



“MASSAGING BABY’S STRESS AWAY”

Massaging your baby can ease stress and pain and may even improve sleep..

MASSAGING BABY'S STRESS AWAY

ROBIN SCHWARTZ

I will say "infant massage" and people are like, "What stress could a baby possibly have?" Imagine that every day of your life, you know, new stimulation is coming in from all sides and you have absolutely no way to process all of it, nor can you communicate what you need.

NARRATOR

Infant massage also helps baby's developing bodies.

ROBIN SCHWARTZ

Babies need help. Doing the massage is actually working on their circulatory system because it's getting the blood to everywhere in the body that it needs to go.

NARRATOR

Massage can improve your little one's sleep patterns; ease his pain from things like teething and gas and help meals go down easier.

ROBIN SCHWARTZ

When you are doing a little massage on the tummy, it starts to help the organs. You are calming down the digestion.

NARRATOR

Massage can be good for premature babies too.

ROBIN SCHWARTZ

When they were massaged in the hospital, they were going home much sooner. It was like it was speeding up that maturation process a little bit. So you can massage your baby from the moment it's born.

NARRATOR

Experts say monitoring your baby's reactions is key to a safe and happy massage.

ROBIN SCHWARTZ

If you are doing a little massage and you see that it's getting over-stimulated or it's starting to fuss a lot, past a certain point I wouldn't go on. You want to stay in touch with what is happening with your baby and always watch for those non-verbal cues.

NARRATOR

Of course, babies aren't the only ones who enjoy the massage sessions.

SHANA

He just started smiling and you don't know why he is smiling, but now you are actually doing something to actually make him feel better and hopefully those smiles are real smiles instead of just gas or whatever it is.

ROBIN SCHWARTZ

It's so hard to get past the crying and the diapers and the feeding and the time and it's always changing and everything else and this is just like, ah, that little window, that little space of time just for me and my baby. It's just about here, right here and right now.



“MASAJE DIARIO PARA LOS BEBÉS”

Masajear al bebé puede aliviar el estrés y el dolor y también mejorar el sueño del bebé.

MASAJE DIARIO PARA LOS BEBÉS

ROBIN SCHWARTZ

Si se habla de "dar masajes a los bebés" la gente reacciona diciendo, "los bebés no sufren de estrés". Pensemos por un momento que todos los días recibimos estímulo de muchas fuentes y no tenemos ninguna forma de procesarlo todo, ni tampoco podemos comunicar nuestras necesidades.

NARRADORA

El masaje ayuda a los bebés en su desarrollo físico.

ROBIN SCHWARTZ

Los bebés necesitan ayuda. El masaje le sirve a su sistema circulatorio porque ayuda a que la sangre llegue a todas las partes del cuerpo.

NARRADORA

También sirve para mejorar los hábitos de dormir, calma el dolor de la dentición y los gases, y ayuda a que los alimentos se digieran con más facilidad.

ROBIN SCHWARTZ

Un leve masaje en la pancita sirve para ayudar a los órganos. Mejora el proceso de la digestión.

NARRADORA

El masaje también puede beneficiar a los bebés prematuros.

ROBIN SCHWARTZ

Los bebés que reciben masajes en el hospital son dados de alta más pronto. Sirve para acelerar un poco el proceso de desarrollo. Así que usted puede dar masajes a su bebé desde el momento en que nace.

NARRADORA

Los expertos dicen que es importante observar las reacciones del bebé para que el masaje sea seguro.

ROBIN SCHWARTZ

Si al dar masajes observa que está estimulando demasiado al bebé o que comienza a ponerse inquieto, es mejor no continuar. Es aconsejable mantener la comunicación con el bebé y observar siempre lo que trata de decir con sus gestos.

NARRADORA

Por supuesto que los bebés no son los únicos que disfrutan las sesiones de masaje.

SHANA

Se está riendo y uno no sabe por qué, lo cierto es que usted está haciendo algo que lo hace sentir mejor y ojalá que esa sonrisa sea de verdad y no sólo gases o algo así.

ROBIN SCHWARTZ

Es difícil enfrentar la época del llanto, de los pañales, darles de comer, y la hora siempre cambia y muchas otras cosas, y esto es algo así como esa ventanita, ese pequeño instante sólo para mí y para mi bebé. Todo se reduce a esto, el aquí y ahora.