

MASAJE ABDOMINAL PARA TU BEBÉ

1º PASO:

- Masaje en sentido de las agujas del reloj
- Zona: Cadera izquierda
- Duración: 10 repeticiones

CENTRO DE
FISIOTERAPIA
ANTONIO
ROLDÁN



2º PASO: "La noria"

- Deslizamos nuestras manos (de manera alterna, primero una y después la otra) desde la parte baja del esternón hasta el pubis, de manera lenta y suave. 10 repeticiones

3º PASO: "Sol y Luna"

- Con una mano vamos a realizar un círculo por toda la barriguita en sentido de las agujas del reloj, y con la otra mano hacemos un semicírculo (luna). 10 repeticiones

4º PASO: "I Love You"

- Primero hacemos la "I", desde el ombligo hacia abajo, en el lado izquierdo. Repetimos 3 veces.
- Segundo: hacemos la "L". 3 repeticiones
 - Tercero: hacemos la "U", alrededor del ombligo. 3 repeticiones

1



2



3



5o PASO: “la bicicleta”

- Movemos las dos piernas, una hacia arriba y otra hacia abajo, como si estuviese montando en bici. Lo podemos combinar con el movimiento de las dos piernas a la vez. 15 repeticiones

6o PASO:

- Movemos las piernas de nuestro bebé hacia arriba y hacia abajo, al mismo tiempo que masajeamos la barriguita. Cuando flexionamos las piernas movemos la tripita hacia un lado y al extender las piernas, movemos la barriguita hacia el otro lado.

7o PASO:

- Cogemos a nuestro bebé boca abajo y le colocamos una mano en la tripita. Realizamos un masajito en el sentido de las agujas del reloj.

¿Qué tenemos que tener en cuenta?

- 1. Hacer el masaje antes de comer, porque si lo hacemos después de la toma, nuestro bebé puede devolver.**
- 2. Nunca realizarlo cuando esté en una crisis y llorando.**
- 3. Siempre tenemos que tener las piernas de nuestro bebé un poco flexionadas.**
- 4. Si el bebé tiene reflujo, hacerle el masaje con una ligera incorporación, que no esté totalmente tumbado.**