



Le massage de bébé



1

Créez une ambiance calme et feutrée

Un endroit calme. Une voix douce et apaisante. Un contact chaleureux. Il faut bien préparer le massage du soir pour favoriser la relaxation.



2

Votre table de massage

Allongez votre bébé sur une surface plane comme la table à langer par exemple. Placez bébé sur une couverture ou une serviette si la surface est dure pour plus de chaleur et de confort.



3

Réchauffez le Lait hydratant Bedtime

Versez une noisette de Lait hydratant Bedtime dans le creux de votre main et réchauffez le entre vos mains avant de commencer à masser sa petite tête par des gestes doux et circulaires.



4

Dans un premier temps : le visage

commencez par les tempes, puis les sourcils, le nez, le contour de la bouche et la mâchoire. N'oubliez pas les oreilles.



5

Un moment de tranquillité

Maintenez toujours un contact visuel avec votre bébé, parlez ou chantez lui une chanson avec une voix douce pour l'aider à s'apaiser et à se relaxer.



6

Le torse et les épaules

Continuez de masser bébé de la tête à la poitrine en passant par les épaules, en un mouvement fluide.



Le massage de bébé



7 Des épaules vers l'abdomen

Continuez à descendre. Massez doucement en allant des épaules vers l'abdomen.



8 Le ventre

Gardez toujours le contact visuel en même temps que vous massez le ventre de bébé par des mouvements légers et circulaires.



9 Les bras et les mains

Massez ensuite les bras un à un. Partez du haut de l'épaule et descendez vers la main puis terminez par les petits doigts.



10 Les petits orteils

Enfin, massez chaque jambe. Partez de la hanche et descendez progressivement vers ses petits petons. Terminez en massant chacun des 10 petits orteils.



11 Sur le ventre

Tounez votre bébé pour le mettre sur le ventre et répétez les mêmes mouvements délicats en partant du haut du dos et en descendant vers les reins.



12 Et maintenant de doux rêves

Le massage et votre contact aident votre bébé à se préparer avant le coucher car ses muscles sont détendus et le Lait hydratant Bedtime apaise ses sens.

Découvrez le rituel de préparation au sommeil en 3 étapes en utilisant la nouvelle gamme Bedtime de Prim'age aux arômes Naturacalm qui aident votre bébé à se détendre.
Développé en collaboration avec des pédiatres experts du sommeil et cliniquement prouvé pour aider bébé à mieux dormir.