

AFECTO Y CARICIAS ¿QUÉ PAPEL JUEGAN EN LA SALUD DE MI BEBÉ?

VALDÉS BOLUFER, PAULA. Fisioterapia infantil. Alicante.

Los primeros meses de vida son decisivos en el desarrollo del bebé. Es frecuente que en estos primeros meses los padres tengan dudas sobre si deben o no tocar con frecuencia a su hijo, o sobre como calmar su llanto persistente.

Su desarrollo armónico depende en gran medida de la interacción con el mundo que le rodea. Su entorno más cercano lo forman sus padres, que le proporcionan lo necesario para su crecimiento personal, especialmente el afecto, que le hace tanta falta como el alimento.

Una forma de conocer a su propio hijo, contactar con él y aprender a interpretar sus necesidades es a través del masaje. Este masaje puede aportar grandes beneficios al bebé:

- En primer lugar le dará una sensación de seguridad, el contacto con sus padres le hará sentirse aún más querido, fomentando su confianza.
- Bienestar general. El masaje es una terapia relajante y ayudará en el empeño por aplacar su llanto. Disminuye el dolor, porque al ejercerse una presión sobre la piel se estimula la producción de endorfinas (que son analgésicos naturales del organismo).
- Crecimiento físico. El masaje aumenta el conocimiento del cuerpo, tonifica la musculatura y mejora la flexibilidad, al tiempo que evita contracturas o problemas posturales producidos por posiciones mantenidas. Por ello, es muy beneficioso para niños prematuros o

de bajo peso, que pasan gran parte del tiempo aislados en una incubadora.

- Habilidades sociales. Mediante el masaje se potencia la comunicación no verbal, que mejorará su relación afectiva. Aprenderá a explorar su propio cuerpo y el entorno en el que se desenvuelve.

Mitigar problemas frecuentes:

- *Piel seca*: si el bebé tiene la piel enrojecida o muy seca, su pediatra le recomendará la crema adecuada y, a través del masaje penetrará mucho mejor.
- *La erupción de la dentición*, suele ser molesta porque las encías a menudo se inflaman. El masaje con la presión sobre las encías alivia este malestar.
- Un recién nacido puede tener *cólicos* y sufrirlos a diario hasta los 3 meses. Este dolor abdominal es difícil de aliviarse y puede prolongarse durante largos períodos. Con los *gases*, ocurre igual. Ciertos movimientos del masaje pueden aliviar el cólico temporalmente o ayudar a expulsar los gases.
- Es probable que su hijo tenga dificultad para defecar o que las heces sean duras. Darle un masaje en la región abdominal puede favorecer el tránsito intestinal, aliviar el dolor abdominal y prevenir el *estreñimiento*.

El masaje infantil es un método fácil de aprender y su práctica proporciona beneficios no sólo al niño, sino también a sus padres. El masaje debe ser algo fluido y agradable, sin

olvidar ninguna parte de su cuerpo. Para evitar darle impresión de frío póngase la crema en las manos, frotándolas y calentándolas antes de tocarlo. Si en alguna ocasión los padres están nerviosos o tienen prisa por terminar, no deben realizar el masaje ya que transmitirían esa tensión al niño. Cantándole o hablándole lo tranquilizarán.

Si lo realizan después del baño, deberán espaciarlo de la toma al menos una hora, ya que, si tiene hambre, sólo querrá su comida. Al dar masajes al niño se interactúa con él, aumentando su relación. Aprenderá a conocerle observando sus reacciones, perderá el miedo a manejarlo, y aumentará su confianza.