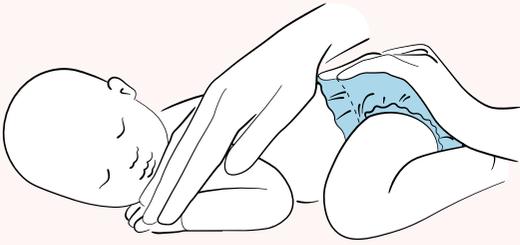
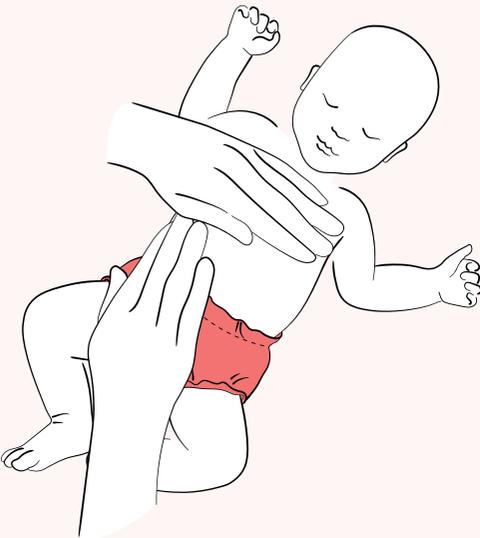


Louise Gautier



masajes para tu bebé

descubre los pequeños gestos que
lo ayudarán a sentirse tranquilo y feliz



zenith

Louise Gautier

masajes para tu bebé

Descubre los pequeños
gestos que lo ayudarán a
sentirse tranquilo y feliz

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original en lengua francesa: *Massages pour son bébé*

Primera edición: septiembre de 2022

© Éditions First, 2021

Éditions First es un sello de Édi8, París, Francia

© de la traducción, Anna Valor Blanquer, 2022

© de las ilustraciones del interior, Studio Paulette (Pauline Réjou)

© de las fotografías del interior, Shutterstock (p. 29, 36, 52, 68, 109, 138, 155, 161, 166), iStock (p. 177)

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

© del diseño y las ilustraciones del interior, Merideth Harte

ISBN: 978-84-08-26093-6

Depósito legal: B. 12.839-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*



Sumario

1

Introducción a los masajes para bebés

Los masajes a lo largo de la historia.....	9
¿Cómo portear a tu bebé?.....	19
¿Cuál es el mejor momento para darle un masaje a tu bebé?.....	25
¿Cuál es el mejor entorno para darle un masaje a tu bebé?.....	26
La piel, un órgano increíble.....	30
Los aceites para darle masajes a tu bebé.....	31

2

¿Por qué darle masajes a tu bebé?

Diez buenas razones para darle masajes a tu bebé.....	39
Los masajes y el vínculo de apego.....	42
El testimonio de los padres.....	45

3

El masaje placentero para el recién nacido

El masaje de contención.....	56
El roce.....	58
Las olas.....	60
El masaje de piernas y pies.....	62
El masaje de brazos y manos.....	65

4

El masaje placentero para el bebé

El masaje de piernas.....	72
El masaje de pies.....	82

El masaje de la zona abdominal.....	88
El masaje de brazos.....	102
El masaje de manos.....	112
El masaje de espalda.....	116
El masaje de cara.....	128
Cómo terminar un masaje.....	135

5

El masaje terapéutico

Aliviar el dolor de tripa.....	142
El masaje para el reflujo.....	144
El masaje para el reflejo de Moro pronunciado.....	148
El masaje para la otitis.....	152
El masaje para la congestión nasal.....	156
El masaje para los dolores de la dentición.....	157
El masaje para la agitación y para favorecer el sueño.....	162

6

Los puntos de reflexología emocional para bebés®

¿Qué es la reflexología plantar?.....	169
Cartografía de los puntos reflejos de los pies.....	171
El despertar de los receptores sensoriales.....	172
Favorecer la relajación.....	174
Aliviar los dolores de la dentición.....	178
Aliviar las afecciones ORL.....	180
Estimular las defensas.....	182
Favorecer el sueño.....	184

Índice de masajes.....	187
Agradecimientos.....	190
Recursos.....	191

1

Introducción
a los masajes
para bebés

Los masajes a lo largo de la historia

Definición de masaje

Frédéric Leboyer, ginecólogo y obstetra, dijo:

El masaje de bebés es un arte tan antiguo como profundo. Simple pero difícil, difícil porque es simple. Como todo lo profundo. En todo arte hay una técnica que es necesario aprender y dominar. El arte en sí mismo no aparecerá, sino después.

Una segunda cita de Frédéric Leboyer ilustra maravillosamente los masajes para bebés:

Ser cargados, acunados, acariciados, tocados, masajeados; cada una de estas cosas es alimento para los niños pequeños, tan indispensable, si no más, que vitaminas, sales minerales y proteínas.¹

Los masajes son una de las formas más antiguas de terapia manual. Forman parte de las medicinas ancestrales, como la medicina tradicional china (que incluye el masaje tuina, el tai-chí y la acupuntura) o la medicina ayurvédica, originaria de la India. Numerosos escritos atestiguan su uso en diversas civilizaciones:

- Por ejemplo, en el Antiguo Testamento se mencionan tratamientos con aceites para ayudar a los viajeros a recuperarse, mientras que Hipócrates, el padre de la medicina moderna, aconsejaba a los griegos un masaje diario ya en el siglo V a. C.
- En el siglo II d. C., los romanos iban a las termas varias veces por semana. Estos baños públicos, parecidos a las saunas actuales, eran lugares de negocios y de reunión, pero también de descanso. Mucha gente iba allí para aliviar la artritis y perder peso. Se volvieron muy populares en el siglo IV, y en la ciudad de Roma había más de mil. Los romanos tenían un itinerario del bañista: practicaban deporte, luego iban a una sala

¹ Estas dos citas están extraídas del libro de Frédéric Leboyer Shantala: *Un arte tradicional, el masaje de los niños*, Buenos Aires, Edicial, 1994.

templada; después, a una sala caliente y seca, y posteriormente, a una sala de vapor, caliente y húmeda. A continuación, entraban en los baños calientes para rasparse la piel, a lo que llamaban el baño de limpieza. Una vez terminado este baño, pasaban a los baños templados y luego a los fríos, y se daban masajes, se depilaban y se perfumaban.

- En la Edad Media, algunos médicos practicaban la masoterapia. Los maestros masajistas atendían a los adultos, y las madres, a sus hijos. El clero prohibió más tarde los masajes a los niños «a riesgo de ablandar la carne», pero la masoterapia perduró.

Los masajes son una forma de cuidar la salud, como se ha demostrado en muchas culturas orientales, entre ellas, las de África occidental, África del Norte, la India, Sudamérica, el Pacífico Sur y Oceanía. Se considera que están relacionados con los cuidados específicos del cuerpo, a menudo se transmiten de generación en generación (sobre todo de madre a hija) y ocupan un lugar central en las tradiciones. Por lo tanto, la estimulación de los bebés mediante el masaje forma parte de los cuidados que se consideran necesarios para el desarrollo adecuado de los niños, su integración en una cultura determinada e, incluso en algunos casos, su supervivencia.

Los masajes según las culturas

Los masajes para bebés existen en todo el mundo, pero su práctica difiere de una cultura a otra.

El masaje Shantala

El masaje Shantala procede del ayurveda, la medicina tradicional india.

Literalmente, *ayurveda* significa ‘conocimiento para una vida sana’. No es ni una ideología ni una religión, sino una ciencia de la vida de la India. Se apoya en el cuerpo, la mente y el alma, que considera una entidad independiente. Por consiguiente, el ayurveda defiende una visión holística del individuo. Nos recuerda que la salud es un equilibrio dinámico entre nuestro

entorno, nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras emociones y nuestra alma. Parte del principio de que las medidas que se toman para cuidar la salud dependen tanto de las condiciones externas como de la constitución del individuo. Todo el mundo tiene una composición de nacimiento basada en cinco elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra. Estos están presentes en cada individuo en diferentes proporciones y se agrupan en tres *doshas*: *vata*, *pitta* y *kapha*.

- El tipo *vata* es dominante en los bebés de aspecto frágil con un aumento de peso lento, extremidades delgadas y delicadas, la piel algo morena y el pelo fino y seco. Estos bebés tienden al estreñimiento y no asimilan la leche. Buscan el pecho con entusiasmo y su apetito y digestión son irregulares. Son enérgicos, nerviosos, y a menudo tienen frío. A los bebés *vata* les gustan las caricias suaves y relajantes. Necesitan que los calentemos y que les demos masajes lentos con aceite de sésamo tibio.
- El tipo *pitta* es dominante en los bebés con la piel bien irrigada, la carne rosada (con tendencia a los eccemas y la irritación) y poco pelo. Tienen diarreas, comen voluntariamente y mucho, y se agarran al pecho con avidez. Se impacientan rápidamente.
- El tipo *kapha* es dominante en los bebés rollizos, sanos y de constitución robusta. Tienen la piel tersa y clara y el pelo fuerte. Comen bien y se duermen en el pecho o con el biberón. Son tranquilos, suelen estar de buen humor y no acostumbran a llorar demasiado. Los bebés *kapha* necesitan que los estimulemos con masajes liberadores de emociones a un ritmo constante usando aceites fríos en pequeñas cantidades.

Este arte tradicional indio fue introducido en Occidente por Frédérick Leboyer. El masaje Shantala se adapta en función del *dosha* que más se manifiesta en el bebé y tiene como objetivo restablecer el equilibrio con los otros dos. De este modo, favorece un desarrollo global y armonioso, y aporta bienestar físico y emocional. Se lleva a cabo con suaves movimientos de

presión y permite la comunicación con los bebés desde el nacimiento. En la India, se practica con un ungüento o aceite.

El masaje tradicional africano

En algunos países africanos, los masajes son una forma de integrar al niño en el grupo de hermanos y tienen un significado simbólico. Cuando nace un bebé, es costumbre masajearlo con manteca de karité o aceite de palma de la cabeza a los pies, y suelen hacerlo las abuelas y las madres.

A diferencia del masaje Shantala, el masaje africano es vigorizante y ayuda a despertar el organismo del bebé. En comparación con los masajes que conocemos en Occidente, se lleva a cabo con gestos vigorosos de gran precisión.

Consiste en una serie de movimientos largos y vibrantes destinados a estirar el cuerpo y a envolver. Por lo tanto, hace hincapié en la estimulación de los diferentes puntos energéticos del organismo.

Quien lo practica centra su atención en la nuca, la cabeza, la espalda, los hombros, los brazos, las piernas y los pies con el objetivo de lograr una distensión óptima. Hay quien relaciona este masaje con la fortaleza de los bebés africanos.

El masaje tradicional newar

Los newars son un pueblo de Nepal que representa el 5% de la población nepalí. Son una sociedad aislada en la que los masajes para bebés se llevan practicando desde hace décadas. Cuando una mujer está embarazada, la acompañan madres, mujeres mayores o comadronas que le enseñan el arte de los masajes para bebés a lo largo del embarazo.

Para dar a luz y durante el posparto, las mujeres de la comunidad se retiran de cuatro a seis días a un lugar oscuro. Durante este periodo, las comadronas atienden a la madre y les dan masajes tanto al recién nacido como a ella. Cuando vuelve con el resto de la comunidad, la madre tiene dos o tres meses de permiso de maternidad durante los cuales se dedica

exclusivamente al cuidado del bebé y le da masajes todos los días.

El masaje tuina

Dar masajes a los bebés es una práctica habitual en la mayoría de los países asiáticos, especialmente en China, donde el masaje tuina se practica desde el nacimiento hasta los 5 años. ¿El objetivo? Mantener el equilibrio de las energías que atraviesan el cuerpo como forma de medicina preventiva para evitar las dolencias del bebé. Este masaje tiene el mismo papel que la acupuntura en la medicina tradicional china: al reequilibrar las energías que circulan por el cuerpo, ayuda a sentir un mayor bienestar tanto a los adultos como a los niños.

La reflexología emocional para bebés®

La reflexología emocional para bebés® es una práctica nacida en Francia que busca aliviar las dolencias cotidianas y calmar las emociones de los bebés y los niños pequeños. Basándose en el mismo principio que la acupuntura, activa zonas y puntos reflejos situados en los pies. Siete mil doscientas terminaciones nerviosas conectan estas zonas y puntos reflejos con una parte del cuerpo, una glándula o un órgano. Esta práctica ayuda a drenar las toxinas y a reducir el dolor, al igual que la acupuntura. Durante su vida intrauterina, el bebé se impregna de las emociones de su madre: las huellas emocionales. Gracias a la reflexología, que alivia las dolencias y las tensiones, el bebé se liberará del peso de estas huellas, del bagaje emocional.

Por lo general, no nos atrevemos...

En las sociedades occidentales, dar masajes a los bebés es mucho menos común, pero ¿por qué?

La mayoría de los padres que conozco son conscientes de la importancia del contacto tanto para establecer el vínculo de apego como en la relación que tienen con su bebé, pero no se atreven a dar el paso.

Muchas veces no se sienten cómodos con su recién nacido. Piensan que es frágil y, por lo tanto, tienen dificultades para manejarlo.

Algunos tienen miedo de «hacerlo mal» o de no saber emplear los gestos adecuados. Y es cierto que no se masajea a un recién nacido como a un niño de 1 año, ¡y menos aún como un adulto!

A otros les dan miedo los cuidados por el llanto del recién nacido y, como consecuencia, lo bañan o le cambian el pañal a toda prisa. Estos mismos padres no se sienten preparados para darle un masaje a su bebé.

... pero los estudios señalan la importancia de tocar a los bebés

Es evidente que, en las sociedades occidentales, ese *contacto relacional*, tanpreciado en otros lugares, muchas veces está ausente. ¿Hemos olvidado algunas tradiciones? ¿Nos han marcado demasiado tantos siglos de prohibiciones religiosas o de políticas sanitarias dentro de las cuales las mujeres sabias, sensibles y receptivas tienen dificultades para que se las escuche?

El contacto físico ha sido un tema tabú porque se asocia a la intimidad y a la sexualidad del individuo. No obstante, gracias a una serie de estudios y publicaciones, hace tiempo que se han demostrado científicamente los efectos positivos del contacto en muchos ámbitos.

Por ejemplo, es una forma eficaz de mejorar la adaptabilidad de los individuos: tras una sesión de masaje, automáticamente disminuyen las hormonas antiestrés y aumenta un tipo de linfocitos T. Por consiguiente, los masajes son una práctica de salud preventiva, sobre todo porque aumentan la capacidad de defensa del organismo y reactivan todas sus funciones.

Es más, los masajes proporcionan una sensación de bienestar porque hacen que el individuo conecte consigo mismo y con la realidad de su entorno. Los investigadores han demostrado la

relación entre el contacto físico y el cerebro afectivo: han descubierto una nueva red de fibras nerviosas, llamadas C. Esta red, cuyas fibras son más finas que las del sistema principal, es independiente de este y activa de manera directa las partes más profundas del cerebro, el cerebro emocional. Lo estudiaron en una persona que tenía los nervios del brazo cortados y que, sin embargo, era capaz de sentir el paso de una pluma por la superficie de su piel. Este descubrimiento es extraordinario porque proporciona una explicación científica a la sensación de bienestar que se experimenta con el contacto, justifica la importancia del contacto relacional para el ser humano.

John Bowlby y Harry Harlow

Las teorías sobre el apego surgieron en la década los cincuenta con John Bowlby y Harry Harlow, quienes demostraron que el contacto es un elemento fundamental para el éxito de ese apego. Podríamos decir que el contacto es el primer alimento del bebé: es esencial para su buen desarrollo (ver pp. 42-43).

Frédérick Leboyer

Este ginecólogo y obstetra se preocupó al principio por el bienestar de los bebés y por garantizarles un nacimiento sin violencia. En sus escritos, señala la importancia del primer gesto, que debe ser colocar al niño sobre el vientre de su madre para que pueda seguir sintiendo su calor y los latidos de su corazón. Frédéric Leboyer fue responsable de la introducción del masaje neonatal en el mundo occidental gracias a su libro *Shantala*. Para él, el bebé no solo se nutre de leche, sino también de caricias y masajes. Nos inicia en la práctica ancestral del masaje, sobre todo, a través de fotos tomadas en la India y textos poéticos.

Más adelante, Leboyer se interesó por el bienestar de la mujer, pero también por la relación entre la madre y su hijo. Explicó que se trata de una relación de amor y que se le debe dar prioridad a ella en el momento de la llegada del bebé. También habló de la importancia del porteo, del contacto piel con piel y de los masajes:

Después del calor del seno materno, después del loco abrazo que es el nacimiento, la soledad helada de la cuna. Y luego surge una fiera, el hambre, que muerde al bebé en las entrañas. Lo que enloquece al desdichado niño no es la crueldad de la herida. Es su novedad. Y esa muerte del mundo circundante que le da al ogro proporciones inmensas. ¿Cómo calmar una tal angustia? ¿Alimentar al niño? Sí, pero no solamente con leche. Hay que tomarlo en brazos. Hay que acariciarlo, acunarlo. Y masajearlo. Hay que hablar a la piel del pequeño, hay que hablarle a su espalda, que tiene sed y hambre igual que su vientre. En los países que han conservado el sentido profundo de las cosas, las mujeres saben todavía todo esto. Aprendieron de sus madres, enseñaron a sus hijas este arte profundo, simple y muy antiguo que ayuda al niño a aceptar el mundo y lo hace sonreír a la vida.¹

Vimala McClure

Casi al mismo tiempo, en los años setenta, Vimala McClure descubrió los masajes para bebés durante un viaje a la India. Fue una verdadera revelación. Tras unos años de investigación, desarrolló un programa innovador que combinaba sus conocimientos de masaje indio y sueco, reflexología y yoga. Enseñó su programa a un primer grupo de profesionales de la natalidad en Estados Unidos y luego creó la Asociación Internacional de Masaje Infantil, que fue en parte responsable de la difusión de esta práctica en el mundo occidental.

Ashley Montagu

En 1971, Ashley Montagu, un antropólogo estadounidense, escribió *El tacto: la importancia de la piel en las relaciones humanas*, todo un alegato a favor del tacto y el contacto físico. En este libro, reflexiona sobre lo que el contacto puede aportar no solo al recién nacido, para quien es indispensable, sino también a la

1 Frédéric Leboyer, *Shantala: un arte tradicional, el masaje de los niños*, Buenos Aires, Edicial, 1994.

relación entre padres e hijos, a la relación de pareja y a toda nuestra vida social.

Explica que la piel es el primero de nuestros órganos que se forma y, además, el más importante después del cerebro. En el libro, el autor postula que los estímulos táctiles tempranos desempeñan un papel vital en el desarrollo de los mamíferos. Analiza la práctica del lametón en los animales al nacer su descendencia, cuya finalidad parece ser la de *poner en marcha* el funcionamiento general de las demás funciones vitales (genitourinarias, gastrointestinales, respiratorias, etc.).

Basándose en experimentos científicos (sobre todo con ratas) y empíricos, Ashley Montagu nos demuestra que el contacto y el TLC (*tenderness, love and care*, 'ternura, amor y cuidado') son indispensables para la supervivencia del bebé. Varios casos de mortalidad infantil se pueden explicar por la ausencia de contacto físico, mientras que algunas personas han mejorado su salud gracias a la recuperación de este.

Frans Veldman

En la década de 1980, Frans Veldman desarrolló un nuevo enfoque terapéutico: la haptonomía. El término proviene de dos palabras griegas: *hapsis* o *haptein*, que significa 'tacto', y *nomos*, que significa 'norma', 'regla'. Se trata, pues, de ponernos las manos sobre el vientre para establecer una primera comunicación con el bebé que le proporcione una sensación de seguridad y confianza.

Esta práctica, utilizada en el campo de la neonatología, consiste en entablar una relación con el bebé a través del contacto afectivo durante el embarazo y está dirigida a la tríada padre-madre-bebé. Este método permite crear, incluso antes del nacimiento, un vínculo entre el bebé y sus padres. Se sabe, por ejemplo, que, a partir del cuarto mes de embarazo, el feto es capaz de sentir las caricias y los movimientos de las manos en el vientre de la madre. Además, a partir de ese momento, es capaz de reaccionar a ellos: no es raro que el bebé se acerque a estas caricias, acurrucándose contra la pared donde están las

manos de la madre o el padre. Al mostrarle amor y afecto de esta manera, el bebé siente, incluso antes de nacer, que es importante y querido, lo que también podría contribuir a reforzar el vínculo de apego entre el bebé y los padres. Los primeros masajes para recién nacidos son, por lo tanto, la continuidad de la vida intrauterina, y le recuerdan al bebé el marco de referencia del útero.

Este contacto suave también posibilita que quien no lleva al bebé dentro tenga una comunicación única y privilegiada con el nonato. El contacto afectivo le permite al otro progenitor implicarse en el embarazo y desarrollar una relación única con el bebé, así como preparar el terreno para masajearlo cuando nazca. Además, la haptionomía no solo hace que el bebé se sienta seguro, sino que también une a los padres. La madre se siente segura, especialmente durante el parto, y el padre siente que tiene un papel que desempeñar. Los masajes a bebés son una manera excelente de que cada uno encuentre su lugar y de fortalecer vínculos.



En resumen

- Los masajes a bebés se practican comúnmente en las culturas orientales, en las que la familia y la transmisión cultural ocupan un lugar predominante.
- Los beneficios del contacto y los masajes son muchos y tienen un impacto directo sobre los padres, la familia y el bebé, así como sobre el adulto en el que se convertirá.
- Algunos padres, por miedo a equivocarse o por falta de tiempo, no recurren a los masajes. Sin embargo, si se informan bien y masajean a su hijo con todo su amor, es imposible que se equivoquen: tocar y masajear a su pequeño con gestos imprecisos, pero con todo el amor que tienen, será beneficioso... ¡y siempre será mejor que no hacer nada!
- Para los padres u otros progenitores a quienes les cuesta encontrar su lugar cuando su pareja da de mamar, existen muchas maneras de ejercer su papel: los cambios de pañal, los baños, los masajes, el porteo...

¿Cómo portear a tu bebé?

El porteo, una continuidad...

... natural

El cerebro humano nos distingue de otros mamíferos porque, al nacer, es neurológicamente inmaduro. Su tamaño es el 25 % del de un adulto. Para cuando el bebé tiene 1 año, el cerebro ya ha duplicado su tamaño y, a los 3 años, tiene el 90 % del tamaño de un cerebro adulto. Este importante crecimiento requiere muchas grasas y ácidos grasos que solo se encuentran en la leche materna.

Según los antropólogos, el crecimiento del cerebro está estrechamente ligado a la adquisición del bipedismo. La pelvis tuvo que adaptarse para permitir la marcha vertical de los humanos. Al hacerlo, se estrechó. A su vez, el bipedismo permitió utilizar los brazos y las manos al mismo tiempo que los pies, lo que aumentó el tamaño del cerebro.

En comparación con otros mamíferos, los bebés humanos nacen muy prematuros. Para tener el mismo nivel de *acabado* que un bebé chimpancé, la gestación del bebé humano tendría que durar dieciocho meses. Pero, a los dieciocho meses, ya no podría pasar por la pelvis materna porque su cerebro sería demasiado grande.

Así que nuestros bebés llegan de forma muy prematura y continúan el crecimiento fuera del útero, en los brazos de sus padres... De ahí la necesidad natural del porteo.

... que responde a una necesidad

Hay distintas clases de *porteo* entre los seres vivos:

- Los nidífugos: pueden ponerse de pie a los pocos minutos de nacer. Son, en cierto modo, la versión en miniatura de sus padres. Por ejemplo, un potro será autosuficiente enseguida y se pondrá de pie casi de inmediato, a los pocos minutos de nacer.

- Los nidícolas: nacen sin pelo ni plumas, con los ojos cerrados; son incapaces de desplazarse, pero pueden quedarse solos y en silencio durante varias horas mientras los padres buscan comida. Los polluelos, por ejemplo, son completamente dependientes de sus padres, que no pueden llevarlos encima: por eso no se mueven de los nidos.
- Los porteadores activos: son los que, cuando nacen, no pueden desplazarse y son demasiado dependientes de sus padres para quedarse solos durante varias horas. Por lo tanto, los adultos deben llevarlos y transportarlos. Los bebés humanos, a diferencia de los polluelos, entran en esta categoría, porque no pueden en ningún caso quedarse solos, necesitan estar en contacto con su progenitor.

En comparación con otros mamíferos, los bebés humanos tienen un periodo de gestación más corto que les priva de autonomía. En consecuencia, deben contar con un periodo de gestación extrauterino durante el cual necesitan un contacto estrecho y frecuente que permite que su cerebro y su sistema inmunológico maduren. El porteo y la proximidad día y noche hacen posible que se satisfaga esta expectativa natural.

¿Cuáles son las ventajas del porteo?

La cercanía con los padres

Los mamíferos, de los que formamos parte, han llevado consigo a sus crías desde siempre. Sin embargo, nosotros tenemos accesorios (como carritos y cunas) que los animales no tienen. Los mamíferos, después de dar a luz, lamen instintivamente a sus crías para facilitar la transición entre la vida intrauterina y el mundo exterior. Aunque este gesto sirve, en gran medida, para proteger a sus crías (para limpiarles la sangre y otros fluidos de la bolsa amniótica y no atraer a los depredadores), también ayuda a que el nacimiento sea más amable. De hecho, ¡podríamos compararlo con las técnicas de masaje!

Durante la vida intrauterina, el bebé humano crece en un entorno específico que satisface todas sus necesidades: tiene los

cinco sentidos activos. En cuanto sale del vientre de su madre, no hay nada conocido a lo que pueda aferrarse. Como cualquier otra especie animal, el bebé evolucionará mejor donde pueda encontrar comida, seguridad y afecto, y ese lugar son los brazos de su madre, claro.

Portear al pequeño le proporciona la seguridad afectiva que ningún carrito o habitación le puede dar. Al llevarlo contra ti, siente tu olor, oye el latido de tu corazón, se calienta con tu cuerpo y lo mecen tus movimientos. Todos esos elementos que ya conoce lo tranquilizan y le recuerdan a las sensaciones que experimentaba en el útero. Es habitual que los recién nacidos sufran cólicos, lo que podría deberse a la inmadurez del sistema digestivo o a la inmadurez neurológica. Los recién nacidos descargan la tensión llorando por la tarde, en la llamada *disritmia vespertina*, que es importante acompañar con palabras y gestos sin intentar que dejen de llorar enseguida. El porteo ayuda a reducir los llantos gracias a la proximidad con la madre o el padre. Además, también permite que la pareja de la madre encuentre su lugar, que pueda llevar al bebé como lo ha hecho ella durante los nueve meses de embarazo.

El desarrollo de la madurez afectiva

Sin embargo, algunas ideas preconcebidas son muy destructivas. Por ejemplo, la idea de que llevar demasiado a tu hijo a cuestras lo convertirá en un bebé dependiente. No es así para nada: el porteo es beneficioso para estos pequeños seres que se abren a la vida.

El porteo es parte de una forma de crianza con apego que se basa en el respeto a las necesidades del bebé, una de las cuales es continuar con su desarrollo físico y también con su maduración afectiva.

Portear a tu bebé es establecer una confianza básica que lo acompañará toda la vida. Un niño al que se portea, se le da un masaje, se le escucha (o, simplemente, se le respeta) es un niño cuyas necesidades están cubiertas y cuyo estrés se limita. Al sentirse seguro, se abrirá al mundo con más facilidad y será

autónomo antes, y para nada se convertirá en un bebé dependiente.

Otras ventajas

Portear al bebé también le da la oportunidad de ver el mundo desde una perspectiva humana y de participar en la vida familiar, cosa que un carrito no permite.

Además, el porteo tiene un papel importante en la prevención de la plagiocefalia (síndrome de la cabeza plana) y puede aliviar el reflujo gastroesofágico gracias a la fuerza de la gravedad.

Entonces ¿cómo hay que portear a un bebé?

Cuando acabamos de tener un bebé, es normal no saber cómo llevarlo, sobre todo cuando es el primero. Tenemos miedo de no saber hacerlo o de que se nos caiga. Vemos a nuestro recién nacido como un ser pequeño y muy frágil. Y, sí, es más frágil que un adulto, pero, con el medio de transporte adecuado y respetando las normas de seguridad, todo irá bien.

La posición fetal

El bebé se desarrolla en el útero en una posición acurrucada, conocida como *posición fetal*, que mantendrá durante los primeros meses de vida. Se trata de una posición que le reconforta, la posición que conocía durante el embarazo y que le proporciona una gran sensación de seguridad: el bebé está encogido, con la espalda redondeada, las rodillas por encima de las caderas y las manos cerca de la cara. Todos estos elementos lo tranquilizan y lo apaciguan.

Sujetar la cabeza

Para portear bien a un bebé, debemos respetar esa posición fetal y recordar que la cabeza de un recién nacido es una cuarta parte de su tamaño y que todavía crecerá considerablemente durante los dos primeros años de vida. Por lo tanto, es importante sujetarla bien.



La pelvis y los glúteos, donde reside la fuerza del bebé

Los bebés tienen los hombros muy débiles y, por consiguiente, no pueden soportar el peso del cuerpo. Debemos evitar levantarlos por los brazos o incluso por las axilas. La base de un lactante, donde tiene mayor fuerza y tono muscular, está en la pelvis y en los glúteos. De ahí es de donde debemos levantarlos. De esta manera, el bebé se sentirá bien sujeto y no estará tenso.



En resumen

- El periodo de gestación de los humanos es uno de los más cortos de la clase de los mamíferos. Nueve meses puede parecer mucho tiempo, pero termina siendo muy poco si tenemos en cuenta el desarrollo del bebé. Los bebés humanos nacen prematuramente en términos de desarrollo psicomotor. Por ello, el concepto del cuarto trimestre de embarazo es esencial. Durante este periodo, el porteo es una forma maravillosa de prolongar el embarazo y cubrir todas las necesidades físicas, emocionales y psíquicas del recién nacido. Acurrucado contra su progenitor, oye los latidos del corazón y se calienta con el calor corporal de su madre o padre. De este modo, el bebé recibe todo el alimento emocional que necesita. Sin embargo, aunque tener al bebé cerca es esencial y natural, debemos hacerlo bien: respetando la posición fetal, sujetándole la cabeza y levantándolo siempre por la pelvis y los glúteos.

¿Cuál es el mejor momento para darle un masaje a tu bebé?

El mejor momento para darle un masaje a tu bebé será el que mejor le venga a él. Debemos adaptarnos a su ritmo y su edad.

El masaje y las comidas

Lo mejor es masajear al bebé a cierta distancia de la comida. Espera una hora tras la toma de pecho o del biberón para no alterarle la digestión ni provocarle regurgitaciones.

En general, el masaje y el contacto estimulan el apetito de los pequeños. Por ello, es habitual que tengan hambre después de un masaje. Si se da el caso, satisfaremos su necesidad y les daremos el pecho o el biberón.

Además de elegir un momento alejado de la comida, también tiene que ser un momento tranquilo, y el bebé debe estar descansado, ya que a los niños les gustan las repeticiones y los rituales, pero no los cambios. Si tienes la costumbre de darle un masaje a tu hijo a una hora concreta del día, es mejor mantener ese hábito.

Con un recién nacido, es normal tardar un poco en encontrar el ritmo familiar. En ese caso, el masaje puede hacerse entre dos comidas, cuando el bebé esté tranquilo.

El masaje y el baño

Los bebés, hasta los 3 meses más o menos, suelen estar cansados y tener hambre después del baño. Para un recién nacido, es preferible el masaje antes del baño, sobre todo porque el aceite nutrirá y protegerá su piel de las posibles agresiones del agua.

En cambio, a partir de los 4 meses, podemos ritualizar ese momento y darle el masaje después del baño.

La duración del masaje

Cuando queremos darle un masaje a un bebé, debemos adaptarnos a su ritmo. No hay una duración fija.

Lo que hay que hacer es observarlo y estar atentos a los primeros signos de desmotivación, cuando empieza a estar harto. ¿De qué signos estamos hablando? Frotarse los ojos, retorcerse, moverse un poco más que antes, bostezar, apretar los puños... Todas estas señales nos invitan a detener el masaje con suavidad antes de que el bebé se eche a llorar.

Confía en ti, tómate tu tiempo, no intentes darle un masaje de cuerpo completo la primera vez, porque podrías sobreestimularlo. Por ejemplo, a un bebé de 3 meses se le podría dar un masaje de diez minutos.

¿Cuál es el mejor entorno para darle un masaje a tu bebé?

Los bebés son especialmente sensibles a los estímulos externos. Por lo tanto, es importante prestar atención a la temperatura de la habitación, así como a la luz y los sonidos. Al fin y al cabo, los bebés han vivido durante nueve meses en un entorno protegido de los estímulos externos. Muchas veces subestimamos el impacto de las sensaciones —los sonidos, las luces, los olores...— sobre nuestra propia relajación y también sobre la de los bebés.

Los masajes y la temperatura

Los bebés se enfrían muy deprisa, por lo que es importante que calientes bien la habitación en la que vas a darle el masaje. Para que te hagas una idea, para un recién nacido, estar desnudo en una habitación a 23 °C es como estar desnudo a 0 °C para un adulto. Así, es esencial que el ambiente sea muy cálido. La habitación ideal para los masajes es aquella que el bebé conoce, que le gusta, bien caldeada. Puedes sentarte al lado de un radiador o usar una estufa auxiliar.

La luz debe ser tenue y no venir directa del techo, porque podría sobreestimularlo. Puedes cerrar las cortinas y encender una lámpara o una luz nocturna que el bebé conozca y que le guste.

Los masajes y los sonidos

La música debe ser tranquila y agradable para ti y para tu bebé. Puedes elegir una música de fondo, instrumental, o una canción infantil. Estas últimas nos ayudarán a practicar los gestos de masaje para bebés *mayores* (a partir de los 9 meses, más o menos).



Aquí tienes una selección de canciones para poner durante los masajes:

- *Sugarcane*, de Ana Olgica.
- *Synesthesia*, de Peter Sandberg.
- *Princess Elvira*, de Ana Olgica.
- *Let's Run Away Together*, de Johannes Bornlöf.
- *Tampa*, de Heinz Goldblatt.
- *At First Light*, de Gavin Luke.
- *At Last, Sunrise*, de Maree Docia.

Es imprescindible hablarle (o cantarle) al bebé para mantener siempre un contacto auditivo además del visual y el táctil (sobre todo al masajearle la espalda).

Los masajes y el confort del bebé

Procura colocar al bebé de forma que esté cómodo, en un colchón cambiador en el suelo, para mayor seguridad, y cubierto con una manta suave o de lana para mantenerlo a la temperatura adecuada.

Para un recién nacido que necesita contención (de 0 a 3 meses, aproximadamente), podemos poner en torno al cambiador una almohada de lactancia, o una toalla enrollada alrededor del bebé. Esto lo tranquilizará y se relajará aún más.

A partir de los 3 meses, basta con un simple cambiador y una manta suave.

Necesitas la manta para cubrir las zonas desnudas que no estés masajeando. A un recién nacido se le puede dejar puesto un gorrito para evitar que pierda calor.

Los masajes y los accesorios

Con los niños algo mayores, usar accesorios resulta muy beneficioso: pelotas sensoriales con bultitos, rastrillos, brochas, pelotas de ping-pong... Les encantan todos estos accesorios que estimulan sus sentidos. Confía en ti y deja volar la imaginación.

¡Cuidado! Antes de cada masaje, recuerda lavarte las manos con agua caliente para tenerlas limpias y no demasiado frías.



Todo lo que necesitas para darle un masaje a tu bebé

- Una manta.
- Una almohada de lactancia o de cualquier otro tipo.
- Una lucecita nocturna o una lámpara.
- Una música agradable para todo el mundo.
- Accesorios si quieres usarlos, si no, con las manos es más que suficiente.
- Aceite (pero, cuidado, ¡no uno cualquiera!¹ Cuidarnos la piel es importante, y más todavía cuidar la de nuestro bebé...).

¹ Para poder elegir con la conciencia tranquila, ve a la página 31.