



Il massaggio infantile

Il massaggio infantile è un'antica tradizione presente in culture di molti paesi. Recentemente è stata riscoperta e si sta diffondendo anche nel nostro mondo occidentale. Grazie al massaggio è possibile accompagnare, proteggere e stimolare la crescita e la salute del bambino.



L'Associazione Italiana Massaggio Infantile (AIMI) fa capo all'International Association of Infant Massage (IAIM), fondata da Vimala Schneider McClure, che ha contribuito alla promozione e diffusione del massaggio in occidente. L'obiettivo di un corso di massaggio infantile AIMI è favorire il contatto e la comunicazione tra i genitori e il loro bambino. Il massaggio non è una tecnica, ma è un modo di stare con il proprio bambino. Si può eseguire fin dai primi giorni di vita del neonato, e può continuare durante gli anni adattandosi all'età e ai bisogni del bambino. Il massaggio proposto trae origine dal massaggio indiano, dal massaggio svedese, dalla riflessologia e dallo yoga. Si tratta di gesti semplici che vengono mostrati durante la lezione dall'insegnante con l'ausilio di una bambola per la dimostrazione pratica della sequenza, mentre mamma o papà massaggiano il loro piccolo. Numerose ricerche in ambito scientifico hanno confermato l'effetto positivo del massaggio sullo sviluppo e sulla maturazione del bambino a diversi livelli.

I benefici del massaggio infantile coinvolgono non solo il bambino, ma anche genitori e si estendono all'intera famiglia. E' un mezzo privilegiato per comunicare ed essere in contatto con il proprio bambino. Favorisce il legame di attaccamento, quindi il fenomeno del Bonding e rafforza la relazione genitore-figlio

Il Bonding è un processo che lega, crea fusione. Viene utilizzato per descrivere il fenomeno che tiene uniti il bambino e chi si prende cura di lui in una relazione di scambio reciproco. Tale fenomeno fa pensare alla colla che, messa tra due dita, crea un filo che le unisce; o a due voci che cantano all'unisono, è come una calamita che attrae due poli. E' un fondamentale processo tra il bambino e il genitore (care giver), direi quasi vitale per il bambino stesso, perché pone le basi per la formazione del legame di attaccamento, base a sua volta dello sviluppo di un reciproco affetto.



Si dice che il processo del bonding si instauri alla nascita, molti invece asseriscono che questo possa avere vita fin dalla gravidanza, quindi dal momento in cui i genitori iniziano a crearsi un'immagine mentale del piccolo.

Questo può avvenire grazie alle prime forme di comunicazione e scambio tra genitore e bambino in pancia, ad esempio quando mamma o papà danno un colpetto con le dita sul pancione e il bambino risponde con un calcetto, o ancora grazie ad alcuni esami, vedi ecografie, che permettono di vedere il bambino, rafforzando così nel genitore l'immagine del proprio "cucciolo".

L'individuo è in grado di creare questo legame in ogni fase della sua vita, può quindi vivere l'affetto, il rispetto, il sentirsi accudito e meritevole di essere amato nonostante non abbia potuto farlo nei primi mesi di vita o nei primi anni di vita, come spesso succede a quei bambini che vengono abbandonati o semplicemente vivono l'esperienza di una figura di attaccamento "non buona", ambivalente o distaccata. I bambini sono in grado di costruire relazioni significative con varie figure adulte, purché legate a lui in modo intimo e continuativo.

Questa capacità dell'individuo di stabilire relazioni intime, significative e stabili, si fonda sul bisogno fondamentale di contatto fisico e vicinanza. Il bambino costruisce una relazione con gli adulti che lo circondano, non spinto dalla fame o da altri bisogni fisiologici, ma principalmente dalla possibilità di vivere in un ambiente che gli offre sicurezza e affetto, quindi un contesto all'interno del quale potrà crescere al sicuro e soprattutto protetto dai pericoli. L'instaurarsi di un solido legame di attaccamento offre al bambino una base sicura dalla quale "partire".

È questo legame, un'interazione reciproca determinata da stimoli e risposte, che avvengono tra il caregiver e il bimbo. Quando un genitore, ad esempio, stimola il figlio, innesca in lui una reazione, la quale, a sua volta, scatena un'ulteriore coinvolgimento, nel genitore, fatto di sorrisi, contatti visivi, comportamento e movimento corporeo, toni di voce, parole. Il processo del bonding implica, ma ne è a sua volta rafforzato, uno scambio tra genitore e figlio a livello visivo, olfattivo, uditivo, linguistico e comportamentale. Ciò che invece ostacola la formazione di tale legame è soprattutto la distanza, non tanto fisica quanto affettiva. Il contatto, inteso come comunicazione, è un elemento fondamentale del bonding. Altri fattori che lo favoriscono sono il contatto visivo, che i genitori cercano fin da subito. Il neonato è in grado di mettere a fuoco ad una distanza compresa tra 18 e 30 centimetri e il suo apparato visivo è biologicamente programmato per cercare e vedere le cose rotonde e scure come gli occhi e i capezzoli della mamma che durante la gravidanza, appunto, si scuriscono; il tatto è un elemento fondamentale del bonding ed è il primo senso che si sviluppa nell'utero materno. Le coccole e il tocco sono necessari per la crescita sana del bambino e addirittura per la sua sopravvivenza, ma servono anche alle mamme che in questo modo, dopo il parto, possono beneficiare dell'aumento della prolattina, un ormone che permette la montata latte e favorisce quindi l'allattamento. Inoltre grazie al tatto si producono endorfine, molto importanti per far abbassare il livello di cortisolo, l'ormone indicatore dello stress; l'olfatto, che permette al bambino e ai genitori di riconoscersi; la voce e il battito del cuore della mamma, che il bambino sente e riconosce anche durante la gravidanza. L'allattamento, con cui il bambino si nutre e si procura le difese immunitarie; il calore, che permette al bambino, attraverso il contatto con la mamma di regolarsi la temperatura dal momento che alla nascita non è in grado di auto-termoregolarsi.

Attraverso il calore aumenta anche il processo di mielinizzazione delle vie nervose e questo permette agli stimoli di passare più velocemente alle varie parti del corpo; Il pianto come il sorriso determinano una reazione nel genitore. Col passare dei giorni e delle settimane i genitori stessi imparano a comprendere il significato del pianto e a rispondere in modo appropriato. Inoltre vengono contagiati dal sorriso del bambino e questo ha effetti anche a livelli ormonali, stimolando le endorfine. Sincronia e bioritmi. Mamma e bimbo vivono una sorta di simbiosi grazie alla quale ritmi e bioritmi sono in sincronia. Tutti questi elementi si ritrovano nel massaggio infantile. Insegnare il massaggio ai genitori si può rivelare



infatti un forte strumento per aiutare e accompagnare il genitore nella comprensione dei bisogni del proprio piccolo e nella lettura dei segnali, quindi aiutarli a dare forza a questo legame. Gli elementi del bonding suddetti sono presenti più volte all'interno della pratica del massaggio: il contatto visivo viene favorito dalla posizione che si adotta durante il massaggio e che aiuta la comunicazione e la comprensione degli stati del bambino; il tatto accompagna ogni momento della sequenza, consente il rilascio di particolari ormoni come le endorfine che riducono il livello di stress; l'olfatto viene stimolato utilizzando olii inodori così da rendere possibile per genitore e bambino percepire l'odore naturale della pelle; la voce viene usata durante il massaggio per chiedere il permesso al bambino, dimostrando così il rispetto nei suoi confronti, per nominare le parti massaggiate, favorendo nel bambino una maggiore consapevolezza del proprio corpo, per calmare il bambino; infine il momento del massaggio può diventare un delizioso rituale quotidiano.

Informazioni sui corsi i Corsi di Massaggio Infantile sono rivolti ai genitori con i loro bambini dai 0 ai 12 mesi o fino ai 6 anni. L'insegnamento avviene in piccoli gruppi di genitori e bambini, ma è possibile attivare anche corsi individuali. Il corso consiste in 4-5 incontri della durata di un'ora circa ciascuno.

Questi incontri comprendono:

- L'apprendimento dei benefici del massaggio per il neonato e per il bambino più grande;
- Apprendimento pratico della sequenza completa dei massaggi;
- Lavoro sul rilassamento del bambino attraverso il "tocco rilassante";
- Momenti di riflessione sul rafforzamento del legame genitore-bambino;
- Esperienze di comunicazione non verbale stimolate dal massaggio: sorriso, contatto visivo, contatto attraverso la pelle;
- Apprendimento di modalità che possono dare sollievo al bambino che soffre di stipsi, meteorismo, coliche addominali e pianto;
- Possibili adattamenti del massaggio per il neonato e per il bambino più grande;
- Apprendimento del massaggio per bambini con bisogni speciali, bambino prematuro, bambino ospedalizzato, in affido, disabile...

Per ulteriori informazioni è possibile contattare la **Dott.ssa Imma Di Meglio** al numero: **3394200454**, oppure tramite l'email imma.dimeglio@aimionline.it