

Conoce los beneficios que trae un masaje infantil



El tacto es el primer sentido que desarrollan los seres humanos y una manera de comunicar las emociones que, incluso, puede ser más precisa que el lenguaje verbal. Es por esto que el masaje infantil está lleno de bondades: por un lado, sirve para estimular la sociabilidad en los niños y disminuir la irritabilidad; al mismo tiempo, tiene un efecto relajante en el dador.

Beneficios del masaje infantil



La evidencia demuestra que los beneficios del masaje infantil se extienden tanto a los niños como a los padres, familiares y cuidadores.

Se trata de una experiencia que puede promover la salud física y mental de todos los participantes.

Para los dadores

- Promueve el vínculo de apego y el reconocimiento del niño hacia su madre, padre o cuidador, sobre todo cuando también usas tu voz y haces contacto visual.
- Disminuye los niveles de ansiedad.
- Ayuda a desarrollar habilidades de comunicación no verbal.
- Un estudio de la Universidad de Ciencias Médicas de Teherán encontró que solo 15 minutos de masaje infantil dos veces al día durante 6 semanas consecutivas puede mejorar el pronóstico de recuperación de las madres con depresión postparto.
- Puede aliviar los dolores en manos y antebrazos. Los músculos en esta zona del cuerpo trabajan mucho todos los días (cocinar, conducir e incluso enviar mensajes de texto requiere de cierto grado de esfuerzo), así que dar un masaje ayuda a liberar la tensión muscular.

Para los receptores



- Puede disminuir la sensación de dolor cuando tu bebé se está haciendo un análisis de sangre.
- Mejora la calidad del sueño.
- Promueve el crecimiento en los bebés prematuros.
- Ayuda a aliviar el estrés cuando el niño se encuentra en situaciones que le causan angustia o incomodidad, como un viaje largo en auto o un día de verano muy caluroso.
- Estimula el flujo de oxígeno y el aprovechamiento de nutrientes en el torrente sanguíneo.
- Favorece la liberación de ciertas hormonas importantes para el desarrollo de tu bebé, como las GH (hormona del crecimiento).
- Mejora la digestión.
- Hace que el niño comience a relacionar el tacto con emociones positivas. Esto es importante para desarrollar más adelante buenas habilidades sociales.
- Fortalece el sistema inmune.

Adicionalmente, uno de los beneficios masaje infantil es que disminuye el riesgo de que el bebé forme un

apego desorganizado en las primeras etapas de la vida, ya que a través del tacto se transmite seguridad y presencia.

Un apego inseguro ocurre cuando los niños no reciben la atención suficiente de sus cuidadores o perciben que sus necesidades no están siendo atendidas.

Más adelante en la vida, esta forma de apego puede causarle muchos problemas a tu niño para establecer relaciones sanas, por lo que hay que tomar medidas para evitar que esto pase.

¿Cómo dar un masaje infantil?



Los beneficios masaje infantil son numerosos y tanto tu bebé como tú van a disfrutar de este momento, así que ¿por qué no comenzar a hacerlo?

Lo único que necesitas para mejorar la experiencia es un aceite hipoalergénico que suavice la fricción. Consulta con tu pediatra para que te recomiende el más adecuado.

Elige también un lugar cómodo y tranquilo para evitar distracciones, sobre todo ruidos fuertes.

En cuanto a los tipos de masaje que puedes darle a tu bebé, algunos métodos son el masaje de pies y el de estómago:

- El de pies puede hacerse luego de la siesta durante 10-30 minutos, deslizando tu dedo pulgar hacia arriba y abajo en la planta del pie del niño.
- El masaje de estómago se hace en forma circular, pero teniendo mucho cuidado si el área del cordón umbilical no ha sanado.

Disfrutar de un masaje con tu niño es una experiencia que trae muchas ventajas. No dejes de hacerlo con regularidad para el beneficio tuyo y el de tu bebé.