



## IL MASSAGGIO INFANTILE

*Dott.ssa Arianna Del Vecchio  
Dott.ssa Martina Iacoacci*

Il **massaggio infantile** è una pratica antica, diffusa con modalità differenti nella cultura di molti popoli. Pur essendo una tradizione millenaria, è solo negli ultimi decenni che, con l'esperienza maturata in India da medici occidentali, si inizia nuovamente a diffondere in Occidente la tecnica del massaggio.

Il **massaggio neonatale** è una **grande risorsa** per la famiglia. A trarne beneficio, infatti, non è solo il **bebè**, ma anche i **genitori**; è un efficace strumento attraverso cui **rafforzare la relazione con i nostri bambini**. È un'occasione per stare insieme, conoscersi, scambiarsi affetto, avere cura, giocare e manifestare le proprie emozioni. Vengono valorizzate le naturali competenze di genitori e bambini.

**Imparare a massaggiare il proprio bambino è semplice**, non si tratta di imparare una tecnica, ma di apprendere, attraverso il contatto fisico, un nuovo modo di comunicare con il proprio bambino, scoprendo l'importanza del "rispetto".

Il **feto è naturalmente massaggiato già prima della nascita dalle delicate carezze del liquido amniotico** nell'utero materno.

Il **tatto** è il **primo senso a svilupparsi nell'utero materno** (si sviluppa infatti già tra la sesta e la nona settimana di gestazione) e l'ultimo a lasciarci prima della morte.



La **pelle** inoltre è il nostro **organo di senso più esteso** e rappresenta un importante collegamento con il mondo esterno, in particolare nelle prime epoche della vita, quando gli altri sensi sono ancora immaturi.



Il massaggio nell'uomo agisce in modo equivalente al leccamento tipico degli animali. Gli animali che non vengono leccati, carezzati, o ai quali venga impedito il contatto, crescono più magri e vulnerabili.

*Il “bonding”, cioè il legame affettivo che unisce il neonato alla propria madre (dall’inglese bond, che significa appunto legame), è favorito dal contatto fisico del massaggio che avviene attraverso il tatto.*



## Vantaggi diretti del massaggio neonatale sul bambino

- **Rilassamento:** migliore qualità del sonno, capacità di calmarsi e di adattarsi all’ambiente, riduzione del livello di stress.
- **Sollievo:** mitigazione del dolore correlato alla crescita, lenimento della tensione fisica, sollievo dai fastidi dovuti a **coliche** o gas intestinale.
- **Stimolazione:** sviluppo della consapevolezza del proprio corpo, migliore capacità di apprendimento, sollecitazione dell’apparato circolatorio, digestivo respiratorio.
- **Interazione:** accrescimento della comunicazione verbale e non verbale, rafforzamento del legame emotivo, miglioramento della capacità imitativa.



## Vantaggi diretti del massaggio neonatale sui genitori

- **Rilassamento:** migliore qualità del sonno, riduzione dello stress, maggiore produzione di ossitocina.
- **Interazione:** migliore comprensione dei bisogni e delle emozioni bambino, rafforzamento del legame genitore-bebè e della comunicazione.
- **Stimolazione,** ormoni positivi che diminuiscono le emozioni negative del post partum.
- **Autostima:** miglioramento delle capacità genitoriali e della positività, valorizzazione della propria figura.



## Benefici del massaggio neonatale su tutti i componenti della famiglia

- Contributo per un ambiente familiare di relax, ricco di amore e attenzioni.
- Migliore qualità del sonno.
- Contributo nelle attività condivise dal nucleo, i bambini possono essere massaggiati dai genitori ma anche massaggiare questi ultimi.



## Il massaggio neonatale in situazioni delicate:

### *Il neonato pretermine*

Il massaggio può essere proposto ed adattato anche in situazioni e bisogni speciali, come può essere una nascita prematura.

Il contatto stretto tra genitori e neonato fin dall'inizio è importantissimo, perché dà la possibilità di creare un legame, iniziando il processo di bonding, **toccando e tenendo in braccio il proprio bambino, parlandoci** e instaurando un **contatto visivo**.



Le prime esperienze tattili di questi bambini sono spesso legate a procedure cliniche molto invasive che causano paura, dolore e stress. Un approccio come quello del massaggio infantile può, invece, portare il bambino a fare esperienze tattili anche gratificanti e rilassanti.

I neonati pretermine amano la sensazione di avvolgimento e contenimento; le stesse mani calde e piene d'affetto di un genitore possono darlo attraverso il massaggio quotidiano, con il semplice "appoggio delle mani e attraverso un tocco dolce e gentile". Tutto ciò favorisce il rilassamento, il processo di attaccamento e la relazione tra genitore e bambino.



E' stato recentemente dimostrato che un intervento precoce per i neonati pretermine basato sul massaggio infantile è in grado di accelerare lo sviluppo cerebrale, favorendo una più rapida maturazione delle competenze con un pattern di sviluppo più simile a quello osservato nei nati a termine (*Guzzetta, A., Cioni, G., et al-2011*).

- **Riduzione dello stress:**

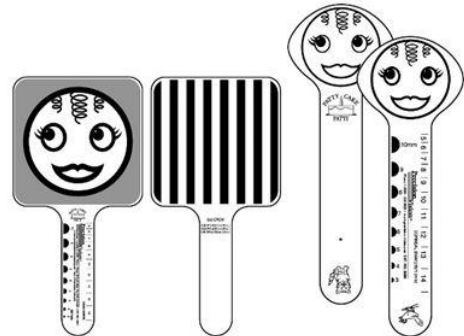
Uno studio condotto sui neonati prematuri ricoverati in Terapia Intensiva Neonatale (NICU) che prevedeva 3 massaggi della durata di 15 minuti al giorno, per 5 giorni consecutivi. Dall'osservazione e dalla comparazione del comportamento e del livello di stress, durante il primo e l'ultimo giorno di massaggio, è emerso che i bambini prematuri, a cui viene praticato il massaggio neonatale, riducono il loro stress in maniera significativa durante il loro ricovero incrementano più rapidamente il peso e lo sviluppo. (*Touch Research, University of Miami*)

In particolare l'utilizzo del massaggio infantile ha permesso di constatare una variazione comportamentale durante il periodo di degenza, rilevata attraverso la riduzione del livello di cortisolo ematico (*Acolet, D., et al-1993*), indice di stress, ed un incremento dei fattori di crescita (es. IGF 1) un ormone di natura proteica con una struttura molecolare simile a quella dell'insulina che viene prodotto soprattutto a livello epatico e che riveste un ruolo molto importante nei processi di crescita del bambino (*Field, T., et al-2008*). Una recente review sistematica della letteratura, infatti, conferma che gli effetti del massaggio infantile facilitano un aumento ponderale (*Diego, MA., Field, T., et al -2007*), riducendo il livello di stress con conseguente abbreviazione dei tempi di degenza nei reparti di Terapia Intensiva Neonatale (*Field, T., Diego, M., et al -2010*).



- **Accelerazione dello sviluppo del cervello e maturazione della funzione visiva:**

E' stato recentemente constatato che i bambini che ricevono il massaggio maturano le risposte cerebrali più velocemente (Guzzetta, A., Cioni, G., et al-2011) ed inoltre il massaggio sembra promuovere anche lo sviluppo delle funzioni visive, in particolare è stata considerata l'acuità visiva, ed oltre al riscontro dell'incremento della velocità di maturazione di queste competenze è emerso che l'effetto perdura anche diversi mesi dopo la fase esecutiva del massaggio (Guzzetta, A., Cioni, G., et al-2009).



- **Miglioramento dello stato generale di benessere e di autoregolazione:**



Neonati prematuri massaggiati quotidianamente passano più tempo nello stato di veglia quieta e attiva. Inoltre ulteriori studi sottolineano come un miglioramento dell'interazione e del contatto madre-bambino fin dalle prime settimane di vita, come la canguro terapia, migliorino lo sviluppo del piccolo e riducano lo stress del genitore.

*Dott.ssa Arianna Del Vecchio – Dott.ssa Martina Iacoacci*