INDICE

1. I corsi per i genitori

2. Cos'è il massaggio infantile

3. Benefici del massaggio per genitori e bambini

4. Le origini del massaggio infantile

1. I corsi per i genitori

I corsi di massaggio infantile per genitori e bambini si articola in 4-5 incontri, una volta alla settimana, della durata di un'ora e mezzo circa, in cui si affrontano i seguenti argomenti:

- la teoria e la pratica del massaggio
- il rilassamento del bambino
- discussione sul legame madre-padre-bambino
- la comunicazione non-verbale (sorriso, contatto attraverso lo sguardo, contatto attraverso la pelle...)
- come variare il massaggio durante la crescita del bambino
- il trattamento, attraverso il massaggio del bambino, di manifestazioni molto frequenti nella primissima infanzia quali stipsi, meteorismo, coliche addominali, il pianto
- il massaggio e il bambino prematuro, ospedalizzato, disabile, in adozione, in affidamento

Partecipare al corso è facile: contattaci e recati al corso con il tuo bambino o bambina, portando con te le normali cose necessarie per gli spostamenti (pannolini, un cambio, una traversa, salviette...). Ulteriori necessità vengono definite direttamente con l'insegnante che conduce i corsi. L'insegnamento può

essere offerto a genitori con il bambino in gruppo o singolarmente, specialmente quando i bambini abbiano più di otto/dieci mesi o presentino esigenze speciali, sia relazionali che fisiche.

2. Cos'è il massaggio infantile

- Il massaggio del bambino non è una tecnica, è un modo di stare con il proprio bambino.
- Il massaggio del bambino è un'antica tradizione presente nella cultura di molti paesi. Recentemente è stata riscoperta e si sta espandendo anche nel mondo occidentale.
- L'evidenza clinica e recenti ricerche hanno, inoltre, confermato l'effetto positivo del massaggio sullo sviluppo e sulla maturazione del bambino a diversi livelli.
- Il massaggio del bambino è semplice, ogni genitore può apprenderlo facilmente, flessibile, e può adattare alle esigenze del bambino, fin da piccolo e durante le diverse fasi della sua crescita.
- Con il massaggio possiamo accompagnare, proteggere e stimolare la crescita e la salute del nostro bambino, è un mezzo privilegiato per comunicare ed essere in contatto con lui

3. Benefici del massaggio per genitori e bambini

Il massaggio:

- Favorisce uno stato di benessere nel bambino
- Aiuta il bambino a scaricare e dare sollievo alle tensioni provocate da situazioni nuove, stress o piccoli malesseri

- Favorisce il rilassamento del bambino
- Stimola, fortifica e regolarizza il sistema circolatorio, respiratorio, muscolare, immunitario e gastro-intestinale e così previene e dà sollievo al disagio delle coliche gassose
- Può prevenire e dare sollievo al disagio provocato dalle coliche gassose
- Può rivelarsi un buon sostegno nei disturbi del ritmo sonno-veglia
- Favorisce nel bambino la conoscenza delle varie parti del corpo sostenendo lo sviluppo dell'immagine di sé, così da far sentire il bambino aperto, sostenuto ed amato
- Favorisce il legame di attaccamento e rafforza la relazione genitore-bambino
- E' un'esperienza di profondo contatto affettivo tra genitori e bambino, che favorisce il rilassamento di entrambi
- Nutre e sostiene nell'arte di essere genitori

Un altro importante beneficio del massaggio è la **stimolazione**. Principalmente viene stimolato il tatto come organo di senso (raramente quando si dice tatto si pensa a tutta la superficie corporea, ma ad alcune parti più ricche di recettori, o addirittura solo con le mani.

E' vero che le mani sono fatte per toccare e attraverso esse possiamo ad occhi chiusi riconoscere oggetti, ma tutta la pelle del corpo è predisposta ad essere toccata e riceve sensazioni. Pensiamo quindi quanto l'organo di senso tatto sia esteso!) in quanto la pelle stimolata manda, attraverso le vie nervose, afferenze al cervello dove vengono elaborate e riceve efferenze creando così un rapporto con l'ambiente.

Una conseguenza diretta di questa stimolazione è l'accelerazione della mielinizzazione (il neonato non ha ancora completato il processo di mielinizzazione

del sistema nervoso) delle fibre nervose. Considerando che la funzione crea l'organo, nella relazione in cui l'afferenza da luogo ad un'efferenza viene rinforzato l'apparato conduttore.

In questo caso il massaggio può aiutare a prevenire e attenuare le coliche intestinali che spesso (oltre ad altri fattori, perché in effetti non si conosce la causa specifica delle coliche, anche se Jean Liedloff nel suo "Il concetto del continuum" dice che nelle popolazioni primitive il problema delle coliche non esiste perché il neonato è sempre a contatto pelle a pelle con la madre e questa impara prestissimo a rispondere alle sue richieste di accudimento che vengono velocemente soddisfatte) sono dovute ad una immaturità intestinale. Naturalmente questo non è solo un processo fisico, ma anche psicologico e di relazione. Secondo Spitz lo sviluppo neurologico del bambino è strettamente collegato con la qualità delle esperienze sensoriali che il piccolo vive nel suo rapporto con la madre (manipolazione, dialogo, contatto fisico etc).

Vengono inoltre stimolati:

- L'apparato respiratorio, favorendo l'assunzione e l'utilizzo di O^2 ed eliminazione di CO^2.
- L'apparato cardiocircolatorio favorendo la perfusione periferica (attraverso l'utilizzo della PO^2 trans-cutanea si è visto come la presenza di stress possa essere causa di differenze individuali dei livelli di ossigeno. Il massaggio aiuta a mitigare queste fluttuazioni e può essere usato per mantenere il bambino in uno stato di quiete in presenza di avvenimenti stressanti (prelievi etc.).
- L'apparato gastro-intestinale: il massaggio in senso orario aiuta la peristalsi e l'evacuazione di aria e feci, ma un buon contatto favorisce anche una migliore digestione e assimilazione del cibo che incrementa la crescita.

- Il sistema immunitario: la stimolazione cutanea nella prima infanzia esercita un'influenza benefica sul sistema immunitario con importanti conseguenze sulla resistenza alle infezioni e alle malattie.
- Il sistema linfatico favorendo il ritorno linfatico e quindi una migliore nutrizione delle cellule e una più veloce eliminazione delle tossine.
- Il sistema neuro-ormonale: il contatto abbassa i livelli di ACTH nel sangue e riduce lo stress, favorisce la produzione di ossitocina e prolattina, essenziali per la sopravvivenza del cucciolo e per rinforzare l'attitudine del *prendersi cura* nell'adulto.

Viene poi il capitolo della stimolazione sensoriale.

- **Vista**: durante il massaggio c'è un diretto contatto visivo con la madre; il bambino osserva il volto (contorni e particolari), nota le espressioni (Klaus-Brazelton). Se tenuto nella posizione a *culla* col capo allineato con il resto del corpo riceve stimolazioni simmetriche e ciò naturalmente acuisce la capacità visiva e la messa a fuoco, accelerando la mielinizzazione del nervo ottico e quindi la funzionalità visiva (la funzione crea l'organo).
- **Udito**: sempre nella posizione a culla simmetrica la madre (o il padre) parla al bambino con una voce adatta (cioè ad alta frequenza) che conosce (o riconosce) istintivamente. Il bambino riceve simmetricamente lo stimolo uditivo e comincia a *misurare le distanze*. Parlare al bambino diventa anche un rinforzo del linguaggio. Il bambino, quando la madre parla, per imitazione produce dei suoni e la madre (o il padre) li rinforza creando così un primo dialogo verbale.
- **Odorato**: la vicinanza e lo stretto contatto fanno si che la madre e il bambino si riconoscano, soprattutto nei primi mesi. Infatti si consiglia di usare un olio non profumato. In un secondo tempo scegliere il profumo potrà

diventare un gioco e quel profumo farà riconoscere il momento del massaggio.

Queste le conclusioni di uno studio sui ratti abituati ad essere toccati e manipolati con cura nella prima infanzia, che dopo l'immunizzazione primaria e secondaria avevano una percentuale di anticorpi in più rispetto a quelli che non avevano avuto questo trattamento privilegiato. E' possibile che questa capacità immunitaria si produca per il meccanismo di conduzione delle sostanze e degli ormoni del timo, una ghiandola che guida lo sviluppo della funzione immunitaria, e anche per la mediazione di quella parte del cervello nota come ipotalamo.

Comunque, senza partire dai topini, negli anni '80 è stato messo a punto il metodo di *Marsupioterapia* soprattutto per i neonati al di sotto del peso di nascita di 1500g. Questi bambini sono immunodepressi ed a rischio di infezione (oltre che spesso a tutta una serie di problemi che vanno dalla labilità del sistema termoregolatore ad apnee, cianosi etc). La scienza medica suggerisce di tenerli in un ambiente asettico, con meno contatti possibile, per evitare le infezioni. Sperimentando la marsupioterapia cioè tenendo il bambino nudo tra le mammelle della madre in posizione verticale,(per almeno 2 ore, due o più volte al giorno, almeno 3/4 volte alla settimana) si è potuto constatare che favorendo questo contatto non si sono registrati né infezioni (eppure il bambino non era di sicuro a contatto con un ambiente sterile!), né problemi di termoregolazione, apnee o crisi di bradicardia. C'è stato invece incremento ponderale. Questo la dice lunga sull'effetto curativo del massaggio, cioè della trasmissione di nutrimento, calore,amore e quant'altro è fondamentalmente necessario per vivere.

Si potrebbe parlare di **educazione sensoriale**.

Il massaggio di tutto il corpo permette una precoce e completa percezione e conoscenza dello schema corporeo a livello cerebrale.

In ultimo non è da trascurare lo stimolo alla relazione e al gioco: nei primi mesi il bambino non usa oggetti per giocare (sono gli adulti che li propongono nelle camerette super-tecno-mega-rifornite), i primi elementi di gioco sono il viso della madre (padre), la bocca soprattutto, i capelli, le sue manine, più tardi i piedini. La madre gioca con il corpo del suo bambino (*formichina formichina*) col viso (*questo è l'occhio bello, questo è suo fratello*), le manine (*pollice dice non c'è di pane, indice dice come faremo?*...), con i piedi (*piedino bel piedino*...) e inventa filastrocche per lui.

Altro beneficio del massaggio è il **sollievo**.

Infatti il massaggio all'addome allevia il dolore delle coliche gassose, tonificando il tratto digestivo e aiutando ad eliminare aria e feci. Vi sono casi in cui il massaggio del viso allevia la tensione durante il periodo della dentizione o aiuta a scaricare il nasino durante il raffreddore.

Un importante momento di sollievo si ha quando attraverso il massaggio il bambino può dar sfogo ad una tensione emotiva, magari con un bel pianto o una energica attività motoria per poi sprofondare in un bel sonno ristoratore. Il capitolo dei benefici che a noi dell'AIMI sta più a cuore e' quello dell'interazione e attaccamento. Infatti noi non insegniamo a massaggiare i bambini, ma insegniamo ai genitori a massaggiare i propri figli.

Attraverso il massaggio infatti si facilita il processo del **bonding**.

Il bonding è un processo presente in natura e si stabilisce quando due particelle diverse si avvicinano e si attraggono; il cambiamento di polarità di una si riflette sull'altra determinando una relazione dinamica e riducendo in uno stato di unità entità separate. Nel caso della relazione genitori/bambino la creazione del legame è una questione di interazione reciproca in cui ogni partner ha un ruolo nel facilitare la relazione, è una danza durante la quale i partner si seguono, si

guidano, si sostengono, si ascoltano e assecondano creando la loro danza. E come nella danza c'è contatto, ritmo, calore, intesa di sguardi e di movimenti.

Il processo del bonding è sostenuto da tutta una serie di elementi:

- Contatto visivo
- Pianto
- Voce
- Odorato
- Tatto
- Calore
- Ossitocina e prolattina

Attraverso lo stretto contatto fisico c'è un'aumentata produzione di ormoni materni (sono stati fatti studi in proposito sui ratti: Moltz 1969)

1. aiutano l'utero nelle contrazioni per espellere i residui del parto
2. aumentano la produzione di latte
3. aiutano la madre a rilassarsi e a rispondere ai bisogni del bambino in modo adeguato.

In questo ultimo caso succede che il padre che si prende cura ed ha maggior contatto col proprio bambino subisce questa influenza. Tutti questi elementi sono ampiamente presenti durante il momento del massaggio e vengono sviluppati e interpretati.

Possiamo dire ancora che il massaggio aumenta la fiducia nel bambino. Il bambino è un essere aperto e quindi vulnerabile che attraverso il tocco amorevole impara a lasciarsi andare: è perciò che dobbiamo avere per lui il massimo rispetto e chiedergli il *permesso* di essere massaggiato. In questo modo lo consideriamo una persona a tutti gli effetti e ci mettiamo in relazione con lui.

Durante il massaggio c'è un grande scambio di amore e calore umano e si nutre il bambino di sensazioni positive che sono la premessa di un comportamento positivo, di autostima che lascia il bambino libero di esprimere le proprie emozioni. Infatti durante il massaggio può succedere che il bambino pianga ma succede pure che l'adulto sia più disponibile ad accettarlo e ciò dà enorme fiducia al bambino (*sono buono e accettato anche se piango*).

Inoltre è importante anche il coinvolgimento del padre: il bambino saprà distinguere attraverso il tocco diverso le due figure genitoriali che in effetti sono *diverse* ma ugualmente amorevoli.

E' inoltre importante per il padre rafforzare il suo ruolo paterno e trovarsi un momento tutto per lui da dedicare al figlio senza interferenze esterne.

E' chiaro quindi che i benefici del massaggio non sono rivolti al bambino ma anche ai genitori e alla relazione

4. Le origini del trattamento infantile



Vimala Schneider McClure, americana del Colorado, è la persona che ha operato per la diffusione del massaggio infantile in occidente.

Dopo un'esperienza di lavoro in un orfanotrofio in India, durante la quale ha condiviso le tradizioni locali e appreso le modalità di massaggio del bambino tradizionale indiano, decide di studiare ed approfondire i benefici di tale pratica.

Siamo nel 1976, Vimala attende il suo primo bambino. Alla nascita perfeziona, attraverso la sua personale esperienza, la sequenza dei massaggi e ne verifica in prima persona i benefici sia per i bambini che per i genitori.

Il passaggio successivo è quello di comunicare ad altri genitori la propria esperienza. Inizia, così, ad insegnare il massaggio a piccoli gruppi di genitori e bambini e scrive il suo primo libro "*Infant Massage: a Handboock for Loving Parents*", tradotto in molte lingue e pubblicato dal 2000 anche in Italia, dall'editore Bonomi, con il titolo "**Massaggio al bambino Messaggio d'amore**".

Studi, approfondimenti e l'esperienza personale hanno condotto Vimala a elaborare il massaggio così come viene insegnato ancora oggi ai genitori, integrando in un'unica armonica sequenza diversi massaggi, aventi origine differente, a motivo dei benefici che questi apportano ai bambini. Le origine della sequenza sono il massaggio tradizionale indiano, la sequenza di massaggio svedese elaborata da Per Henric Ling (1800), lo yoga ed elementi della riflessologia plantare.

Numerose ricerche e studi scientifici condotti nel corso degli anni hanno rilevato e confermato i benefici che la pratica del massaggio offre ai bambini, ai genitori ed alla loro relazione.