

Le massage des prématurés : **quelques faits et bienfaits.**

Par Chrystine Roy, massothérapeute agréée, B. Sc. ergothérapie.
Propriétaire de Zeste Détente, services de massothérapie et créatrice du DVD :
« Le massage des bébés et des enfants, une vague d'amour au bout des doigts ».



La venue de bébé avant sa date prévue est très déstabilisante. Elle place les deux parents dans une situation de stress, d'insécurité, de peur et souvent d'incompréhension. Pour bébé, cette entrée dans la vie plutôt abrupte comporte aussi son lot de stress et le met face à de nombreuses sources de douleur : les injections, les soins, la lumière, le bruit, etc. Le tout alors qu'il vient tout juste de quitter le confort chaud et douillet de l'utérus de maman.

Une fois en unité de néonatalogie, bébé peut être « oublié » en tant qu'être humain sensible et émotif, car tous s'affairent à sa survie. Cependant, un de ses besoins principaux reste le « toucher », ce contact physique réconfortant et rassurant dont les prématurés ont doublement besoin, dès la naissance, pour poursuivre leur développement extra-utérin. Heureusement, en néonatalogie, nous retrouvons de plus en plus le « peau-à-peau » ou la technique du « kangourou ».

Le massage des bébés prématurés s'inscrit dans cette idéologie et pourrait être commencé assez tôt. Par contre, comme bébé doit poursuivre son développement et lutter pour sa survie, le toucher et le massage doivent être pratiqués avec soin. Nous vous conseillons d'attendre que bébé ait son congé de l'hôpital avant de commencer à le masser, à moins qu'une infirmière ou un autre membre de l'équipe médicale puisse vous guider. Au tout début, posez simplement vos mains chaudes et bienveillantes sur bébé dans un but de massage « contenant ». Une fois à la maison, vous pourrez procéder de façon graduelle au massage de chacune des parties de son corps.

Les bienfaits du massage

Le massage calme bébé, comble son besoin de chaleur et de tendresse. Il facilite le développement cérébral qui permet d'accélérer le développement global de bébé. Il aide à la maturation des réactions au stress. Le massage peut être considéré comme un moyen non pharmacologique de lutte contre l'inconfort et la douleur. À long terme, il semble effacer de la mémoire la douleur exprimée chez l'enfant. Le massage permet à l'enfant de se « sentir » dans son corps et développer son schéma corporel. Il aide à mieux se nourrir, mieux digérer et mieux éliminer. Et surtout, le massage renforce le lien d'attachement et comble le besoin de sécurité chez les bébés prématurés plus que tous, car ceux-ci n'ont pu être comblés dans les premières semaines de vie.

Pour apprendre à masser, référez-vous au DVD « Le massage des bébés et des enfants, une vague d'amour au bout des doigts » disponible sur le site internet de Zeste Détente ou consultez un des nombreux livres sur le sujet. Allez-y avec beaucoup de lenteur et d'écoute en vous assurant de la disponibilité de bébé. Ne négligez pas de vous faire masser également car tout ce stress a certainement laissé des traces sur votre corps. Bébé réagira mieux à votre massage si vous êtes calme et détendu.



Résultats d'étude sur le massage des prématurés

- Les bébés massés 15 minutes, 3 fois par jour, avaient un gain de poids près de 50 % plus grand, et leur durée de séjour était 6 jours plus courte que les bébés recevant les soins traditionnels.
- Les bébés prématurés massés ont des périodes d'éveil calme plus longues, ils crient moins, leur urine présente moins d'hormone de stress, leur taux de sérotonine (analgésique naturel) était plus élevé et ils étaient moins longtemps nourris par sonde.
- Leur performance aux tâches développementales, leur développement cérébral et des fonctions visuelles sont améliorées.

« Masser son enfant,
c'est lui permettre de vivre
des moments privilégiés
et de lui manifester,
par le toucher,
tout l'amour que
vous avez pour lui. »

Pour nous rejoindre :
www.zestedetente.com
Tél. : 418 255-7727