

Masaje abdominal en los trastornos gastrointestinales del lactante

Rosa Sans Otero

Prólogo

Pilar Gussinyé



Masaje abdominal en los trastornos gastrointestinales del lactante

Rosa Sans Otero

Matrona

Programa de Atención a la Mujer de Granollers

Prólogo

Pilar Gussinyé

Pediatra

ABS de Bigues i Riells

EDIKA MED

© 2008 Edika med, S.L.

Josep Tarradellas, 52 - 08029 Barcelona
Arturo Soria, 200, 1.º B - 28043 Madrid
www.edikamed.com

ISBN: 978-84-7877-521-7

Impreso por:

Depósito legal:

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Índice

Prólogo	V
Introducción	VII
1. Lactancia materna	1
Recomendaciones generales	1
Ventajas de la lactancia materna	2
Prevención del dolor durante las tomas de pecho	4
2. El masaje infantil	6
Fundamentos	6
Principios y actitudes que deben tenerse en cuenta	7
Beneficios del masaje infantil	8
Preparativos	9
3. Técnicas de masaje abdominal infantil para atenuar los trastornos gastrointestinales	13
Masaje de fricción simple	13
Gimnasia abdominal	17
Digitopresión o <i>shiatsu</i>	18
Reflexología	24
Bibliografía	29
Agradecimiento	30

Prólogo

Para empezar, me gustaría daros la enhorabuena. En primer lugar porque habéis podido ser pediatras y, si os pasa como a mí, seguramente os sentís privilegiados al trabajar con estos pequeños «clientes» y, la mayoría de veces, poder disfrutar de su inocencia, espontaneidad y alegría que con frecuencia tenemos olvidadas. También os quiero dar la enhorabuena porque tenéis en vuestras manos este libro que os va a ser de gran utilidad para ayudar a las madres (y padres), sobre todo primerizas, a que se entiendan mejor con su hijo. Es verdad que un bebé no viene con un «libro de instrucciones» bajo el brazo (¡cómo nos gustaría muchas veces!) pero con libros como éste y un poquito de sentido común podrán sobrellevar algunos problemas que al principio les pueden parecer difíciles de superar.

Los médicos, en general, desconocemos todo lo que es diferente a «etiología, diagnóstico y/o tratamiento». Resumiendo, desconocemos todo aquello que no se trata de medicina «pura y dura». Por eso pienso que hemos de estar abiertos a otras formas de tratar y/o acompañar a nuestros niños y a sus madres, como puede ser el uso de los masajes para tratar diferentes problemas digestivos o, únicamente, para mejorar el vínculo entre padres e hijos.

Muchas veces me he preguntado qué debe sentir un recién nacido, después de pasar unos meses dentro de la «barriguita» de su madre, donde se encontraba protegido escuchando constantemente el corazón de ella, las voces de sus padres y a veces de sus hermanos y familiares; es decir, «viviendo» los sentimientos de su madre... Y, de golpe, se encuentra «fuera» en un mundo desconocido lleno de luz y de ruidos, desprotegido...

Por todo ello, creo que hemos de hacer a las madres dos recomendaciones:

En primer lugar, es necesario que desde el nacimiento los continúen «mimando» y una de las mejores maneras de hacerlo es con los masajes, ya que son una forma de seguir manteniendo el vínculo y la comunicación que tenían antes con ellos, de seguir proporcionándoles seguridad y protección y de aprender a conocerlos y a entenderlos. Por cierto, hemos de aconsejarles que no teman a «malcriarlos». Todo el cariño y seguridad que les den mientras sean pequeños servirá para cuando sean adolescentes y «no los necesiten tanto», ya que sabrán que continúan estando allí... como siempre.

La otra es que tomen conciencia de que, después de que madre e hijo han sido «una persona» durante unos meses, el bebé, a pesar de estar «fuera» sigue notando el estado emocional de su madre, y estará contento cuando ella esté contenta y estará nervioso cuando esté nerviosa. Por eso, cuando los niños tienen esos momentos malos, como puede ser un cólico o que les ha molestado algo, hemos de explicarles que han de estar tranquilas para «contagiarles» tranquilidad y que, así, se sientan reconfortados.

Además de mejorar el vínculo madre/padre-hijo, los masajes son beneficiosos para el desarrollo de los diferentes órganos del pequeño: el sistema nervioso central, porque favorece la psicomotricidad y la capacidad para recibir estímulos, el sistema inmunológico, porque ayuda a fortalecerlo y estimularlo al aumentar la seguridad emocional y disminuir el estrés, el sistema gastrointestinal, porque ayuda a madurarlo y porque, en situaciones de cólico o gases, contribuye a aliviarlo, el sistema muscular porque ayuda a relajar...

Por último quiero dar las gracias a Rosa por confiar en mí para la realización del prólogo de su libro, ha sido un privilegio y, en realidad, Rosa, la «chispa de la vida» es poder disfrutarla con nuestros niños que son una auténtica alegría.

Quiero acabar con esta poesía de Miquel Martí i Pol: L'Amor,

Tot en l'amor s'emplena de sentit.

La força renovada d'aquest cor
tan malmenat per la vida, d'on surt
sinó del seu immens cabal d'amor?

És, doncs, sols per l'amor que ens creixen roses
als dits i se'ns revelen els misteris;
i en l'amor tot és just i necessari.

Creu en el cos, per tant, i en ell assaja
de perdurar, i fes que tot perduri
dignificant-ho sempre amb amorosa

sol·licitud: així donaràs vida.

En el amor, todo se llena de sentido.

La renovada fuerza de este corazón
tan maltratado por la vida, ¿de dónde sale
sino de su inmenso caudal de amor?

Pues, sólo por amor nos crecen rosas
en los dedos y se nos revelan los misterios;
y en el amor todo es justo y necesario.

Cree en el cuerpo y, por tanto, ensaya en él
cómo perdurar, y haz que perdure
dignificándolo siempre con amorosa

sol·licitud: así darás vida.

Gracias

Pilar Gussinyé Canabal

Pediatra ABS Bigues i Riells

Introducción

Los trastornos gastrointestinales son muy comunes en el lactante. Desde una simple mala digestión de la leche hasta vómitos, diarrea y estreñimiento, las molestias gastrointestinales suelen manifestarse mediante el llanto. Suele aparecer en la segunda semana de vida del recién nacido y persiste hasta el tercer o cuarto mes. Normalmente el bebé comienza a llorar al atardecer y su llanto cesa en la madrugada, pero también puede darse a cualquier hora del día, siendo más propensos los niños que padecen estreñimiento. Las crisis desesperadas de llanto que padecen los bebés son debidas a cólicos. El niño suele estar irritable, molesto y con la cara enrojecida y, mientras llora, dobla las piernas hacia su abdomen y sus manos se muestran apretadas. Tras la expulsión de aire o la evacuación de heces, el cólico desaparece.

Para prevenir o atenuar los trastornos gastrointestinales aconsejaremos a las futuras madres una serie de medidas preventivas y correctivas:

- Valorar la importancia de la lactancia materna para la salud de su hijo (de mejor asimilación por el organismo del bebé) en detrimento de las leches de formulación artificial (con un tránsito intestinal más lento). En último caso serán ellas mismas, una vez informadas, las que deberán decidir el tipo de alimentación.
- Conocer la utilidad del masaje infantil como una técnica que puede prevenir y disminuir el cólico del lactante.
- Tener en cuenta las posturas que favorezcan la verticalidad antes y después de la ingesta de alimento, con la finalidad de impedir la entrada de aire directamente del estómago al intestino.
- Ayudar a establecer una relación entre el bebé, sus padres y el entorno lo más relajada posible, con el objetivo de evitar situaciones de tensión que favorezcan el llanto del bebé y con ello un trastorno más o menos acentuado del ritmo sueño/vigilia.

Los profesionales sanitarios (pediatras, matronas, enfermeras) que tienen relación con la madre/bebé/pareja deben tener como objetivo el establecimiento de un equilibrio familiar lo más rápido posible. La prescripción de fármacos indicados para prevenir y tratar los trastornos gastrointestinales del bebé correrá siempre a cargo del pediatra, además de aconsejar las medidas preventivas ya mencionadas.

Lactancia materna

1

Recomendaciones generales

La lactancia materna es la forma natural de alimentar a los lactantes y a los niños pequeños (se consideran lactantes a los menores de 12 meses y niños pequeños hasta los 3 años). La lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses de vida garantiza un crecimiento, desarrollo y salud óptimos. Además, debido a su mejor asimilación en el organismo del bebé, disminuye los problemas digestivos del recién nacido en relación a las leches de fórmula infantiles.

El éxito para una lactancia feliz se basa en 10 pasos según la declaración conjunta de la OMS/UNICEF en 1989.

1. Disponer de una política documentada relativa a la lactancia natural que sea dada a conocer de forma sistemática a todo el personal de atención a la salud.
2. Capacitar a todo el personal de la salud de forma que esté en condiciones de poner en práctica esa política.
3. Informar a todas las embarazadas de los beneficios que ofrece la lactancia natural y la forma de llevarlo a la práctica.
4. Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la primera media hora de vida.
5. Enseñar a las madres como se ha de dar de mamar y de que forma podemos mantener la lactancia en el caso de tener que separarse.
6. Dar a los bebés solamente la leche de la madre sin otro alimento o bebida, a no ser que estén indicados por razones médicas.
7. Facilitar la cohabitación de madres y bebés durante las 24 horas del día.
8. Fomentar la lactancia natural siempre que se pida.
9. No ofrecer chupetes a los bebés alimentados al pecho.
10. Fomentar el establecimiento de grupos de soporte a la lactancia natural y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos a la salida del hospital o clínica.

Asimismo, en el documento confeccionado por la Comisión Europea en el año 2007 «La Alimentación de Lactantes y Niños Pequeños: Recomendaciones Estándar para La Unión Europea», se aconseja a los profesionales de la salud lo siguiente:

1. A los futuros padres que tienen intención de alimentar a sus bebés con fórmulas infantiles, se les ha de dar información sobre los riesgos y desventajas que comporta no optar por una lactancia materna: los profesionales deberán asegurarse que es una decisión tomada con conocimiento de causa.
2. Las mujeres con necesidades especiales (por ejemplo, primíparas, inmigrantes, adolescentes, madres solteras, madres con experiencia de lactancia materna anterior difícil o frustrada, mujeres con embarazos múltiples) deben recibir una atención y soporte a la medida de sus necesidades.
3. Una minoría de bebés sanos y con un peso óptimo en el momento de nacer necesitan recibir un suplemento con leches de fórmula infantil para evitar una pérdida de peso o una deshidratación hipernatrémica.
4. En caso de necesitar un suplemento por razones médicas deberá priorizarse que la madre se extraiga su propia leche. Se consideran razones médicas aceptables:
 - Peso muy bajo (menos de 1.500 g).
 - Edad gestacional de menos de 32 semanas.
 - Recién nacido muy pequeño para su edad gestacional con hipoglucemia potencialmente alarmante.
 - Enfermedad grave del bebé o de la madre.
 - Pérdida de peso del 8-10% acompañado de lactogénesis retardada (más de 5 días).

Ventajas de la lactancia materna

La lactancia materna proporciona beneficios, tanto para la madre como para el recién nacido; ventajas no presentes si se opta por la lactancia artificial.

La idoneidad del alimento, su fácil aprovechamiento, el mínimo esfuerzo biológico que supone su metabolismo y las perfectas condiciones higiénicas en que se ofrece, hace que se logre un óptimo desarrollo y estado nutricional del niño que, sin duda, es la base de la menor morbimortalidad de los lactantes alimentados con leche materna.

Ventajas para el lactante respecto a la leche artificial

La leche materna asegura un aporte de nutrientes correcto y una buena hidratación. De entre los nutrientes de la leche materna, cabe destacar:

- Proteínas: mejoran la digestibilidad.
- Ácidos grasos de cadena larga: constituyen las membranas de las neuronas y de células de la retina.
- Hierro: de mejor absorción.
- Calcio y fósforo: están en una proporción más adecuada.
- Anticuerpos, flora intestinal y células del sistema inmune (linfocitos y macrófagos): reducen las infecciones (diarrea, otitis media, neumonía, catarro, meningitis, bacteriemia, colitis ulcerosa) y las enfermedades alérgicas e inmunitarias (asma, dermatitis atópica, intolerancia o alergia a la leche de vaca), etc.

Además dar el pecho contribuye al establecimiento de un vínculo afectivo, fomentando la relación materno-filial.

Ventajas para la madre

Facilita la involución uterina, disminuyendo por lo tanto las pérdidas hemáticas tras el parto y por consiguiente las anemias.

Aumenta el periodo anovulatorio en el posparto, sobretodo si la lactancia materna se mantiene de forma exclusiva, sin introducción de otros alimentos que pudieran hacer disminuir el número de tomas a lo largo del día. No obstante debe aconsejarse a las mujeres el uso de medidas anticonceptivas ante una ovulación espontánea. En los países subdesarrollados con una economía precaria y en el que las mujeres no tienen acceso a otros métodos, se fomenta la lactancia materna durante los 6 primeros meses de vida del bebé con esta otra finalidad.

Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y mama en las mujeres que han dado el pecho durante un periodo largo de tiempo.

Disminuye el riesgo de Osteoporosis en las mujeres de edad avanzada que han dado el pecho durante un periodo largo de tiempo.

Proporciona una pérdida más rápida de los depósitos de grasa acumulados durante el embarazo. El retorno a la figura habitual se produce sin necesidad de dietas de adelgazamiento.

Beneficios compartidos

La leche materna siempre está a punto: no es necesario correr, no se ha de esperar.

Económicos: podemos invertir lo que ahorramos.

Ecológicos: dar el pecho no malgasta energía ni contamina el medio ambiente.

Podemos resumir las ventajas de una forma amena bajo el siguiente acróstico:

Lo mejor para el recién nacido.

Anticuerpos: proporciona inmunidad frente a infecciones bacterianas y víricas.

Calidad: contenido adecuado de nutrientes; indispensable en los primeros meses.

Tiempo compartido con el recién nacido.

Ayuda al correcto desarrollo de los dientes.

No necesita preparación; consumo inmediato.

Comunicación y contacto entre la madre y el bebé.

Inicio inmediato, larga duración, no caducidad.

Ayuda a recuperar el peso tras el parto.

Menos incidencia de cáncer de mama y de ovario.

Ahorro de dinero.

Te cuidarás más.

Experiencia compartida con otras madres.

Reduce las alergias.

Nutrición superior a cualquier alternativa.

Aprendizaje continuo.

Prevención del dolor durante las tomas de pecho

Es posible que los pezones estén doloridos durante la primera o las dos primeras semanas en que se está amamantando al bebé. Esto es normal. Pero si el dolor persiste durante la lactancia materna después de este tiempo, deberá realizarse una observación de una toma de pecho (matrona o enfermera de pediatría), con el objetivo de descartar grietas o cualquier otra alteración. A continuación se indican algunos pasos para ayudar a una feliz lactancia:

- Variar frecuentemente las posiciones en que se amamanta al bebé.
- Amamantar al bebé más frecuentemente, de modo que el bebé no esté hambriento al principio de cada toma.
- Cada vez que se vaya a amamantar, comenzar con el seno que se encuentre menos dolorido.

- Asegurarse de que el pezón y la aureola se encuentran correctamente introducidos en la boca del bebé.
- Sacar manualmente unas gotas de leche del pezón una vez ha finalizado la toma de pecho (dejando que se seque), con el objetivo de prevenir las grietas.
- Airear durante el día los pechos.



El masaje infantil

2

Fundamentos

Antropológicamente el masaje infantil se ha practicado de forma intuitiva hasta que se establecieron métodos más estructurados a partir de 1970, después de que algunos terapeutas visitaran la India y comprobaran sus efectos positivos, en combinación con técnicas de masaje sueco, reflexología y estiramientos de yoga.

Cada cultura ha dado al masaje su propia razón de ser según sus creencias y necesidades. Unas lo hacen para facilitar el crecimiento del bebé y que su cuerpo se desarrolle de una forma más elástica, ágil y esbelta; para otras, forma parte de rituales de iniciación; mientras que otras lo consideran una protección frente al mundo exterior. También están aquellas culturas que efectúan una serie de movimientos en el masaje para facilitar la liberación del espíritu del bebé, o bien para ayudar a que su alma se complemente con el cuerpo.

Para otros colectivos, el conocimiento corporal que procura el masaje al recién nacido permite establecer la relación entre su llegada al mundo y su identidad reencarnada y, en algunos casos, incluso forma parte de la integración del niño a su grupo étnico.

En los denominados países «civilizados», esta intensa forma manual de intercambio entre padres e hijos ha ido desapareciendo paulatinamente debido a la creciente depauperación sufrida en el ámbito de la percepción natural y a causa de la pérdida de la sensorialidad en la vida diaria. Sólo en tiempos recientes, en el curso de una recuperación de las formas de vida naturales y de la reflexión y la reorganización de la forma de vida en general, y como consecuencia de la concienciación que se ha operado sobre los temas del embarazo, el nacimiento y la educación de los hijos, el

masaje en el bebé ha cobrado un gran valor y ha ganado enormemente en importancia. El masaje infantil es actualmente una herramienta tan importante que, en 1992, la Escuela de Medicina de la Universidad de Miami creó el Instituto de Investigación sobre Masaje.

Principios y actitudes que deben tenerse en cuenta

El consentimiento

Por mucho que se desee dar un masaje, no hay que suponer que el bebé también lo desea y mucho menos pensar que no tiene capacidad de decidir. Aunque generalmente siempre están dispuestos al acercamiento y al contacto físico, puede que tengan momentos en que sólo quieren que se les tome en brazos y se les deje mirar desde el hombro, o puede que se encuentren en un estado contemplativo, jugando con sus pies, y descubriendo a su manera el mundo.

Las formas y los códigos para pedir permiso son tantas como padres e hijos hay en el mundo, ya que forman parte de ese lenguaje sutil, basado en miradas, gestos y reacciones que no pertenecen exclusivamente al lenguaje oral. Un gesto fácil de recordar por parte de los padres y que puede dar alguna "pista" al bebé es el de frotar ambas manos para calentarlas cerca de sus ojos mientras se le indica que nos disponemos a realizarle un masaje.

La relajación

El masaje infantil implica una interrelación energética entre padres e hijos, por lo tanto es necesario encontrarse en un estado de relajación, que pueda transmitir tranquilidad y seguridad al bebé. Si se siente ansiedad o se tienen preocupaciones, a través del tacto «contagiaremos» nuestro estado al niño. Existen a nuestro alcance recursos fáciles que pueden ayudar a este proceso: tomar una ducha de contraste (calor/frío), concentrarse en la respiración y practicar unas respiraciones conscientes, escuchar una música agradable y relajarse mentalmente recordando momentos placenteros...

Un momento lúdico

Para los bebés y los niños, todas las acciones que se realizan lúdicamente son aceptadas casi de inmediato. La práctica del masaje infantil debe considerarse como un intercambio, a través del cual el adulto también recibe la frescura infantil que le des-

pierta su niño interior haciéndole sonreír continuamente. La sesión puede estar acompañada de canciones que gusten al bebé. También es posible improvisar cuentos relacionados con lo que se está haciendo, como por ejemplo las presiones digitales y los deslizamientos dan lugar a jugar a que los dedos caminan por el abdomen y las manos son olas de mar que se deslizan.

Atención y flexibilidad durante la práctica

El hecho de que el bebé o el niño esté receptivo a recibir el masaje infantil no significa que también acepte todos los pasos del mismo, ni que desee llegar hasta el final. Simplemente está dispuesto a dejar que se comience y, según cómo se sienta, seguirá hacia delante. De manera que hay que estar atentos y sin tensión, lo cual resulta sencillo, ya que el más mínimo rechazo que tenga el bebé a un determinado movimiento será bastante evidente. Si esto sucede, entonces hay que ser flexibles y no insistir en hacer el paso que corresponde, ya que no se trata de agobiar ni mucho menos imponer al bebé algo que no desea. En el caso de que el bebé comience a llorar y muestre incomodidad, hay que abandonar el masaje y lo mejor será tomarlo en brazos para ofrecerle comprensión y calmarle.

Constancia

Cuando se mantiene constancia en la aplicación del masaje, el bebé se acostumbra a éste y no sólo acepta con facilidad sino que lo espera alegremente. Dentro de la constancia es importante mantener los horarios, el espacio y ciertas particularidades que se convierten en parte del momento del masaje, como pueden ser la toalla o la manta que se utiliza desde la primera vez, cantarle la misma canción o contarle los mismos cuentos que le gustan. Cuando a los bebés y a los niños les gusta una experiencia piden que se repita muchas veces, sin que se cansen de ello; de esta manera, el masaje puede resultar una costumbre sana y gratificante.

Beneficios del masaje infantil

La primera forma de masaje (predeterminada por la naturaleza) se ejecuta en el momento de la salida del niño del útero materno durante el acto del nacimiento. Mediante la fase de contracciones, relativamente larga, que tiene lugar en el ser humano, el niño experimenta una estimulación masiva de su superficie corporal y de todo su sistema orgánico, debido a la estrechez y constricción naturales del canal uterino. La aplicación diaria de masaje a bebés o niños pequeños puede conseguir un gran número de efectos variadísimos.

Beneficios para los niños

1. Mejora el riego sanguíneo de la piel y de los tejidos subyacentes.
2. Consigue la relajación y distensión generales de la musculatura.
3. Reduce las hormonas causantes del estrés.
4. Tiene un efecto revitalizador sobre la práctica totalidad de los órganos vitales (respiración, circulación, digestión, excreción, actividad glandular endocrina, sistema neurológico etc.)
5. Aumenta la capacidad de bombeo del corazón.
6. Favorece el intercambio de oxígeno en los tejidos.
7. Ayuda al desarrollo del tracto gastrointestinal y a su funcionamiento en los recién nacidos (mejora los cólicos infantiles, el estreñimiento y la expulsión de gases).
8. Potencia el sistema inmunitario (mayor nivel de anticuerpos en el suero sanguíneo), aumentando la capacidad de resistencia contra las enfermedades.
9. Les ayuda a conocer su propio cuerpo.
10. Contribuye a mejorar su autoestima.
11. Fomenta la comunicación con el exterior.
12. Fomenta los vínculos positivos.
13. Les proporciona un sueño más largo y de mejor calidad.

Beneficios para los padres

1. Autoconfianza en los cuidados del bebé.
2. Permite detectar y responder eficazmente a los mensajes no verbales del bebé.
3. Ayuda a relajarse.
4. Constituye un momento de diversión.
5. Fomenta la interacción.
6. Concede un valioso tiempo centrado en sus hijos.

Preparativos

Ambiente

Debe realizarse el masaje infantil en una habitación caldeada, tranquila y que pueda convertirse en el lugar habitual del masaje. Así el bebé o el niño asociará este lugar con el masaje. Se preparará un espacio donde el movimiento sea fácil, libre de obstáculos y objetos peligrosos. Se mantendrá una temperatura constante de 26 °C. Si no hay luz solar, se debe comprobar que la iluminación sea suave y que no moleste a los ojos.

Es esencial que el ambiente sea tranquilo. Debe, por tanto, evitarse cualquier ruido procedente de la televisión, teléfono o incluso de animales domésticos. Puede optarse por poner alguna música suave de fondo para crear una atmósfera agradable.

Quien da el masaje

Ha de llevar ropa cómoda y ligera, y lavarse las manos que han de estar limpias y templadas. Debe quitarse el reloj y cualquier anillo o pulsera, y asegurarse de que no tiene la piel áspera ni uñas largas que puedan dañar la delicada piel del bebé. Es preciso tener pañuelos de papel a mano para eliminar el exceso de aceite o loción de masaje de las manos.

La repetición de movimientos y el orden cronológico en el tratamiento de las diferentes partes del cuerpo ayudan a que el bebé se sienta seguro. Mientras se realiza el masaje con el bebé mantendremos el contacto visual.

Quien recibe el masaje

El bebé puede estar vestido de cintura hacia arriba, sobre todo cuando son muy pequeños y no están habituados al masaje abdominal. Los recién nacidos suelen tener un periodo de atención bastante breve, por lo que el masaje deberá consistir en sólo unas cuantas repeticiones de cada técnica siempre y cuando no presenten dolor en el momento del masaje.

Posturas

Es importante que la persona que da el masaje adopte posturas cómodas que pueda mantener durante toda la sesión sin sentir malestar: es conveniente, pues, colocarse con la espalda erguida o apoyada. Al crecer el bebé, las posturas cambiarán y se adaptarán intuitivamente a las necesidades de ambos.

Una posición cómoda y habitual es la de sentarse sobre la cama o el suelo (es muy agradable con las piernas abiertas, ligeramente flexionadas y uniendo las plantas de los pies o no), también se puede realizar el masaje de pié con el bebé en el cambiador (figs. 1-4).

Productos auxiliares

La piel del bebé es muy sensible y propensa a las alergias, por lo que es recomendable probar el lubricante antes de usarlo. Se aplicará una pequeña cantidad de la emulsión elegida en un área reducida de la piel del bebé y, después de treinta minutos, se comprobará si ha habido alguna reacción. Si es así, debe probarse otro.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

Aceites

Se han de utilizar aceites puros y no grasos. La piel absorbe fácilmente los aceites naturales, por lo que es necesario aplicarlos continuamente durante el masaje. Los aceites vegetales prensados en frío son los más adecuados, ya que contienen vitaminas y minerales.

El aceite de almendras es un aceite ligero con propiedades excelentes para pieles secas e inflamadas. El aceite de orujo es muy suave y también es uno de los más puros y fáciles de absorber. El aceite de coco es muy popular en la India para masajes infantiles, y su destilación se usa en bebés prematuros por carecer de alérgenos. Los aceites de jojoba, girasol y oliva son todos adecuados, baratos y fáciles de obtener. Hay bas-

tantes mezclas de aceite para masaje diseñadas específicamente para niños y bebés de menos de tres meses y es preciso seguir rigurosamente las instrucciones.

Cremas

Las cremas para masaje no sólo facilitan el movimiento deslizante sino que también nutren la piel. Una crema ligera con vitamina E es ideal. Sin embargo, si se usa alguna crema especial para tratar la piel, se puede combinar masaje y tratamiento.

Geles y lociones

Son alternativas al aceite. Se ha de tener en cuenta que la base de los geles es el aceite y el de las lociones, el agua, lo cual significa que sólo se necesita una pequeña cantidad para el masaje procurando eliminar después cualquier residuo.

Ceras y bálsamos

La cera orgánica de abejas es un producto relativamente nuevo para masaje que se puede usar en forma pura o como preparado, en combinación con un aceite esencial para favorecer la relajación. El propóleo, una sustancia producida por las abejas y considerada un antibiótico natural, es un alimento excelente para la piel y alivia las erupciones producidas por los pañales y otras afecciones comunes de la piel de los bebés.

Técnicas de masaje abdominal infantil para atenuar los trastornos gastrointestinales

Estos tratamientos no pretenden en ningún momento sustituir la atención del pediatra, ni tratar enfermedades graves que requieran de un seguimiento médico. Se proponen sobre todo para los estados en que la salud infantil se altera y que son comúnmente el resultado de su desarrollo y adaptación al medio. En todos los casos, antes hay que descartar la posibilidad de una enfermedad importante, contando siempre con el diagnóstico y la opinión del pediatra.

Masaje de fricción simple

Libera la tensión muscular e incrementa la asimilación de nutrientes y la eliminación de residuos. Para masajear el abdomen, la zona del cordón umbilical debe haber cicatrizado. Se trata de una zona muy sensible por lo que no debe aplicarse demasiada presión para no dañar los intestinos ni la vejiga.

Se basa en dos tipos de maniobras:

- Los que se realizan desde el centro del cuerpo y van hacia la periferia (masaje que proviene de la India) y que ejerce un efecto de sedación.

- Los dirigidos hacia el centro del cuerpo y que tienen un efecto estimulante (maniobras suecas).

Técnica

Normalmente el roce se aplica con una mano, mientras que la otra actúa como punto de referencia o de apoyo y como polo de sedación. Sin embargo, también puede realizarse la fricción con ambas manos simultáneamente. Casi todos los movimientos finalizan en la parte inferior izquierda del abdomen del bebé. Allí es donde se encuentra la zona de eliminación del intestino. El objetivo es desplazar los gases y materia fecal hacia el exterior. Los movimientos deben partir siempre de la caja torácica y dirigirse hacia abajo, siguiendo el sentido de las agujas del reloj en el caso de movimientos circulares.

Frecuencia

Si es posible, en los primeros meses de vida, y hasta la edad en que el niño comienza a gatear, el masaje debería realizarse diariamente.

Descripción

Manos que reposan

Iniciar la secuencia estableciendo contacto con el vientre del niño: se apoyan las dos manos sobre él, sintiéndolas cálidas, relajadas, con cierta pesadez (fig. 1).

Oleadas (1)

Con la mano plana, amoldada al vientre del bebé, empezar sobre el ombligo, justo donde se abren las costillas, deslizándola hasta la parte baja del vientre. Repetir el movimiento alternando las manos sucesivamente como si fueran olas (fig. 2).



Fig. 1



Fig. 2

Oleadas (2)

Este movimiento es similar al anterior. Se realiza alzando las piernas del bebé, para lo cual se deberán sujetar sus tobillos desde abajo, o bien pasar una mano por debajo de una pierna para aguantar la otra. Permite relajar el vientre y realizar el masaje con mayor profundidad. Se aplica el masaje con la mano dominante, mientras que con la otra se sujeta la pierna o piernas del niño. El cuerpo del pequeño debe estar bien apoyado en la superficie (figs. 3-4).



Fig. 3



Fig. 4

Pulgares hacia los lados

Se colocan los pulgares planos sobre el ombligo del bebé y se deslizan hacia los lados. Presión con los dedos, pero sin que lleguen a hundirse en el vientre (figs. 5-6).



Fig. 5



Fig. 6

El sol y la Luna

Con la mano izquierda se dibuja un círculo completo alrededor del ombligo, siempre en el sentido de las agujas del reloj, empezando por la izquierda (7 horas). Cuando la mano izquierda llega a las 6 horas, la derecha dibuja una luna que va de las 8 a las 4 horas aproximadamente. Se trata de dibujar un sol constantemente con la mano izquierda, para incorporar la luna con la derecha (fig. 7).



Fig. 7

«ILU» Invertido

Cuando se realiza este movimiento se les pide a los padres que piensen en la ilusión que da, el poder ver el bienestar de su bebé. Se divide en tres partes:

I: con la mano derecha se dibuja una I sobre el lado izquierdo del vientre del niño, de arriba abajo, repitiéndolo varias veces (fig. 8).

L: a continuación, una L invertida, de derecha a izquierda del bebé y luego hacia abajo (fig. 9).

U: por último, se traza una U invertida, empezando por el lado derecho del vientre del bebé (fig. 10).



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10

Caminando

Con la yema de los dedos, no con las puntas, andamos sobre el vientre del bebé, rodeando el ombligo, desde el lado derecho del abdomen al izquierdo (fig. 11).

Masaje en el abdomen

Tumbar al bebé boca arriba con los pies dirigidos hacia nosotros. Colocar una mano en un lado del abdomen, con los dedos orientados hacia abajo. Masajear hacia el ombligo y repetir el movimiento con la otra mano. Continuar, alternando rítmicamente las manos. Repetirlo en el otro lado. Este masaje ayuda a vaciar el contenido del estómago (fig. 12).

Círculos pequeños alrededor del ombligo

Juntar los dedos índice y corazón de una mano y colocarlos junto al ombligo. Apretando con suavidad, hacer un movimiento circular y aligerar la presión. Desplazar los dedos unos centímetros en el sentido horario y repetir. Continuar, aumentando los círculos hasta alcanzar el hueco de la cadera derecha. Este movimiento favorece el tránsito por el intestino delgado. Hacerlo en el sentido horario sigue el flujo natural del intestino (fig. 13).

Gimnasia abdominal para bebés

Rodillas abajo y arriba

Se juntan las rodillas del bebé y se suben hacia el vientre, ejerciendo una



Fig. 11



Fig. 12



Fig. 13

suave presión. Se mantiene la posición de 5 a 10 segundos. Luego se estiran las piernas y se sacuden ligeramente para relajar. Esta posición facilita la salida de los gases (fig. 14).

Pedaleos con las piernas

Se coge al bebé por los tobillos y se flexiona una pierna hacia el abdomen; luego, se estira. Mientras tira de ella con suavidad, flexionar la otra. Repetir este «pedaleo» lenta y rítmicamente varias veces (fig. 15).

Las tijeras

Colocamos ambas manos sobre las articulaciones del tobillo del bebé, después cruzamos las piernas como unas tijeras sobre el abdomen del niño. Se repite este movimiento varias veces (fig. 16).

Digitopresión o shiatsu

Consiste en efectuar presiones y masajes circulares con el pulgar o con el dedo índice, no siendo determinante para el éxito del tratamiento la intensidad de la presión aplicada. Tanto la técnica de la digitopresión como su variante japonesa, el masaje denominado «shiatsu», están basados en principios de la medicina oriental. Ambas técnicas se denominan también acupuntura sin agujas.

Según la mentalidad de la medicina oriental, el cuerpo recibe la vida de la energía Ki, que fluye por el cuerpo a través de catorce canales diferentes (meridianos). Estos meridianos gobier-



Fig. 14



Fig. 15



Fig. 16

nan las funciones corporales, por lo que ejerciendo una suave presión en puntos concretos situados sobre estas líneas energéticas puede influirse un efecto de regulación en caso de que existan alteraciones.

Se distinguen siete meridianos ying y siete meridianos yang, que constituyen parejas complementarias. Todos los meridianos, excepto el de los vasos aferentes y eferentes, se encuentran simétricamente distribuidos en la mitad izquierda y derecha del cuerpo. Los nombres de algunos meridianos no se corresponden con los órganos occidentales o con las concepciones occidentales de las funciones corporales, sino que describen predominantemente estados energéticos que, en general, abarcan varias zonas orgánicas mutuamente relacionadas entre sí. Por ejemplo, el «triple recalentador» designa el proceso de regeneración de calor y su distribución en diferentes regiones corporales. El «meridiano del pericardio» está relacionado con las funciones circulatorias. El «meridiano de vasos aferentes y eferentes», que discurre por el centro del cuerpo, controla y regula el flujo de energía de los doce meridianos restantes. El «meridiano del bazo» no se refiere al órgano del bazo, sino que más bien expresa la función general asignada al bazo y al páncreas.

Técnicas básicas de shiatsu infantil

Las técnicas se aplican siempre con ambas manos sobre el cuerpo del bebé o el niño. Generalmente una de las manos se mantiene posada e inmóvil, considerada la «mano madre»: es la que ofrece soporte y seguridad al bebé o al niño.

La otra mano aplica las presiones desplazándose por las líneas energéticas y las zonas indicadas, y se la considera la «mano activa». Las funciones de ambas manos son igualmente importantes, ya que el shiatsu es un masaje físico y energético en el que el poder y la calidad del tacto juega un papel primordial.

Las técnicas que describimos a continuación son para la mano activa; esto no quiere decir que la mano madre sea menos importante porque está quieta, al contrario, su presencia resulta fundamental en la práctica, ya que será la que establezca el diálogo sutil y profundo con el bebé o el niño que nos permita percibir cómo se encuentra y cómo responde al masaje, al tiempo que le acompañamos y le aseguramos nuestra presencia.

Intensidad

Con el shiatsu existen muchas maneras de ejercer las presiones, pero en su aplicación infantil solamente se realiza de forma **pasiva** y **estática**, con una duración máxima de 5 a 15 segundos, teniendo siempre un extremo cuidado en no lastimar al bebé o al niño, por lo que deben ser suaves y, en el caso de los bebés, más delicados aún.

Frecuencia

Se puede comenzar aplicándolo 2 o 3 veces al día y disminuir su aplicación a medida que se note una mejoría en el bebé o en el niño.

Meridianos relacionados con el abdomen

Meridiano del intestino grueso

Trayecto: comienza en el borde de la uña del dedo índice y sube por el lado externo del antebrazo y el brazo, pasa por encima del hombro, el cuello y el lado del mentón para terminar en el pliegue de la nariz (fig. 17).

Correspondencia física: intestinos, piel, nariz y fosas nasales, rostro.

Meridiano del estómago

Trayecto: comienza debajo del ojo, rodea el lado de la cara y sube por la línea del maxilar hasta el sobrecejo, de allí desciende por cuello, tórax y abdomen para bajar por el lado externo de la pierna y terminar en el borde de la uña del segundo dedo del pie.

Correspondencia física: estómago y vías digestivas superiores. Mecanismo del apetito y otros procesos cíclicos como el sueño (fig. 18).

Meridiano del bazo y el páncreas

Trayecto: comienza al lado de la uña del dedo gordo del pie, sube por el lado interno de la pierna, pasa por la ingle y el abdomen, hasta el tórax,



Fig. 17

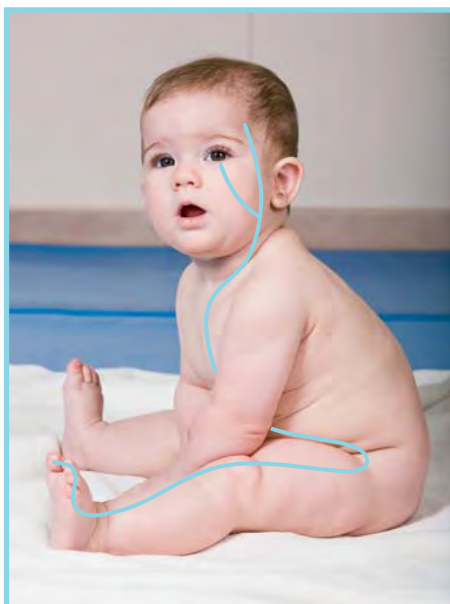


Fig. 18

para terminar por debajo de la axila (fig. 19).

Correspondencia física: Procesos digestivos, control de la sangre y contención de los vasos sanguíneos. Apetito.

Meridiano del intestino delgado

Trayecto: comienza en el borde de la uña del dedo meñique, sube por el lado del brazo, pasa la parte posterior del hombro, el cuello y el óvalo del rostro para terminar junto a la oreja (fig. 20).

Correspondencia física: intestino delgado, paso de los nutrientes del tracto digestivo al riego sanguíneo, a través de los tejidos celulares, brazos y cuello.

Meridiano del triple recalentador

Trayecto: comienza en el borde de la uña del dedo anular, asciende por el lado externo del brazo hasta el hombro, pasa por el cuello, rodea la oreja y sigue por la sien para terminar en el extremo externo de la ceja (fig. 21).

Correspondencia física: armoniza la digestión y la transformación de alimentos. Función eliminatoria y de excreción. Regula el sistema inmunológico. Protege al corazón y participa en las funciones cardiorrespiratorias.

Meridiano Vaso de la Concepción

Trayecto: comienza en el perineo, sube por el pubis y asciende por el ombligo, el centro del pecho y del cuello, hasta terminar debajo de la mitad del labio inferior (fig. 22).



Fig. 19



Fig. 20

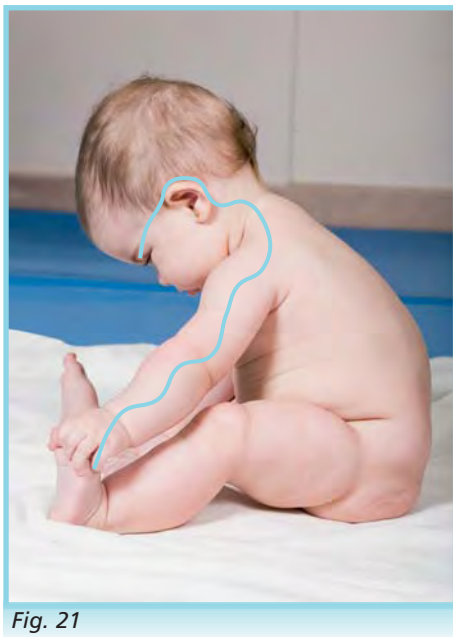


Fig. 21



Fig. 22

Correspondencia física: abdomen, tórax, esternón, pulmones, garganta y cara.

Masajes abdominales

Oleaje palmar en el abdomen

Colocar la mano transversalmente en el abdomen del bebé y realizar un movimiento suave con la palma de la mano a modo de oleaje, en sentido horario (fig. 23).

Beneficios: regula las funciones digestivas y aporta tranquilidad al bebé.

Presión suave con los pulgares en la línea media del abdo

Se sitúan los pulgares en forma de «A» en el plexo solar del bebé, justo por debajo del esternón. Realizar una presión pulgar suave en el momento que se siente que el bebé suelta el aire. A continuación presionar los diferentes



Fig. 23

puntos que se encuentran en la línea media, procurando realizar las presiones cuando el bebé suelta el aire. Después, se vuelve a repetir el oleaje palmar en el abdomen del paso anterior (fig. 24).

Beneficios: equilibra la energía y las funciones vitales de los órganos internos. Regula el movimiento intestinal y reduce la tensión nerviosa que habitualmente se produce en la boca del estómago.

Masaje del «eje celestial»

Se coloca el dedo índice y pulgar a una distancia igual a la anchura de tres dedos, a ambos lados del ombligo. Ejercer ligeras presiones (fig. 25).

Beneficios: ayuda en la prevención del cólico intestinal.

«Mar de energía»

Este punto se encuentra situado por debajo del ombligo, a una distancia igual a la anchura de dos dedos (fig. 26).

Beneficios: previene el cólico intestinal.

Masaje sobre el esternón

Realizar una presión muy suave con la punta de los dedos sobre el esternón, por encima del plexo solar (fig. 27).

Beneficios: prevención del hipo.

Masaje en sentido contrario a las agujas del reloj

Con la palma de la mano realizar un masaje circular sobre el abdomen del



Fig. 24



Fig. 25



Fig. 26

bebé o del niño en el sentido contrario a las agujas del reloj (fig. 28).

Beneficios: tratar la diarrea.

Presión del maleolo interior

Presión suave con el dedo pulgar y cogiendo el pie en la zona ligeramente por debajo del maleolo interior (fig. 29).

Beneficios: previene el estreñimiento.



Fig. 27

Reflexología

El objetivo de la reflexología consiste en identificar y liberar los bloqueos de la energía en el cuerpo, incrementando así su capacidad natural de curación. ¿Cómo actúa?

La reflexología se basa en la división del cuerpo en zonas de energía, que van desde la cabeza hasta la punta de los pies y por los brazos hasta las manos. Cuando se tiene buena salud, la energía, o Ki, circula fluidamente.

Puntos reflejos

Los sistemas y los órganos están representados por puntos reflejos situados en los pies (aunque también en las orejas y las manos). Son, ante todo, los puntos terminales de las extremidades (palmas de las manos, plantas de los pies) y los órganos sensoriales orientados hacia el exterior (orejas, nariz, ojos y piel) los que, debido a su constante interrelación recíproca con el entorno y el mundo exterior, han adquirido una



Fig. 28



Fig. 29

importancia muy particular como «órganos intermedianos» con el «mundo interior», circunstancia que puede aprovecharse con efectos terapéuticos o diagnósticos. Las alteraciones o cambios producidos en el interior de nuestro cuerpo se manifiestan en estos órganos.

Describiendo suaves círculos y ejerciendo tenues presiones sobre las zonas reflejas (pies, manos y orejas), relajamos y soltamos el tejido, establecemos impulsos que se reflejan directamente como respuesta en los órganos reflejos. La correspondencia se transmite por medio de las vías nerviosas, sobre todo por los plexos vegetativos. A través de estas vías la información llega desde todas las zonas del cuerpo a determinados puntos de la periferia (zonas reflejas), y a su vez éstas transmiten en sentido inverso hasta el órgano curado el mensaje de la curación producida en el curso de la aplicación de una terapia en la superficie corporal. El tratamiento en la zona refleja es un estímulo de regulación, y nada más.

Intensidad

Masaje en círculos o con presión suave.

Frecuencia

Diaria.

Preparación

Es imprescindible que, antes de la aplicación del masaje, los pequeños pies del bebé se hayan calentado suficientemente, al igual que las manos de la persona que realiza el masaje. Debemos cubrir el resto del cuerpo para evitar que se enfríe.

Maniobras de relajación

Conectar las energías

Para iniciar el contacto se sitúan las palmas de las manos en las plantas de los pies del bebé y se conectan así ambas energías. El bebé ejercerá de manera instintiva presión sobre ellas (fig. 30).

Fricción distal

Cogemos el pie entre nuestras manos, colocando una de ellas sobre el empeine



Fig. 30



Fig. 31

y la otra sobre la planta, y friccionamos unas cuantas veces con vigor desde el talón hasta la punta de los dedos (fig. 31).

Fricción distal lateral

Cogemos el pie con ambas manos simultáneamente por su borde lateral, de forma que los pulgares se apoyen en paralelo sobre el empeine del pie, y friccionamos desde atrás hacia delante (fig. 32).

Presión en el plexo solar

Se coloca el pulgar en el punto reflejo del plexo solar y se deja que el bebé lo presione suavemente (fig. 33).

Círculos con el pulpejo de la mano

Cogemos el pie con ambas manos simultáneamente, colocando el pulpejo de una de ellas sobre el dorso de los dedos del pie, y el pulpejo de la otra en la sección plantar cercana a los dedos de los pies, y realizamos alternativamente círculos a derecha e izquierda, ejerciendo una suave presión sobre el pie, comenzando en los dedos y desplazándonos hacia el talón (fig. 34).



Fig. 32



Fig. 33



Fig. 34

Puntos reflejos de órganos concretos

Los órganos situados en el centro del cuerpo se encuentran representados en la zona central del pie o en el interior de éste. Los dos pies componen una unidad y representan la totalidad corporal (fig. 35).

Estómago

Presionamos el punto reflejo del estómago situado entre los pulpejos del dedo gordo del pie. Se repite dos o tres veces (fig. 36).

Intestino delgado

Se presiona sobre el punto reflejo del intestino delgado, situado sobre la zona pulposa del talón. Se repite dos o tres veces (fig. 37).

Colon

Se desliza el pulgar por el punto reflejo del colon, situado en el talón del pie derecho al izquierdo sin interrupción después de describir una trayectoria en arco. Se repite dos o tres veces (fig. 38).



Fig. 35



Fig. 36



Fig. 37

Cavidad abdominal completa

Se presiona con el pulgar en el lateral interior del pie, justo debajo del tobillo (fig. 39).



Fig. 38



Fig. 39

Bibliografía

1. Masaje Infantil. Heath, Alan. Barcelona, Mèdici 2000.
2. Masaje Infantil: Cariño, Salud y Amor para su Bebé (método Xantala). Campadillo, Pier. Madrid, Cultural DL 2002.
3. Masaje para Bebés y Niños Pequeños. Zenz Gunter, Wagner Elisabeth. Madrid, Edaf 2001.
4. Masaje para Bebés, una guía paso a paso para lograr su bienestar. Simón M, Sánchez M, Elizalde Q. Barcelona, Parramón 2003.
5. Masaje Psicosomático Ayurveda: Técnicas revolucionarias del Quiromasaje en el siglo XXI. Dr. Apollinaire Dschoutezo. Madrid, Mandala DL 2001.
6. Masajes con Aceites Esenciales: Una maravillosa combinación de aromaterapia y masaje. Harding Jennie. Barcelona, Libros Cúpula 2005.
7. Masajes para Bebés y Niños: Técnicas de masaje suave para potenciar una profunda comunicación con tu hijo. Klein Margarita. Barcelona, Oniro cop 2001.
8. Masajes para tu Bebé. Kavanagh Wendy. Barcelona, Scyla cop 2006.
9. Masajes Terapéuticos: los tipos de masaje y como realizarlos. Claire Tomas. Madrid, Pirámide cop. 1997.
10. Shiatsu para Bebés y Niños. Plasencia J. Integral, Barcelona 2004.
11. Xantala. Leboyer Frédérick. Altafulla, Barcelona 2001.

Agradecimiento

Los patrocinadores, autores y editores quieren hacer constar su agradecimiento a las integrantes del Grup Postpart de Granollers, sin cuya colaboración hubiera sido imposible la realización de esta obra, así como al Servei d' Atenció Primària de Granollers del Institut Català de la Salut, por ceder el espacio para la realización de la sesión fotográfica.





Soluciones pensando en ti

www.solucionesalmirall.es