

HEVEA
L'INFINI
VEGETAL

LES MASSAGES
POUR BÉBÉ

La philosophie et les engagements du LABORATOIRE HÉVÉA

Des produits 100% naturels élaborés exclusivement à partir de plantes en provenance des cinq continents et récoltées dans le respect de leur écosystème et de la biodiversité.

Une démarche éthique et écologique qui respecte les populations et l'environnement grâce à des packagings et des matériaux d'emballage recyclables.

Des produits fraîchement préparés, faits à la main.

Une maîtrise de toute la chaîne de production, des plantations à la fabrication.

Les méthodes les plus modernes et l'expertise scientifique d'une équipe hautement qualifiée au service de la

sélection et de l'analyse de toutes nos matières premières.

La garantie que nous ne réalisons aucun test sur les animaux et n'achetons aucune matière première ayant fait l'objet d'expérimentation animale.

Pourquoi un massage?

Le massage est certainement le premier langage d'échange et la plus ancienne thérapie connue. Il est pratiqué depuis toujours en Inde et en Afrique, pays où les mères portent longtemps leurs enfants et où le rapport au corps est très important. En massant régulièrement votre enfant, vous favorisez son éveil et intensifiez ces liens privilégiés qui existent entre vous.

Ce livret a pour vocation de vous faire découvrir les principaux gestes de massage de bien-être que vous pouvez offrir sans danger à votre enfant.

L'huile de massage

Versez une petite quantité d'huile de massage au creux de votre main. Tiédissiez-la quelques secondes avant de l'appliquer.



Préparation au massage

Choisissez une pièce chauffée (24°C minimum pour les nouveaux-nés) bénéficiant d'un éclairage tamisé. Installez-vous confortablement. Il est important de trouver une position agréable autant pour vous, que pour votre bébé.

Plusieurs variantes sont possibles :

- Asseyez-vous par terre les jambes allongées et le dos droit. Posez une serviette sur vos jambes et allongez votre bébé.
- Asseyez-vous sur une chaise, le canapé, ou le lit, posez une serviette

sur vos genoux et allongez votre bébé.

- Votre bébé sur un coussin et vous à genoux.
- Directement sur la table à langer.

Informations importantes

- Le massage s'effectue le matin ou le soir avant le coucher.
- Durée du massage de 5 minutes au début jusqu'à 20 minutes au maximum.
- Adaptez l'intensité du massage à l'âge du bébé.
- Commencez le massage à partir de 7 jours, au début des caresses plus que des massages, puis augmentez progressivement.
- Réchauffez vos mains dans de l'eau à 38°C ou frottez-les énergiquement.
- Il n'y a pas de limite d'âge pour le massage du bébé, arrêtez quand il n'en éprouve plus l'envie.

Contre-indications

- Il est contre-indiqué de faire un massage à un bébé malade, fiévreux ou fatigué, immédiatement après un repas, après une intervention chirurgicale et sur des lésions cutanées.
- Si vous avez le moindre doute sur son état de santé, consultez votre pédiatre car ces massages de bien-être n'ont pas d'objectif thérapeutique.
- Chez le nourrisson, évitez le cordon ombilical jusqu'à cicatrisation complète ainsi que la fontanelle.
- Si vous remarquez l'apparition de rougeurs ou une réaction allergique interrompez les massages.
- En cas de projection dans les yeux, essuyez-les à l'aide d'un coton imbibé d'huile végétale pure (tournesol, olive, amande douce...) puis rincez au sérum physiologique.

Nos huiles pour bébé :



Fleur d'Oranger



Pétales de Rose

Grâce à ce livret, nous espérons vous aider à créer de nouveaux moments de partage avec votre bébé.

Ces séances de massage permettront à votre enfant de se familiariser avec son corps et de s'ouvrir au monde extérieur. Ayez toujours à l'esprit que le langage du corps est le premier moyen d'expression de votre enfant et que vous pouvez communiquer ainsi avec lui dès le plus jeune âge.

1-Massage du dos

Techniques de massage

- L'effleurage :

Caresse plus ou moins appuyées afin de stimuler la circulation des flux.

- La friction :

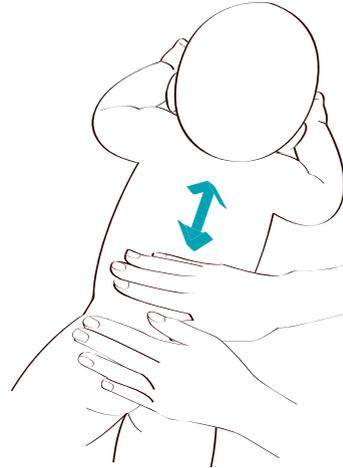
Mouvement de frottements rotatifs qui soulage les muscles et relâche les tissus.

- Le pétrissage :

À réaliser de manière légère sur un bébé, cette technique est un travail des tissus en profondeur.

- Les vibrations :

Elles produisent un effet relaxant.



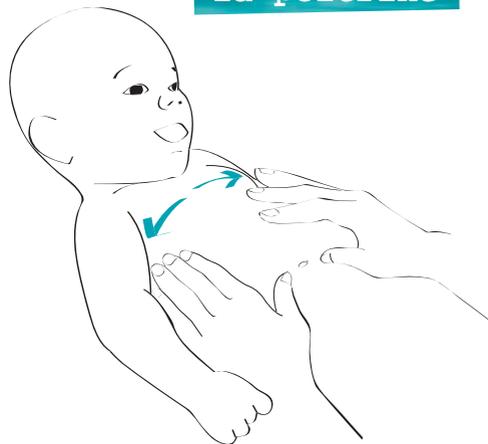
D'une main, la paume bien à plat, descendez de la nuque aux fesses d'un geste lent et continu, puis remontez. De l'autre maintenez les fesses en s'opposant aux mouvements.

2-Massage du visage



Prenez la tête de votre bébé entre vos mains. Posez vos pouces au centre de son front, puis ramenez-les vers l'extérieur jusqu'aux oreilles. Répétez le mouvement.

3-Massage de la poitrine



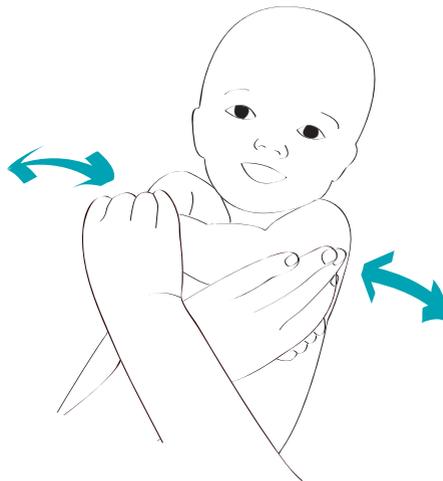
Posez vos mains sur sa poitrine, puis en partant du sternum, écartez vos mains comme si vous vouliez mettre les pages d'un livre à plat. Répétez le mouvement.

4-Massage du ventre



Du bout des doigts, effleurez son ventre, en faisant des mouvements de rotation autour du nombril dans le sens des aiguilles d'une montre.

5-Massage bébé yogi



Prenez les deux mains de votre bébé en les croisant sur sa poitrine, puis rouvrez en alternant la position des bras.

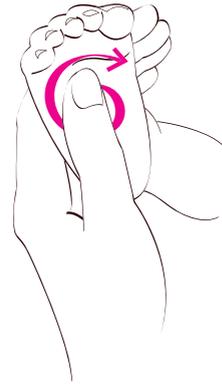


Faites le même mouvement avec ses jambes.



Puis, alternez une jambe avec son bras opposé. Terminez en croisant et décroisant ses jambes : la position du Lotus.

6-Massage de la voûte plantaire



Avec le pouce, massez la plante du pied avec des petits mouvements circulaires en partant du centre vers l'extérieur, puis masser chaque orteil en les étirant un à un doucement.