

Le guide des petits massages

Les massages localisés



1

Installez-vous dans un endroit calme.
Avec vos pouces, faites de petits cercles sur la peau de bébé, au niveau de sa lèvre supérieure. Exercez une pression modérée et ajustez-la en fonction de ses réactions.



2

Déplacez ensuite vos mains vers le milieu des joues et avec vos index, effectuez des cercles plus grands.



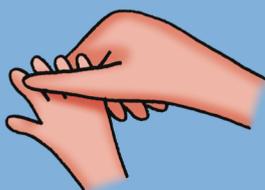
3

Faites la même chose sur la mâchoire inférieure : réalisez de petits mouvements circulaires avec vos pouces.

En le massant, commentez à bébé chacun de vos gestes et rassurez-le : l'apaisement passe aussi par la parole.

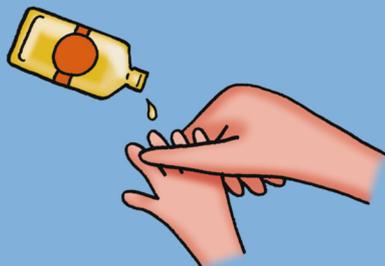
Les massages issus de la réflexologie

Dans la main, la zone correspondant aux gencives est située à la base des ongles et la masser régulièrement contribue à soulager la douleur liée à la poussée dentaire.



1

Exercez de petits mouvements circulaires à la base de chacun de ses ongles. Agissez précisément à la base de l'ongle, mais pas directement sur l'ongle.



2

Ajustez la pression et si vos doigts ne glissent pas assez, frottez-les avec une goutte d'huile adoucissante.

3

Reproduisez ces massages sur tous les ongles des mains autant de fois que bébé semble gêné par la poussée dentaire.