



UN PÈRE C'EST POUR LA VIE

Vol. 1 • N° 1 • Mai 2014

**PRENDRE SOIN DE SON ENFANT,
C'EST AUSSI LE TOUCHER, LE CARESSER,
LE **MASSER****



L'enfant qui reçoit un massage de son père apprend à lui faire confiance et ses besoins affectifs sont comblés.

INITIATIVE
AMIS DES PÈRES
AU SEIN DES FAMILLES



FATHERS FRIENDLY
INITIATIVE
WITHIN THE FAMILIES

1, 2, 3... ACTION !

INGRÉDIENTS POUR UN MASSAGE RÉUSSI

- Un moment où l'enfant est réceptif : avant le dodo, après le bain ou avant un boire;
- Une pièce calme et chaude;
- Une couverture ou une serviette douce sous l'enfant;
- Un coussin pour s'asseoir pour papa;
- Une musique relaxante;
- De l'huile d'amande douce ou à massage non parfumée.

- Saviez-vous qu'il n'y a pas d'âge pour masser votre enfant ? Vous pouvez masser un petit bébé de 8 semaines ou un grand de 8 ans. Les deux aimeront l'expérience.
- Le massage permet de reconforter l'enfant, de le calmer, de l'aider à se détendre. Il facilite la digestion et renforce le système immunitaire de l'enfant.
- C'est un moment d'affection partagé. C'est aussi une manière pour l'enfant de découvrir son corps.



LES JAMBES

Masser les jambes de l'enfant renforce son dos et sa flexibilité, essentiels pour bientôt se tenir assis ou debout.

1

Faites pédaler doucement votre enfant, afin d'assouplir ses hanches et ses jambes.

2

Faites glisser votre main de sa hanche jusqu'à son pied pour l'étirer doucement. Massez-lui ensuite la cuisse avec une main, alors que l'autre main tient sa cheville. Terminez en massant toute la jambe jusqu'au pied, en alternant vos mains.

LE MASSAGE EN 5 ÉTAPES



LES MAINS

Massez les mains du nourrisson l'aide à se détendre et à ouvrir ses doigts. Bientôt, il sera capable de tenir des objets.

3

Ouvrez doucement la main de l'enfant. Massez l'intérieur et le dos de sa main du poignet jusqu'au bout des doigts, avec vos pouces et vos index.



4

Étirez doucement chacun de ses doigts entre votre pouce et votre index. Répétez chaque mouvement 3 ou 4 fois. Essayez les mains de l'enfant une fois le massage terminé.



LE DOS

Massez le dos de l'enfant aide la posture et l'équilibre, et détend le ventre.

5

Lorsque l'enfant peut soutenir son poids avec ses mains, massez son dos par un mouvement qui va des épaules jusqu'au bas du dos.

CONSEILS DE PROS

POUR EN SAVOIR PLUS

PATERNI- TRUCS POUR PRENDRE SOIN

Vous pouvez masser votre enfant de la tête aux pieds, ou encore, ne masser que les endroits qu'il semble préférer. Cinq ou 50 minutes, l'important est de miser sur la détente et le plaisir, pour le papa et l'enfant!

Walker, P. (2013). *Les bons gestes du massage pour le bébé*. Des techniques éprouvées qui favoriseront le développement de votre bébé et renforceront vos liens affectifs. Ed. Le courrier du livre.

« Je berce mes filles et je leur chante des chansons. Je pense qu'elles aiment ça. »

« C'est moi qui donne le bain à mon Ti-Loup. J'ai mes produits préférés. Ma blonde le ferait différemment... Mais elle fait autre chose pendant ce temps-là. C'est un tête-à-tête père-fils. »

« Depuis que je suis arrivé au Canada avec ma famille, c'est moi qui peigne ma fille presque tous les matins. »

Un père, c'est pour la vie!
a pour but de sensibiliser
les pères et les mères à
l'importance des pères
dans la famille.

Suivez-nous!

TW : @coeurdfamilles

FB : AuCoeurDesFamilles

WEB : iap.uqo.ca

Commentaires? Idées?

iap@uqo.ca



Un père, c'est pour la vie est produit et publié par l'Initiative Amis des pères au sein des familles, sous la responsabilité de Francine de Montigny.

Édition, rédaction, coordination, révision et correction d'épreuves :

Francine de Montigny

Soutien à la rédaction : Marie-Christine Plamondon

Graphisme et mise en page : Ghyslaine Lévesque

INITIATIVE
AMIS DES PÈRES
AU SEIN DES FAMILLES



FATHERS FRIENDLY
INITIATIVE
WITHIN THE FAMILIES



AVENIR D'ENFANTS
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

© 2014, Initiative Amis des pères au sein des familles