

## **Masaje infantil Un detalle ausente en la consulta de Puericultura.**

Autores:

1. Dr. Guillermo Hernández Medina.

Especialista de 1er grado en Pediatría.Instructor.Policlinico 5 de septiembre  
.Consolación del Sur .Pinar del Rio

2. Dra. Suana *Isabel Gonzáles Contreras.*

Especialista de 1er grado en Pediatría.Asistente.Policlinico 5 de  
septiembre.Consolación de Sur.Pinar del Rio

3. *Dra.: Nélide Capote Rodríguez.*

Especialista de 1er grado en Pediatría y MGI.Instructor.Policlinico 5 de  
septiembre.Consolación de Sur.Pinar del Rio

4. Dra. Berta M. Medina Bernal.

Especialista de 1er grado en Pediatría.Instructor.Policlinico 5 de  
septiembre.Consolación de sur.Pinar del rio

5. Dra. Maura Vives Perez.

Especialista de 1er grado en Pediatría y MGI.instructor.Policlinico 5 de  
septiembre.consolación de sur :Pinar del Rio



**BEBÉS**  
**Dos ojitos para mirar alrededor,**  
**Dos orejitas para descubrir los sonidos,**  
**Una naricita para oler lo dulce,**  
**Una boquita a la que le gusta comer.**

El masaje del niño ha sido, desde hace siglos, una tradición para muchas culturas, se ha registrado referencias de masajes en los niños desde hace más de 3000 años, comenzando con los Egipcios y luego la cultura China. Actualmente se sugiere que el masaje humano es el equivalente al "lengüeteo" que realizan los animales con sus crías justo después de su nacimiento, para mejorar sus probabilidades de supervivencia, el cual ayuda al recién nacido para que sus sistemas genitourinario y digestivo comiencen a funcionar, y que el masaje es la génesis del amor y es una muestra de como la ciencia y las relaciones humanas pueden ir de la mano.(1,2)

Uno de los primeros registros de la palabra masaje y de la descripción de su uso, se ha encontrado recientemente en unos textos provenientes de la Antigua Mesopotamia. Hay escritos en sumerio y acadio titulados "Mushu' u" (masajes, en español). Según estudios publicados en marzo de 2007 por Bárbara Böck, filóloga del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), los antiguos sumerios practicaban masajes hace ya 4.000 años. Y data el inicio (documentado) del tratamiento por masaje en esa época. Por otra parte, en los escritos médicos de la India antigua y los libros del Ayurveda, se conoce como "champooinig", traducido por los ingleses como "shampooing", que ha derivado en la palabra champú, usada inicialmente para designar el lavado de cabeza. En Grecia Hipócrates de Cos (460-380 a.n.e.) utilizaba el término anatripsís, que equivale a frote; y lo denominaron masso, que significa amasar, o dar masaje. Más adelante se tradujo al latín como frictio, cuyo significado es fricción o frote y, así ha llegado la denominación masaje hasta nuestros días, conservado en las características lingüísticas propias de cada región.

En la India, el Dr. Leboyer observó que las mujeres realizaban el masaje a sus hijos en forma diaria para contactarse con ellos y para entregarles los múltiples beneficios que conlleva. Para ellas el hecho de realizar el masaje infantil es

parte de lo que significa ser buenos padres. Leboyer, en los años 70, investigó sobre los beneficios del masaje observado en la India y lo bautizó Shantala, que era el nombre de la primera mujer a la que observó realizando estas caricias a su hijo.(2 )

**El masaje de bebés es un arte tan antiguo como difícil,  
difícil porque es simple. Como todo lo que es profundo.**

**Frederick**

**Leboyer.**

El tacto es el primer sentido que desarrollamos, nos permite conectarnos en la vida desde la etapa intrauterina hasta la vejez. El toque es una de las formas más avanzadas de comunicación y una de las más poderosas, se realiza en la piel, que es el órgano más grande del cuerpo y el con mayor superficie expuesta, por lo que, a través del masaje se puede realizar un estímulo importante a través de ella.(3,4,5)

Los bebés son conscientes seres humanos que merecen ternura, respeto y amor. Cuando un bebé llega al mundo, nos invaden un montón de dudas y preguntas. A la vez las madres intuyen un sinfín de respuestas, Lo que toda madre y padre desea es que su hijo/a crezca feliz y sano. El masaje infantil es una experiencia dulce y amorosa que facilita el crecimiento armonioso con el bebé. El masaje infantil intensifica el amor en las relaciones entre niños y sus padres y tiene numerosos efectos beneficiosos sobre el bebé. (7,8)

Cada niño debería tener la oportunidad de experimentar los beneficios del amor, salud y seguridad que provienen de los primeros contactos, es una forma de dar este regalo de amor y contacto a nuestros hijos. La técnica es sencilla.

Partiendo del concepto de puericultura cultivo o cuidado que comprende el conocimiento y la practica de todas aquellas normas y procedimientos dirigidos a proteger la salud y promover un crecimiento y desarrollo acorde con las

capacidades y potencialidades genéticas del niño; y teniendo en consideración, que normalmente en la consulta de puericultura examinamos de pies a cabeza a nuestros pacientes, diagnosticamos tempranamente cualquier alteración, o señal de posible patología o problema futuro, hablamos en las guías anticipatorias de los problema futuros, como cuidar, alimentar, proteger, estimular actividades etc., pero pocas veces hablamos, enseñamos algo tan simple y de tanta importancia para este ser inmaduro, indefenso, carente y ávido de caricias, el sonido de la voz de sus padres; de una actividad tan simple como importante en el desarrollo físico y emocional del niño; es que queremos llevar a la conciencia de los puericultores la importancia de la correcta orientación del masaje infantil.(5,6,9)

**“Ser cargados, acunados, acariciados, tocados, masajeados, cada una de esas cosas es alimento para los niños pequeños, tan indispensable, sino más que vitaminas, sales minerales y proteínas. Si se lo priva de todo eso, y del olor y de la voz que tan bien conoce el niño, aunque esté harto de leche, se dejará morir de hambre”,**

**Dr. F. Leboyer (Obstetra francés)**

El masaje infantil es una antigua tradición en muchas culturas del mundo que ha sido importada a Occidente. Se trata de una técnica sutil, tierna y agradable, que por medio de la estimulación táctil nos permite comunicar de una forma intensa con el mundo corporal y emocional del niño. Es el arte de la comunicación a través de las miradas, las sonrisas, el contacto, las palabras, el juego...que nos acercan al bebé.(2)

El tacto es un nutriente que beneficia tanto al bebé como a los padres y madres y/o personas más cercanas a él, estimulando y fortaleciendo los vínculos afectivos. Muchos estudios revelan los beneficios de un contacto afectivo como parte fundamental de los primeros años de vida. El contacto físico afectuoso

promueve en los bebés un desarrollo pleno en el área emocional, física e intelectual.

Son muchos los beneficios del masaje infantil, además de que al igual que la lactancia materna ofrece un espacio para mayor y mejor interacción entre los padres y el niño, lo que influye en el desarrollo psicomotor del lactante. También papá además de mamá puede mantener un importante papel y participar de esta actividad donde además de favorecer el desarrollo pleno del niño, aumenta los lazos y vínculos afectivos con el niño.(7,10)

Hoy profesionales de la salud que estamos en mayor contacto con las personas, tenemos la oportunidad de aprender y difundir ésta técnica y promover un mejor desarrollo de los niños y prevenir posibles daños en ellos. El presente estudio tiene como objetivo dar cuenta de una exhaustiva revisión de la evidencia en torno a los efectos del masaje infantil y sus beneficios en el RN y lactante.

## **BENEFICIOS DEL MASAJE INFANTIL**

- Activa la función de todos los sistemas fisiológicos:
  - **Digestivo:** Alivia cólicos y estreñimiento. Regula el funcionamiento gastro-intestinal.
  - **Nervioso:** Favorece el proceso de mielinización.
  - **Hormonal:** Ayuda al bebé a relajarse reduciendo el nivel de hormonas que participan en el estrés, producido al encontrarse diariamente con cosas nuevas; y, favorece la liberación de endorfinas, responsables del bienestar.
  - **Inmune:** Activa las defensas y aumenta la resistencia a las infecciones.
  - **Respiratorio:** Estimula la función del sistema respiratorio.
  - **Circulatorio:** Favorece la circulación sanguínea.
  - **Linfático:** Ayuda a drenar el sistema linfático suavemente.

- **Músculo esquelético:** Efecto relajante y tonificante de la musculatura. Favorece el fortalecimiento óseo y el desarrollo de la coordinación.
- Normaliza los trastornos del sueño.
- Aumenta la conciencia de las partes del cuerpo, a través de la aportación táctil y propioceptiva.
- Reduce la hipersensibilidad al tacto.
- Intensifica la comunicación afectiva y la vinculación entre bebé y las personas de su entorno, facilitando la comunicación verbal y no verbal.
- Ayuda a crear y nutrir los lazos entre madre/padre/bebé, tan importantes en la relación y comunicación entre ellos.
- Mejora la habilidad de los padres en el manejo e interpretación de los hijos.
- Ayuda a aumentar la seguridad y confianza del bebé.

## **LOS CÓLICOS**

- El bebé está rígido y tenso, tiene el abdomen duro y con tensión y llora constantemente.
- Pueden observarse calambres intestinales antes o durante el llanto.
- Problema? = El bebé tiene dolores, los padres están preocupados, cansados y nerviosos (a veces de no dormir)
- Causa? → Gases, inmadurez del SN y Digestivo, tensión ambiental.
- Los masajes ayudan a estos bebés
- Masaje 2 veces/día durante 2 semanas
- Movimientos para aliviar gases + toques de relajación en piernas y nalgas
- Mantener las rodillas presionando el abdomen (30")
- Si el bebé llora, pararle de vez en cuando para mecerle, pasear o darle el pecho.
- Se puede probar a poner al bebé en un baño de agua caliente, o paños tibios sobre su abdomen.

- Si el hecho que el bebé lllore pone más nerviosos a los padres hay que explicarles que únicamente utilicen los toques de relajación.
- Las madres lactantes, deben revisar la técnica adecuada para dar el pecho a su hijo, pueden además revisar su dieta para eliminar los alimentos que puedan causar irritación ejemplo:
  - Ajos
  - Cebollas
  - Picantes
  - Tomates
  - Chocolate
  - Cafeína (Coca-cola y café)
  - Legumbres
  - Algunos vegetales
- El tacto es un lenguaje muy poderoso.

### **Elementos de los vínculos entre padres y niños correctamente estimulados.**

#### ❖ Desde la madre:

- Tacto
- Calor
- Miradas
- Olor
- Tono Agudo de la Voz
- Flora Bacteriana: Ayuda al cuerpo del bebé a desarrollar anticuerpos, transferida a través de la proximidad corporal, besos, caricias...
- Amamantamiento
- Proyección (los padres responden a las señales del bebé con movimientos corporales)

#### ❖ Desde el bebé:

- Contacto con la mirada
- Llanto
- **Oxitocina**: A través de la succión, el bebé ayuda al cuerpo de la madre a liberar estas hormonas que facilitan la recuperación postparto
- **Prolactina**: A través del tacto y la succión, el bebé facilita la liberación de estas hormonas en el cuerpo de su madre, las cuales le permitirán sentirse más maternal
- Olor
- Proyección (el bebé responde como un espejo al habla y otras señales a través de movimientos del cuerpo)

**Quando deseo liberarme  
de la agotadora batalla de la vida  
Miro el semblante de mi hijito  
y hallo la paz  
MARTHE F. CROW**





Aquí tenemos algunas de las mas importantes o mas fáciles técnicas de estimulación por parte de los padres hacia el bebé, pero recomendamos que primero el puericultor se oriente bien con un fisioterapeuta para que le de a los padres una correcta orientación, nuestro trabajo tiene el objetivo de estimular sobre este conocimiento y la importancia del mismo.

## **PIERNAS Y PIES**

### **1.- Vaciado Hindú**

Desde la cadera hasta el tobillo

### **2.- Torsión y Rosca**

De la cadera hasta el tobillo

### **3.- Deslizamiento en la planta del pie**

Del talón hacia los dedos, con los pulgares

### **4.- Suaves presiones en cada dedo**

### **5.- Presiones en la base de los dedos y al comienzo del talón**

### **6.- Presiones con los pulgares en la planta del pie**

### **7.- Deslizamientos sobre el empeine**

De los dedos hacia el talón, con los pulgares

### **8.- Círculos alrededor del tobillo**

### **9.- Vaciado Sueco**

Del tobillo hacia la cadera

### **10.- Rodamientos (molinillo)**

## **ABDOMEN**

### **1.- La Noria**

Una mano sigue a la otra

### **2.- Pulgares hacia los lados**

Desde los lados del ombligo

### **3.- El sol i la luna**

En el sentido horario y con las dos manos

### **4.- I love you = ILU**

Dibujar una I, dibujar una L invertida y dibujar una U invertida

## **CÓLICOS Y GASES**

- 1.- La Noria
- 2.- Empujar y presionar las rodillas sobre el abdomen (mantener)
- 3.- El sol y la luna
- 4.- Empujar y presionar las rodillas sobre el abdomen (mantener)

## **PECHO Y AXILAS**

**1.- Abrir un libro sobre el pecho dibujando un corazón**

**2.- La mariposa**

Cruzando las manos en el pecho

**3.- Axilas**

Con la punta de los dedos

## **BRAZOS**

**1.- Vaciado Hindú**

Desde el hombro hasta la muñeca

**2.- Torsión**

Desde el hombro hasta la muñeca

**3.- Palma de la mano**

Hasta las puntas de cada dedo

**4.- Caricias sobre el dorso de la mano**

**5.- Círculos alrededor de la muñeca**

**6.- Vaciado Sueco**

**7.- Rodamientos**

Desde el hombro hasta la muñeca

**8.- Toques de relajación**

## **CARA**

**1.- Abrir un libro sobre la frente**

**2.- Deslizamiento sobre las cejas**

**3.- Deslizamientos por los lados de la nariz y resiguiendo los pómulos**

**4.- Sonreír desde el labio superior**

**5.- Sonreír desde el labio inferior**

**6.- Círculos en las mejillas hasta las orejas**

**7.- Deslizamientos desde detrás de las orejas hasta la barbilla**

## **ESPALDA**

### **1.- Vaivén**

Con las dos manos

### **2.- Deslizamiento A**

Desde el cuello hasta las nalgas

### **3.- Deslizamiento B**

Desde el cuello hasta los pies

### **4.- Círculos a ambos lados de la espalda**

Desde el cuello a las nalgas

### **5.- Peinar**

Del cuello a las nalgas

- Las sesiones de fisioterapia **no deben ser traumáticas ni agresivas para el niño.**
- Hay que "**pedir permiso**" al niño, tratarlo con respeto, entrar en su mundo con suavidad y jugar con él. (Pedir permiso poniendo nuestras manos sobre el y trasmitiéndole cariño, seguridad, amor, paz.)

**Si me tocas suave y dulcemente, Si me miras y me sonríes, Si me escuchas algunas veces antes de hablar tú Yo creceré de verdad.**

**Bradley (9 años de edad)**

## **Bibliografía**

1. Ramsey T. Baby's First Massage Instructor's Manual. Ohio: Editorial Baby's First Massage®. 2006.
2. Leboyer F. Shantala: un arte tradicional de dar masaje a los niños,. Buenos Aires: Editorial Edicial. 2001
3. Diego M, Field T, Hernández-Reif M. Vagal Activity, Gastric Motility and Weight Gain in Massaged Preterm Neonatos. The Journal of Pediatrics. 2005; 147; 50-55.
4. Ohgi S, Akiyama T, Arisawa K, and Shigemori K. Randomised controlled trial of swaddling versus masaje in the management of excessive crying in infants with cerebral injuries. Archives of Disease in Childhood. 2004; 89; 212 – 216. BMJ Publishing Group & Royal Collage of Pediatrics and Child Health
5. Marquez Doren Francisca, Poupin Bertoni Lauren, Luccini Raies Camilla. Efectos del masaje en el recién nacido y el lactante. Index Enferm [revista en la Internet]. 2007 Sep [citado 2013 Jun. 13]; 16(57): 42-46. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962007000200009&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962007000200009&lng=es).
6. Masaje infantil. M.L. González Gracia. Enfermera. Educadora de Masaje Infantil. Medicina Naturista, 2007; Vol. 1- N.º 2: 102-119. I.S.S.N:1576-3080
7. Pigeon-Owen K. Baby massage: a lasting touch. Pract Midwife. 2007 Sep.; 10(8):27-9, 31.
8. Arias Rojas. Medicina Tradicional China. [monografía en Internet] Disponible en:

<http://www.MedicinaChina.com/medicinatradicional.html>  
[Consultado enero de 2005].

9. Miranda Fuentes Francisco. Masaje Oriental Tuina. [en línea] Disponible en <http://www.wikipedia.org/wiki>  
[Consultado en febrero de 2005].

10. Miranda Fuentes Francisco. Masaje Oriental Tuina. [en línea] Disponible en <http://www.wikipedia.org/wiki>  
[Consultado en febrero de 2005].