



FICHE PRATICIENNE

Diagnostic & Accompagnement

Massage Postnatal

Le soin postnatal chez Iris & Willy SPA est un véritable moment de récupération, de reconnexion et d'accompagnement émotionnel après l'arrivée de bébé. Cette période nécessite une écoute particulière, beaucoup de douceur et une grande capacité d'adaptation de la part de la praticienne.

ANAMNÈSE POSTNATALE

Questions à poser

ACCOUCHEMENT

- L'accouchement s'est-il bien passé ?
- Voie basse, césarienne...
- Y a-t-il eu des complications après l'accouchement ?

ENVIRONNEMENT FAMILIAL

- Bébé a-t-il des frères et sœurs ?
- Allaitiez-vous ?

ÉTAT PHYSIQUE & ÉMOTIONNEL

- Comment vous sentez-vous physiquement depuis l'accouchement ?
- Avez-vous des douleurs actuellement ?
- Comment se passent les nuits ?
- Comment va bébé ?
- Y a-t-il des coliques ?

PERSONNALISATION DU SOIN

- Quelles sont vos attentes concernant le massage ?
- Zones à privilégier :
- Zones à éviter :

INSTALLATION

DÉBUT DU SOIN : PEAU À PEAU

Pour l'installation, nous allons commencer le massage avec bébé installé sur vous en peau à peau.

Pendant ce temps :

- massage des jambes,
- massage des bras jusqu'aux coudes,
- travail des trapèzes,
- massage crânien.

Cela permet de garder les mains disponibles si le parent souhaite mettre son doigt dans la bouche de bébé pour le rassurer.

SECONDE PARTIE DU MASSAGE

Pour la seconde partie du massage, plusieurs possibilités :

OPTION 1

Installer bébé à côté du parent dans le coussin d'allaitement afin de pouvoir masser toute la face dorsale.

OPTION 2

Si bébé ne souhaite pas rester dans le coussin d'allaitement :

- installer le parent en position latérale,
- adapter le soin au confort du duo parent-bébé.

SI BÉBÉ PLEURE PENDANT LE MASSAGE

Certains bébés n'aiment pas forcément le peau à peau sur le ventre du parent.

Dans ce cas :

- installer bébé face au parent,
- adapter la position,
- rassurer les parents.

Si bébé continue de pleurer :

- proposer aux parents de se lever,
- laisser le temps de bercer bébé,
- reprendre le soin ensuite sans pression.

IDENTIFIER LES BESOINS DE BÉBÉ

Il est important de savoir reconnaître les différents types de pleurs :

- faim,
- besoin de contact,
- fatigue,
- coliques,
- inconfort.

EN CAS DE COLIQUES

En cas de coliques :

- ventre dur,
- gaz,
- agitation,

nous pouvons proposer aux parents quelques gestes simples de massage du ventre afin d'aider à détendre bébé.

Le Calm'Bidou peut également être conseillé.
Il est composé notamment de petit grain de bigarade.

PEAU À PEAU EN FAMILLE

Une partie du massage bébé peut être réalisée :

- en peau à peau avec un parent,

- pendant que l'autre reçoit le massage de la face postérieure.

Le parent avec bébé reste alors en face avant.

Ensuite, les rôles peuvent être échangés.

Cette approche :

- favorise le lien familial,
- implique les deux parents,
- crée un véritable moment de partage.

POINT DE VIGILANCE IMPORTANT

Un retour fréquent des mamans est le suivant :

Pendant la grossesse, elles se sentent très accompagnées, puis une fois bébé arrivé, elles ont parfois l'impression de se retrouver seules.

C'est pourquoi il est essentiel d'être :

- particulièrement à l'écoute,
- disponible,
- rassurant,
- profondément bienveillant durant tout le soin.

CONSEILS APRÈS LE SOIN

HYDRATATION & RÉCUPÉRATION

Après l'accouchement, la peau est souvent déshydratée.

CONSEILS CORPS

- gommage doux,
- huile nourrissante.

CONSEILS VISAGE

- gommage,
- masque,
- sérum,

- crème hydratante.

ACCOMPAGNEMENT APRÈS LA NAISSANCE

MASSAGE PEAU À PEAU

Les massages peau à peau peuvent être réalisés jusqu'aux 3 mois de bébé.

SOINS COMPLÉMENTAIRES À PROPOSER

- Baby Spa
- Mini Willy
- Massage bébé
- Massage parent-enfant
- Massage duo parents

CONSEILS BIEN-ÊTRE POUR LES PARENTS

- Venir se faire masser seule pour souffler
- Venir avec l'autre parent pour se retrouver
- S'accorder du temps de récupération sans culpabilité

En période d'adaptation à la crèche ou chez la nounou :

venir se faire masser permet souvent de mieux vivre cette transition et de prendre un temps pour soi.

ACCOMPAGNEMENT DE LA FRATRIE

S'il y a un autre enfant dans la famille :

- il peut également venir partager un moment avec le parent,
- il est important de valoriser sa place.

À l'arrivée d'un bébé, les plus grands peuvent parfois se sentir délaissés.