi del mondo esistono dei **corsi** per insegnare alle mamme come toccare-massaggiare i propri bambini. In Italia esiste l’AIMI, Associazione Italiana Massaggio Infantile che ha sedi in molte città.

Silvia Zucchetti ostetrica e insegnante di massaggio infantile in un consultorio di Milano sottolinea come il corso sul massaggio del bebè ha degli ottimi benefici sulla relazione ancora in fieri tra mamma e bebe ma è soprattutto un’opportunità per sostenere il ruolo materno stesso ancora alle prime armi.

La neo mamma può essere aiutata nell’intraprendere le funzioni di accudimento attraverso la condivisione delle esperienze con le altre mamme. Il corso prevede che le mamme si mettano sedute a terra con il bambino sdraiato davanti a loro tra le loro gambe a formare un grande cerchio che diventa un luogo simbolico di raccoglimento, uno spazio protetto, che aiuta a creare una rete di relazioni. Il corso aiuta la mamma a non sentirsi sola dice Silvia Zucchetti.

I BENEFICI DEL MASSAGGIO

L’evidenza clinica e recenti ricerche hanno, confermato l’effetto positivo del massaggio sullo sviluppo e sulla maturazione del bambino sul piano affettivo, fisico ed organico.

L’**interazione**: la sensibilità tattile è uno dei primi mezzi che il bambino ha a disposizione per conoscere il mondo. il massaggio rappresenta una specie di

linguaggio corporeo attraverso il quale madre e bambino si conoscono reciprocamente. Favorisce lo sviluppo di un attaccamento sicuro nei confronti dei genitori, divenendo fondamentale per un'evoluzione serena della personalità e delle capacità relazionali. Le leggere pressioni, le carezze, le sincronie realizzate attraverso lo sguardo e i dialoghi sussurrati rinforzano la sintonia privilegiando modalità non verbali prima della comparsa del linguaggio. Le ricerche dimostrano che i genitori che hanno usato il massaggio nei primi mesi del bambino imparano prima a conoscere meglio i propri bambini: scoprono di essere più capaci di leggere i segnali del bambino dando risposte più adeguate. E il pianto del bambino viene vissuto con minore ansia e preoccupazione.

Non è un caso che il massaggio venga in primo luogo proposto con i bambini prematuri che hanno bisogno di ritrovare quell'intimità fisica che è stata sottratta a loro dalla prematurità della nascita.

Il nutrimento e idratazione della pelle utile per nutrire la pelle che può essere arida od irritata

La stimolazione: il tocco del massaggio va a stimolare tutti gli organi: l'apparato circolatorio, l'apparato digerente, il sistema ormonale, il drenaggio linfatico, il sistema ormonale, l'apparato respiratorio, il sistema immunitario. La pelle, ricca di terminazioni nervose se stimolata è in grado di andare ad attivare ogni area del cervello e così di conseguenza ogni organo del corpo. Tutto funziona meglio: il massaggio regala salute!

Una conseguenza diretta di questa stimolazione è anche l'accelerazione della mielinizzazione delle fibre nervose che alla nascita sono ancora in via di sviluppo.

Il contatto ravvicinato, fatto di parole sussurrate, leggeri sfioramenti, giochi di sguardi nutre e stimola ovviamente tutti i sensi del bambino la vista, il tatto, l'udito.

Sollievo e rilassamento: il massaggio allevia tensioni muscolari, stati di agitazione, il dolore delle coliche gassose, producendo così uno stato di benessere e di calma. Concilia di conseguenza anche il sonno.

Sviluppo del senso del sé: favorisce nel bambino la percezione e la conoscenza delle varie parti del corpo sostenendo lo sviluppo dell'immagine di sé corporeo, favorisce il processo di coordinazione fisica ed elasticità del movimento. Inoltre

in questo scambio di amore e calore umano il bambino si nutre di sensazioni positive che sono la premessa di un comportamento positivo e di autostima.

Queste le indicazioni dell'insegnante Silvia Zucchetti

✓ **QUANDO** è necessario adattare il massaggio ai tempi e le richieste del bambino. Può aver luogo ritagliandosi una mezz'oretta ogni giorno, nel momento in cui il bambino si dimostra maggiormente disposto a riceverlo. Prima o dopo il bagnetto, o prima di andare a nanna. Oppure al cambio del pannolino, come gioco che lentamente si trasforma in uno spazio di rilassamento e di conoscenza reciproca

✓ **COME si fa**

Non si eseguono con le mani fredde

con le unghie lunghe,

la luce non deve essere diretta ne troppo intensa,

l'ambiente non deve essere rumoroso.

Il luogo deve essere preferibilmente lo stesso

E' importante che il bambino non abbia i piedini freddi in quel caso riscaldateli con le mani o copriteli con dei calzini. Dopo il massaggio fate riposare il bambino una decina di minuti prima di alzarlo. Tenete pronta un po d'acqua, un po di tisana o succo di frutta o offrite gli il vostro seno.

✓ **COSA**

Fino al primo mese sono sufficienti solo tocamenti delicati, poi dal primo mese si passa al massaggio vero e proprio fino in genere agli 8 mesi, fino a quando cioè il bambino non riuscirà a muoversi e girarsi spontaneamente. Quando cioè il bambino comincia a gattonare e compaiono le prime intenzioni esplorative. In questa fase, osserva l'insegnante Zucchetti, non si riesce più a tenere sdraiato il bambino, allora il massaggio deve trasformarsi in un gioco dove prendono forma interazioni fisiche sostenute da filastrocche, canzoncine con le dita, il cavallino etc... poi il massaggio diventa una specie di ginnastica per stimolare i vari segmenti corporei, ma sempre attraverso forme di gioco.

Come toccare il bambino:

Innanzitutto spiega l'insegnante Silvia i gesti del massaggio devono essere accompagnati da respiri profondi e calmi della mamma affinché questi siano fluidi e siano in grado di trasmettere distensione. Il massaggio prevede una sequenza di gesti che toccano tutto il corpo del bambino: i piedini, le gambe l'addome, il tronco, le braccia sino al viso. I gesti hanno dei nomi *la farfalla, il sole e la luna* che descrivono la pressione, l'intensità, la direzione del movimento delle dita. Il tocco può essere delicato, profondo energico, contenitivo a seconda del distretto corporeo interessato .

Il corso In genere prevede 5 incontri. Il primo in cui si raccolgono le storie di ogni bambino, l'esperienza del parto della madre che può dare informazioni su come è avvenuto l'incontro con il bebè, ma anche quali sono le percezioni e le esperienze personali sul massaggio corporeo. Gli incontri successivi sono dedicati al massaggio specifico di ogni parte del corpo che si conclude al termine del corso anche con l'insegnamento di alcuni esercizi yoga fatti fare al bambino in posizione sdraiata come allungamenti, il loto, la bicicletta etc...

Il massaggio può avere uno scopo distensivo quando i movimenti del massaggio partono dal centro del corpo alla periferia e uno scopo energizzante quando procedono dalla periferia al centro (il cuore).

Silvia nella sua esperienza quotidiana osserva come il massaggio ha degli effetti potenti nel conciliare il sonno e quindi è adatto proprio quando il bambino presenta dei problemi di addormentamento o di risvegli notturni.

E se al bambino non piace essere massaggiato?

A volte il massaggio, rilassandolo, fa emergere emozioni quali il pianto, l'irrequietezza. È necessario rispettare tale espressione emotiva, senza pensare che il massaggio non abbia funzionato: anzi, il maggiore contatto fisico, facendo emergere una profonda sensazione di sicurezza e fiducia nell'adulto che lo contiene, permette al bambino di esprimere le emozioni liberamente.

Ci sono inoltre, come osserva Zucchetti dei bambini particolarmente sensibili, con una reattività agli stimoli accentuata per i quali il massaggio risulta più una fonte di disturbo che un'occasione di distensione piacevole. E la mamma si chiede *perché fa così, non mi vuole?* In genere oltre a fattori specifici del temperamento possono esserci traumi pregressi, verificatisi al parto o manipolazioni del corpo subite a causa di terapie mediche. L'insegnante Zucchetti sostiene che la mamma

non deve scoraggiarsi, non è lei che è sbagliata ,ma si tratta di trovare strategie di contatto più accettabili per il bambino e non solo, anche tempi e luoghi consoni al bambino.

Conclusioni:

Un tocco buono e amoroso regalato al bambino è prezioso per tutto il periodo della sua crescita. Prendere in braccio, abbracciare, tenere per mano sono gesti che nutrono e sono alla base di ogni forma di comunicazione tra un genitore e un figlio. Divengono forme di contenimento, gesti concreti di richiamo, alternativi e più efficaci di una sgridata e o di uno scapaccione. Perché e proprio la mancanza di contatto fisico che genera nel bambino sentimenti di perdita, di smarrimento e di isolamento. Con la consapevolezza però che in ogni contatto **un confine deve essere riconosciuto e rispettato**, confini che cambiano attimo dopo attimo perché quando siamo sintonizzati con i nostri figli possiamo meglio sentire quando hanno bisogno di essere toccati con amore o di essere tenuti in braccio e quando invece hanno bisogno di stare soli.

Silvia Zucchetti ci ricorda, infine, che un bambino massaggiato da piccolo può richiedere ,negli anni successivi di essere nuovamente toccato dalla mamma per alleviare quelle tensioni date ad esempio dagli impegni scolastici alla scuola elementare. E così ci sentiremo chiedere: *“Mamma mi tocchi i piedi, mi fai un grattino sul collo?”*

Insomma una carezza vale per tutta la vita.

dott. ssa Rossana Candia
Bau...sette! Gioco e Creatività
www.bausette.it