Massatge infantil: còlics, restrenyiment, reflux, dormir bé

Parlem el fisioterapeuta Pere Ventura de quins són els millors massatges per a nadons

[inicicentrareport]

View this post on Instagram

A post shared by Criar.cat (@criarcat)

Els **còlics**, el **restrenyiment**, els **gasos**, el **reflux** o el **son** dels nadons són algunes de les patologies que podem millorar a través dels **massatges**. A més de ser terapèutics, també tenen un gran paper en l'estimulació o en la relaxació, en l'adquisició de to muscular i a més generen **interacció** amb el nostre bebè. Els avantatges, doncs, són molts, però haurem d'aplicar massatges diferents en funció del nostre objectiu.

En aquest #CriarTalks hem parlat amb el fisioterapeuta, **Pere Ventura**, que ens ha explicat les tècniques i com diferenciar algunes de les molèsties que pot estar patint el nostre fill o filla. Us oferim un resum de les preguntes que li hem fet:
[intext1]
[GotaVerdaPle] **Quin ambient previ cal crear per poder fer un massatge infantil?**

Un massatge, més enllà de l'estimulació o la relaxació, també és una **interacció**. Personalment recomano no fer-los mai just després de menjar o quan ja comencin a tenir gana, sinó buscar hores entremig o abans d'anar a dormir, també pot ser un bon moment. Generalment ho farem a l'habitació, vigilant que hi hagi una **bona temperatura**, ja que l'haurem de despullar, i col·locant-lo embolcallat amb el coixí de lactància o asseguts a terra, posar-lo entre les cames i amb un coixinet al cap per buscar que tingui una **posició semiflexionada**.

Un cop ens hem posat l'oli a les mans, les escalfem fregant, li demanem "**permís**" posant-li les mans sobre l'abdomen. Si accepta bé aquest gest, amb un somriure i obrint els braços, llavors podem començar el massatge per les cames. Normalment es comença per les cames per donar consciència de cos, li fem notar cadascuna de les seves parts i que les vagin integrant.
[intext2]
[GotaVerdaPle] **Com podem saber si té hipotonia (baix to muscular)?**

Tenim dues **direccions** de massatge: de la cuixa al peu és **relaxant** i els del peu cap a la cuixa, que **activen**. Segons quin sigui l'objectiu farem el massatge en una direcció o en l'altra. Per detectar si hi ha hipotonia cal diferenciar entre **força** i **to**. La força és **potència**, capacitat per fer una patada. El to seria la capacitat de mantenir la **tensió** a la cama després d'aquesta patada. Una altra manera és agafar la cama i moure-la amunt i avall i si el peu se sacseja massa, hi ha hipotonia.

Normalment si hi ha hipotonia no és només a les cames sinó **a tot el cos**. Podem veure-ho col·locant el nadó damunt la mà de panxa per avall i veure com reacciona a la gravetat. Si penja totalment té hipotonia. Si intenta aixecar el cap o les cames, no. Si en té, el podem ajudar amb el massatge o posant-lo de panxa per avall a estones. En aquest cas és bo començar posant-lo sobre el pit, sobretot durant les primeres setmanes de vida, i no directament sobre una superfície plana.

[GotaVerdaPle] **Còlics, gasos o restrenyiment. Com diferenciar-los?**

Requereixen **massatges diferents**. Si fem un massatge a la panxa, farem tots els moviments, però hi ha moviments específics per cada causa.

A l'hora de diferenciar-los, el **còlic** acostuma a ser un **plor inconsolable**, li passa uns tres per setmana, durant tres hores al dia, i no saps quin és el motiu. Moltes vegades no té res a veure amb la lactància o que hagi agafat aire, sinó que el **sistema digestiu és immadur**.

En el cas dels **gasos**, posem la mà en forma de cullereta damunt la panxa de costat a costat i fem un moviment d'onada. Si són gasos notarem que hi ha aire, que la panxa està inflada.

I pel **restrenyiment**, si pressionem amb dos dits seguint el recorregut de l'intestí, hi haurà un punt on notarem un bultet més dur.

[GotaVerdaPle] **Quins massatges són útils en cada cas?**

El clàssic resseguint amb dos dits el circuit intestinal, de dreta a esquerra i fent la forma de la I, la L i la U, coneguda com ***ILoveYou***, serviria per a **restrenyiment** i **còlics**.

En el cas dels **gasos** podem fer el **moviment d'onada** que us he dit abans i després el **moviment de roda hidràulica**, un moviment vertical que fem aplicant pressió amb el lateral del nostre dit petit de la mà, alternant una mà i l'altra i de dalt cap a baix. Sempre amb les cames del nadó flexionades.

En tots tres casos és important acabar el massatge amb **flexió de cames i bicicleta.**

[GotaVerdaPle] **Com sabem si pressionem poc o massa?**

Jo faria progressiu, i anirem veient si fem massa o si podem fer més, segons com reaccioni el bebè. Al principi seria quasi **moviment només la pell**, i després una mica més de mica en mica. Seria buscar una pressió com la que ens podríem fer nosaltres a l'avantbraç, que té una textura similar a la d'un nadó.

[GotaVerdaPle] **Quins massatges l'ajudaran a dormir?**

Ens pot servir a la **cara** o a l'**esquena**. Si se'ns adormen en braços, podem aprofitar per fer l'esquena. Es comença fent el **llibre obert**, és a dir, del centre cap enfora. Amb els dos dits polzes recorrem del centre de l'esquena cap a les escàpules. A la cara seria del mig del front cap als pols, passant per damunt de les celles, i després també del nas per damunt dels pòmuls i cap a les orelles.

[GotaVerdaPle] **És bo que es vulguin aguantar drets?**

A partir dels **5 mesos** són capaços d'aguantar el seu propi pes amb les cames, les tonifiquen. Fins aquí tot normal. Si el que fa és donar patades quan està estirat al bressol, empenyent-se cap amunt, pot ser senyal d'un estat nerviós o que està incòmode.

[GotaVerdaPle] **Quins productes van millor per fer massatges?**

Jo aposto per olis naturals, millor que no pas cremes, perquè aquestes són hidratants i la pell les absorbeix, de manera que hem d'anar-ne afegint. Preferim **olis naturals i sense perfum: ametlles dolces, alvocat, calèndula o fins i tot oli d'oliva** (no refinat). La quantitat dependrà del producte, però amb el que cap al palmell de la mà és suficient.

[GotaVerdaPle] Fins quan hem de fer massatges?

Per mi és un imprescindible d'**estimulació bàsica dels 0 als 4 mesos**. Si tenen hipotonia seria recomanable allargar-ho fins als 9 mesos. Si ho volem com una forma d'interacció, ho podem mantenir fins als 3 anys i hi ha tallers especialitzats.

[GotaVerdaPle] **Una nena de 7 mesos que té reflux, quin massatge li faig?**

Entenem que parla de **reflux gastroesofàgic**. Es diferencien perquè en el reflux normal el té al cap d'una estona de fer la presa i la llet no ha canviat de color. En el gastroesofàgic ja **ha començat la digestió** i per tant quan la llet que retorna ja ha canviat de color cap a groguenc. Aquest és el que ens pot preocupar una mica més. Hauríem de procurar relaxar, de vegades passa que hi ha **massa tensió abdominal** i això fa que el menjar vagi més amunt que avall. Aquí hauríem de fer els **massatges de panxa** que hem indicat abans.

A banda, també durant la presa veure si no agafa aire, si fa una bona succió, que no tingui tel labial... I quan acabi col·locar-lo en **posició vertical** i si el recolzem sobre el pit vigilar que **no li pressionem la panxa.** Hem d'evitar estirar-lo panxa avall. Recomanaria mantenir-lo en posició vertical durant almenys **20 o 30 minuts**, i una solució també per a nosaltres pot ser el **porteig**.

[GotaVerdaPle] **És important que faci el rotet?**

Si no té gasos ni malestar, no em preocuparia. Si veiem que sí que té gasos, sí que hauríem de procurar que el faci. Si té gasos, segurament és que agafa aire durant la presa, i això pot ser perquè menja amb molta **ansietat** o perquè **no s'agafa bé**. Hauríem de consultar-ho amb un especialista.

[GotaVerdaPle] **Si fa moltes patades i té rampes a les cames, és normal?**

Pot coincidir en moments de **creixement** i ser passatger. De vegades els fan mal fins i tot els ossos. Hem de veure si ho té sempre, si és a les mateixes hores del dia? Sí que recomanaria consultar a un professional, pediatra o neuropediatra, a fer una exploració completa.

[GotaVerdaPle] **Quan podem començar el porteig amb un nadó prematur?**

Podem fer-ho des del principi, però ha de ser amb **fulard elàstic**, que li oferirà la pressió justa, respectant molt la 'C' de l'esquena i les cames no obertes sinó col·locades a dins com una boleta. No tingueu por, es pot fer, i si teniu dubtes pregunteu, però ben col·locat es pot fer.

[ficentrareport]