



# GUIDE DE MASSAGE BÉBÉ



Soins du Bébé naturels  
au Calendula bio



**WELEDA**

Depuis  1921





Presque 9 mois se sont écoulés et votre enfant est enfin arrivé...  
Lorsqu'il arrive au monde, le bébé se lance dans une aventure pleine de découvertes sensorielles, en tâtonnant, touchant et saisissant ce qui l'entoure. Par sa sensorialité développée, la peau est l'organe qui donne les premiers points de repères dans la vie. Le contact avec bébé est tout aussi important que le soin et la protection de sa peau.

**Besoin de conseils ? Abonnez-vous à notre newsletter Bébé !**

# SOMMAIRE

✓ COMMENT MASSER VOTRE BÉBÉ ? .....	4
Principes de massage .....	5
La position magique .....	6
Astuce pour soulever votre bébé .....	7
✓ LES MASSAGES POUR VOTRE BÉBÉ .....	8
Pourquoi choisir le massage à plat ventre ? .....	8
Le massage des tout-petits .....	8
Le massage du dos .....	9
Le massage de la cuisse .....	9
Le massage du pied à plat ventre .....	10
Le reste du corps .....	10
✓ LA GYMNASTIQUE DU BÉBÉ .....	13
✓ LES SOINS WELEDA BÉBÉ .....	14
L'Huile de Massage Douceur .....	14
L'Espace Weleda .....	14
Une gamme complète .....	15
Le Calendula .....	16

# COMMENT MASSER VOTRE BÉBÉ ?

Quoi de plus naturel que de câliner son bébé ? Saviez-vous que le contact peau à peau est essentiel pour la santé et le bon développement de votre enfant ?

Le toucher est le premier sens par lequel votre bébé entre en contact avec le monde. À travers le massage, vous communiquez avec votre bébé, vous lui apportez douceur et tendresse. Grâce à des gestes simples, effectués calmement, vous créez une forme de dialogue et de complicité et un espace d'intimité qui n'appartiennent qu'à votre enfant et à vous-même. Vous pouvez masser votre bébé avec quelques gouttes d'**Huile de Massage Douceur** dès la naissance, en augmentant progressivement la durée du massage : de quelques minutes au début à 20 minutes à partir du premier mois, et plus au-delà. Loin des tracas et des turbulences du quotidien, ces moments de partage rassureront votre bébé, et vous feront découvrir des échanges insoupçonnés.

# Principes de massage

- ✔ Installez-vous confortablement, épaules et bras détendus.
  - ✔ La main doit être souple et posée dans sa totalité sur la peau du bébé.
  - ✔ Le masseur doit toujours garder un contact avec le bébé même lorsqu'il reprend de l'huile (main, avant-bras...).
  - ✔ La pression exercée par la main équivaut au poids de la main et du bras du masseur.
- Si la pression est insuffisante, c'est une caresse. Vous risquez d'exciter ou de chatouiller votre bébé.



Laissez parler vos mains et avec ces massages, offrez à votre bébé le meilleur de votre amour...

# La position magique

Conversation à deux, pleurs, colère, douleurs du ventre...

Cette position magique rend bien des services aux parents. Elle permet aussi de prévenir votre bébé du massage à venir et d'obtenir son accord.

## COMMENT FAIRE ?

Malgré une apparente facilité, la bonne position est difficile à trouver.

✔ Placez une main derrière la nuque du bébé pour maintenir sans forcer une flexion de la tête.

✔ L'autre main maintient le bassin en flexion. Les jambes sont en position de Bouddha. Dans cette position, l'enfant retrouve ses repères de la vie fœtale.

Un léger bercement de la main maintenant les jambes rassure le bébé et calme les pleurs.

À 20 cm de ses yeux, votre bébé voit nettement. Cette position permet de capter aisément son regard et de lui parler.

C'est le point de départ d'une grande complicité.



# Astuce pour soulever votre bébé

Votre bébé n'apprécie pas beaucoup d'être soulevé de la table à langer en étant pris sous les bras.

## POUR SAISIR VOTRE BÉBÉ

- ✓ **1** Placez votre main sur son torse.
- ✓ **2** Tournez votre bébé sur le côté de votre choix et ramenez son genou sur sa poitrine.
- ✓ **3** Soulevez votre bébé du plan, placez votre main au niveau de son centre de gravité.

Vous devez le sentir en équilibre sur votre main.

À partir de là, vous pouvez le prendre dans vos bras, par exemple pour l'habiller.

- ✓ Pour le reposer sur un plan (table, lit...), passez toujours par la position sur le côté **2**.

## POUR RETOURNER VOTRE BÉBÉ

- ✓ Commencez comme sur la photo **1**.
- ✓ Effectuez la rotation **2** en dégageant votre main **3**.



# LES MASSAGES POUR VOTRE BÉBÉ

## POURQUOI CHOISIR LE MASSAGE À PLAT VENTRE ?

- ✔ À plat ventre, l'enfant ne peut pas déclencher de réflexe de Moro (les 2 bras qui partent involontairement en croix).
- ✔ L'enfant peut sucer son pouce.
- ✔ La position à plat ventre lui masse naturellement le ventre.
- ✔ Le dos est la partie la plus homogène pour apprendre à masser un tout-petit.
- ✔ À plat ventre, l'enfant sollicite ses muscles du dos dès les premières semaines en soulevant la tête.

## LE MASSAGE DES TOUT-PETITS

Il n'y a pas de protocole à respecter. Gardez votre bon sens et la volonté de partager un moment unique avec votre tout-petit. Dans ce contexte, aucun geste n'est dangereux.

Dès que vous maîtrisez les premiers gestes décrits dans ce guide, laissez-vous guider par votre ressenti intuitif et vous inventerez avec votre bébé de nouveaux gestes.

Le temps de massage est très variable, de 2 minutes à 20 minutes. À vous de sentir les besoins de votre enfant selon l'âge, la fatigue... Veillez simplement à ce qu'il ne se refroidisse pas.



## LE MASSAGE DU DOS

- ✔ 4 Placez la main droite sur l'épaule gauche de votre bébé. Détendez votre bras et laissez-le glisser lentement vers la fesse droite de votre bébé.
- ✔ Pendant ce temps, placez doucement votre main gauche sur l'épaule droite du bébé.
- ✔ Au moment où la 1<sup>ère</sup> main arrive sur la fesse droite, commencez à glisser doucement votre main gauche vers la fesse gauche du bébé.
- ✔ En même temps, votre 1<sup>ère</sup> main quitte la fesse du bébé pour se replacer sur l'épaule gauche.



## LE MASSAGE DE LA CUISSE

- ✔ 5 Placez la main droite sur les fesses du bébé pour éviter qu'il ne glisse hors de la table à langer.
- ✔ Placez la main gauche sous la cuisse de votre bébé en réalisant une prise circulaire, le pouce à l'extérieur.
- ✔ Descendez le long de la cuisse en effectuant une rotation de la main vers l'extérieur tout en tirant légèrement, puis continuez vers la jambe en effectuant une rotation de la main vers l'intérieur.



La prise circulaire permet d'exercer une légère traction. Lâchez le pied doucement pour éviter un réflexe de triple flexion peu agréable pour le bébé.

## LE MASSAGE DU PIED À PLAT VENTRE

✔ 6 Placez le pied de votre bébé entre l'index et le majeur (prise en V). Vous accompagnerez ainsi ses mouvements de flexion et d'extension tout en continuant le massage.

✔ 7 Lorsque la prise en V est correcte, vous disposez de vos 2 pouces pour masser la plante du pied, les orteils, les malléoles... Les enfants adorent, les mamans aussi !

Le pied est le siège de zones réflexes (réflexologie plantaire). Il faut toujours masser les 2 pieds de façon équilibrée et ne pas exercer de pressions trop appuyées sur la plante du pied.



## LE RESTE DU CORPS

Vous pouvez prolonger le massage **à plat dos** et masser le torse, le ventre, les bras, les mains. À vous de poursuivre !



## Continuez le massage...

- ✔ Avec l'expérience du toucher, vos mains inventeront d'autres techniques, laissez-vous aller.
- ✔ Veillez à faire des gestes lents en restant détendue et disponible.



Trouvez le moment propice pour masser votre bébé : après la sieste, une demi-heure après la tétée... mais pas juste après les repas.





# LA GYMNASTIQUE DU BÉBÉ



## LE MASSAGE DES TOUT-PETITS

Vous pouvez jouer avec votre bébé en lui faisant faire des mouvements qu'il ne peut pas encore faire seul. Ces mouvements l'assouplissent et augmentent sa conscience de l'unité corporelle.

Réalisez une prise circulaire autour de la cheville ou du poignet de votre bébé pour obtenir une prise ferme. Cette prise permet d'effectuer de légères tractions sur les membres du bébé.

Toutes les combinaisons de mouvements sont possibles.

À vous de jouer !

# LES SOINS WELEDA BÉBÉ



## L'Huile de Massage Douceur

- ✔ Tout spécialement formulée pour accompagner vos gestes de massage, cette huile entièrement naturelle entoure votre bébé d'une douce chaleur bienfaisante tout en respectant son épiderme.
- ✔ L'huile d'amande douce bio associée à des extraits de Calendula bio et de Camomille bio apaise, nourrit et protège la peau fragile de bébé.

Rendez-vous sur le site [www.weleda.fr](http://www.weleda.fr) pour plus d'informations.



## L'Huile de Massage Ventre Bébé

- ✔ Pour apaiser et soulager les nourrissons et les jeunes enfants lors de la digestion
- ✔ Ce massage favorise le bien être de bébé.

Rendez-vous sur le site [www.weleda.fr](http://www.weleda.fr) pour plus d'informations.



Rien n'est plus cher à vos yeux que le bien-être de votre enfant. C'est pourquoi vous voulez prendre soin de lui et le protéger. Il importe donc de choisir des soins parfaitement adaptés, comme ceux de la gamme Weleda Bébé, car la peau de votre enfant est plus délicate, plus fine et plus vulnérable que la vôtre.

À base d'extrait de Calendula bio et d'huiles végétales nourrissantes, les soins Weleda Bébé répondent aux besoins véritables de l'épiderme de bébé tout en renforçant le bien-être et la vitalité de son corps.

L'huile de Massage Ventre de Bébé, à base d'huile d'amande douce, conjugue les effets de la marjolaine, de la camomille bio et de la cardamome pour détendre et favoriser le retour au bien-être de bébé après les repas.

Reconnu pour ses propriétés apaisantes et adoucissantes, le Calendula forme une enveloppe protectrice et soutient les fonctions protectrices naturelles de l'épiderme.

**La Crème pour le Change ainsi que la Crème lavante Corps et Cheveux  
sont recommandées par les pédiatres.**

Ces produits bénéficient du label international NATRUE qui définit la cosmétique naturelle et bio. Les ingrédients qui les composent sont majoritairement d'origine naturelle.



[www.natrue.fr](http://www.natrue.fr)

# Le Calendula, plante réparatrice et apaisante

Le Calendula, ou souci officinal, est une des plantes emblématiques de Weleda et à ce titre fait partie des principales cultures en biodynamie du laboratoire.

Cette plante médicinale entre dans la fabrication de nombreux médicaments Weleda, tout en occupant une place essentielle dans la composition des cosmétiques naturels de la marque. On la retrouve dans les Soins Weleda Bébé au Calendula, mais également dans de nombreux autres produits cosmétiques formulés à partir d'extraits de la plante.

## WELEDA CULTIVE LES BIENFAITS DU CALENDULA 100% BIO

Depuis 1921, les Laboratoires Weleda cultivent le Calendula dans leurs propres jardins selon les méthodes de l'agriculture biodynamique : à l'aide de préparations naturelles pour fertiliser et soigner la terre.

Récoltées à la main au fur et à mesure de leur floraison, les fleurs fraîches de Calendula sont transformées le jour même au laboratoire. Leurs substances actives sont extraites à l'aide de procédés issus de la tradition pharmaceutique, de façon à préserver toutes leurs vertus apaisantes, adoucissantes et protectrices.





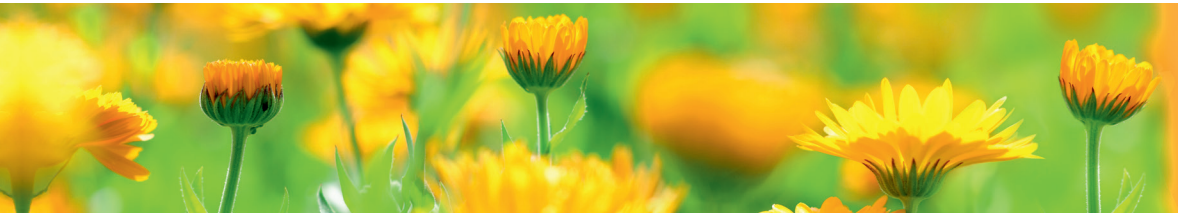


## COSMÉTIQUE NATURELLE ET BIO

Grâce à leur activité pharmaceutique, les Laboratoires Weleda ont acquis une connaissance approfondie des processus de fabrication et une maîtrise de la qualité des matières premières et du produit fini.

Cette expertise pharmaceutique bénéficie ainsi aux cosmétiques Weleda, régulièrement récompensés pour leur efficacité et leurs bienfaits.

Les cosmétiques Weleda sont formulés dans le respect d'une Charte Qualité stricte.





## La Mauve blanche bio, source de réconfort pour apaiser la peau sensible de Bébé

À découvrir, les soins Derma sans huiles essentielles pour les peaux très sensibles ou à tendance atopique.

Par ses courbes douces et sa couleur pastel, la fleur de mauve évoque douceur, équilibre, réconfort et apaisement. C'est au cœur de ses racines que la Mauve blanche (*Althaea officinalis*) puise ses bienfaits. L'extrait de racine de Mauve Blanche bio utilisé dans les soins bébé Weleda est associé à une sélection d'huiles végétales des plus riches et bienfaitantes, qui protègent, adoucissent et préservent la peau du dessèchement.

Les produits Weleda sont disponibles en pharmacies, parapharmacies et magasins bios.

Laboratoires WELEDA Centre de la Relation Client - 9, rue E. Jung - CS20152 - F 68331 Huningue Cedex  
N° Consommateurs : 03 89 69 68 09 (coût d'un appel local) - 08:30 - 12:30 / 14:00 - 18:00  
service.consommateur@weleda.fr • www.weleda.fr