

Educación para la salud: Un Programa de Masaje Infantil para Familias

Susana Vidal Fernández, Tania Casamitjana Giraldo
Hospital Universitario Central de Asturias

Manuscrito recibido: 11/12/2017
Manuscrito aceptado: 11/09/2018

Cómo citar este documento

Vidal Fernández S, Casamitjana Giraldo T. Educación para la salud: Un Programa de Masaje Infantil para Familias .RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA). 2019 Febrero; 7 (1): 55-65.

Resumen

Introducción: El masaje infantil tiene su base en el tacto y en la piel, uno de los principales órganos a través del cual recibimos información y uno de los primeros en desarrollarse en el ser humano. Se han descrito numerosos beneficios físicos, afectivos y psicológicos relacionados con la realización de esta técnica, la cual actualmente se encuentra en pleno redescubrimiento.

Descripción: El objetivo de este programa es que tanto madres como padres adquieran conocimientos y habilidades relacionadas con el masaje infantil.

Se ha llevado a cabo un programa grupal estructurado en seis sesiones, realizadas con una periodicidad semanal y con una duración aproximada de 90 minutos.

Posteriormente se ha evaluado el cumplimiento de los objetivos y el grado de satisfacción de los participantes a través de un cuestionario

Conclusiones: Tras llevar a cabo el programa, hemos podido comprobar cómo los participantes han adquirido conocimientos y habilidades relacionados con el masaje infantil.

Los padres han referido una mejora en el vínculo con sus hijos tras la realización del programa y han detectado una mayor relajación de los bebés, permitiendo disfrutar en mayor medida de los beneficios del masaje.

Palabras clave:

Masaje; desarrollo infantil; familia; educación

Health Education: An Infant Massage Program for Families

Abstract

Introduction: Infant massage is based on touch, one of the main organs through which we receive information and one of the first to develop in human beings. Numerous physical, affective and psychological benefits related to the realization of this technique have been described and are currently being rediscovered.

Description: The aim of this program is that both mothers and fathers get knowledge and skills related to infant massage and to this end, the sessions have been held in which theoretical and practical concepts will be addressed.

A group program structured in six sessions was carried out on a weekly basis and lasting approximately 90 minutes.

Subsequently, the fulfillment of the objectives and the degree of participants satisfaction were evaluated through a questionnaire.

Conclusions: After carrying out the program, we have been able to see how the participants have got knowledge and skills related to infant massage.

Parents have reported an improvement in the bonding with their children after the completion of the program and have detected a greater relaxation of the babies, allowing them to enjoy more of the benefits of massage.

Keywords

Massage; Child development; family; education

INTRODUCCIÓN

La transición a la paternidad es descrita como una etapa de estrés, estando en muchos casos asociada con la aparición de síntomas como la depresión y la ansiedad (1), las cuales representan un riesgo para la relación temprana entre los progenitores y el bebé (1-3).

El masaje infantil surgió como una herramienta útil para aumentar el vínculo con el bebé y, lograr una disminución de síntomas que de forma frecuente se asocian al postparto (2,4), entre los que destaca la depresión. Representa una manera simple pero efectiva de mejorar y fortalecer las re-

laciones sociales y emocionales sanas entre adultos y niños; si bien es cierto que la técnica del masaje requiere una serie de competencias multimodales e interactivas, estas pueden ser adquiridas durante el transcurso de un programa de masaje infantil (5).

Se trata de una técnica fundamentada en técnicas de masaje suecas, el yoga y la reflexología (2), siendo empleada desde la antigüedad (4,6), pero que no ha sido hasta el siglo XX cuando los científicos han comenzado a desarrollar una línea de investigación relacionada con los beneficios clínicos de la misma, encontrándose actualmente en pleno redescubrimiento (2).

Uno de los primeros en estudiar la práctica del masaje infantil fue el Doctor Leboyer, quien observó cómo las mujeres en la India realizaban masajes a sus hijos, suponiendo para ellas una técnica basada en la comunicación y el apego; en los años 70 investigó sobre los beneficios del masaje infantil y lo bautizó como Shantala, en honor a la primera mujer a la que observó realizando estas caricias a su hijo (6,7).

El masaje tiene su base en el tacto, uno de los primeros sentidos que desarrollamos los seres humanos, que nos permite conectar y comunicarnos con el mundo. Es una técnica realizada sobre la piel, la cual es el órgano más grande del cuerpo y el responsable de recoger gran parte de la información que recibimos, por lo tanto una estimulación de la misma, puede aportar tanto a la persona que realiza el masaje como a quién lo recibe una gran cantidad de información y beneficios (6).

La sensibilidad de la piel es una de las funciones más importantes del cuerpo y una de las primeras que se desarrollan en el recién nacido; la estimulación cutánea es esencial tanto en el funcionamiento orgánico como psíquico, siendo vital para una correcta adaptación a la vida extrauterina. A través del masaje el bebé va a ser capaz de experimentar el nuevo entorno, comenzar la relación con otros seres humanos y desarrollar su esfera psicoafectiva (8).

La técnica del masaje en el niño consiste en una estimulación táctil realizada en el cuerpo del niño, que incluye la realización de una secuencia de movimientos rítmicos en la cara, el tronco y en las extremidades, empleando en algunos casos un aceite vegetal y siendo realizado en momentos en los que el niño se encuentre receptivo a recibirlo (6).

Se ha demostrado que esta técnica produce múltiples beneficios, tanto en el bebé, como en la familia y la sociedad en general, considerada una buena forma de estimulación temprana y un medio práctico para

reforzar el vínculo familiar (9), con un coste económico muy bajo y con escasas contraindicaciones (5).

La investigación relacionada con el masaje infantil como intervención se ha llevado a cabo especialmente en grupos de recién nacidos prematuros, los cuales suponen un 10% de los nacimientos (10); en esta población en particular la exposición a sesiones de masaje infantil supuso una mejora en varios índices de salud entre los que se encuentran una mejor ganancia de peso (5,10), aumento de longitud y del perímetro cefálico, mayor densidad ósea, mejor regulación de la temperatura corporal (11), reducción del estrés, una mayor liberación de endorfinas y otras hormonas relacionadas con el bienestar psicoafectivo, recomendándose su utilización para favorecer el desarrollo y el crecimiento del niño (5,12). Del mismo modo en la última revisión Cochrane se ha identificado un menor número de complicaciones frecuentes en niños prematuros y una menor liberación de hormonas relacionadas con el estrés (13).

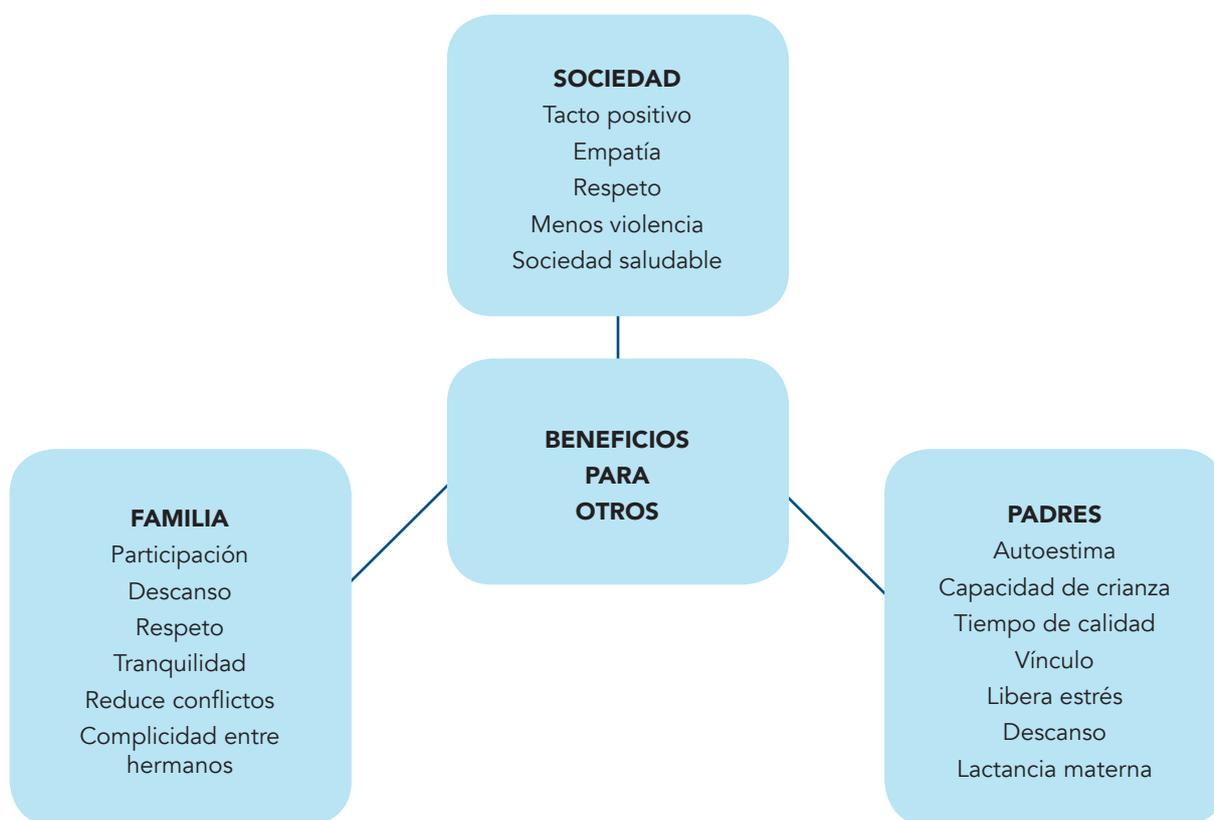
En referencia a grupos de niños de riesgo, el masaje infantil ha demostrado aportar beneficios en niños expuestos a VIH y a drogas; entre los beneficios detectados se han encontrado menor número de complicaciones médicas, menor irritabilidad y mayor aumento de peso (5).

Los beneficios del masaje infantil también quedan patentes en patologías con alta prevalencia en lactantes, como son los gases y cólicos del lactante, que se definen como llanto y/o agitación de más de 3 horas al día durante más de 3 días a la semana y durante más de 3 semanas, siendo frecuente su resolución en 3 o 4 meses (14). Este cuadro clínico presenta una prevalencia mundial de entre el 15% y el 40% en niños menores de 4 meses (15) y supone una importante fuente de estrés tanto para el bebé como para el resto de la unidad familiar (14,15), pudiendo beneficiarse de la realización de masaje infantil (Figuras 1 y 2).

Figura 1. Beneficios del masaje infantil



Figura 2. Beneficios del masaje infantil



En estudios llevados a cabo en niños sin patología de base y en los que ha sido realizado masaje infantil, se han identificado numerosos beneficios, entre los que se encuentran un aumento de la sensación de bienestar, una estimulación del sistema digestivo y circulatorio, un sueño más prolongado y óptimo, una mayor ganancia de peso (16), una mayor estimulación de la flexibilidad y coordinación muscular que repercutirá en el desarrollo psicomotor futuro, una mejor estimulación del sistema nervioso y del sistema inmunitario, refuerzo de las funciones respiratorias, del vínculo afectivo (2) y mejora de la comunicación afectiva entre padres e hijos (6).

El masaje infantil promueve una sensación de bienestar en los adultos, aportando una mayor seguridad a los padres a la hora de tocar y realizar los cuidados al bebé.

Teniendo en cuenta la importancia del tacto para la sociedad y los numerosos beneficios que la correcta estimulación táctil puede tener para la salud de las familias, es fundamental llevar a cabo programas de educación para la salud dirigidos a promover el masaje infantil y a integrar este dentro de los cuidados básicos realizados por parte de los progenitores a sus hijos.

Promover programas de educación para la salud relacionados con el masaje infantil puede ser una buena forma de apoyar la crianza de los hijos, fomentando las relaciones tempranas entre niños y adultos, tanto en grupos de alto riesgo, cuando la situación lo permita, como de bajo riesgo; por estos motivos se ha puesto en marcha un

El masaje infantil promueve una sensación de bienestar en los adultos, aportando una mayor seguridad a los padres a la hora de tocar y realizar los cuidados al bebé.

programa de masaje infantil dirigido a familias con niños sin patología de base.

Los profesionales de la salud ocupan un lugar privilegiado para proporcionar información y poner en marcha programas de educación para la salud dirigidos a familias durante los primeros meses de vida de alguno de sus miembros.

MÉTODO

Se ha llevado a cabo un programa de educación para la salud a padres sobre masaje infantil, en el cual los objetivos planteados han sido los que se muestran a continuación.

Objetivo general

- Explicar a las familias los conocimientos y las habilidades relacionadas con el masaje infantil.

Objetivos específicos

- Conocer las expectativas de las familias en relación con programas de este tipo.
- Identificar los elementos del vínculo afectivo entre padres e hijos.
- Conocer distintas alternativas, también consideradas como tacto nutritivo.
- Favorecer la integración y la cohesión de grupos de padres y madres, permitiendo el intercambio de experiencias e ideas sobre crianza.
- Reducir el aislamiento y la depresión postparto.
- Permitir a padres y madres conocer mejor a su bebé, comprendiendo tanto su comunicación verbal como no verbal.
- Aumentar la autoestima de los padres y madres afianzando su papel como progenitores.
- Ayudar a los padres y madres a relajarse y a responder adecuadamente.

- Proporcionar conocimientos para responder a las necesidades de su bebé adecuadamente.
- Conocer y comprender los distintos tipos de llanto, como forma natural de comunicarse su bebé.

DESARROLLO

Se llevó a cabo una búsqueda en las principales bases de datos en ciencias de la salud disponibles.

Para la realización de la búsqueda se utilizaron los siguientes descriptores: Massage, Child development, family y program; tomando como límite cronológico los documentos publicados en los últimos 15 años.

En base a la información obtenida y a la experiencia formativa y profesional, se puso en marcha un programa de educación para la salud basado en el masaje infantil.

Población diana

Familias con uno de sus miembros con edad comprendida entre 1 y 12 meses que pertenezcan al área de salud en el que se va a llevar a cabo el programa.

Captación

Las familias pudieron acceder al programa a través de varias vías:

- Consulta de la matrona de Atención Primaria: La matrona informó de la existencia del programa a las familias, aportando la información escrita relacionada con el programa y entregando el boletín de inscripción para la participación en el programa.
- Consultas de enfermería pediátrica de atención primaria: la derivación fue realizada de la misma forma que en el caso de la matrona.
- Consultas del Pediatra de Atención Primaria: la derivación fue realizada de la misma forma que en el caso de la matrona.

Criterios de inclusión

- Familias con uno de sus miembros con edad comprendida entre 1 y 12 meses.
- Al menos uno de los integrantes de la unidad familiar con mayoría de edad.
- Familias con posibilidad de acudir a las sesiones programadas.

Criterios de exclusión

- Lactantes con malformaciones congénitas, en los que la técnica pudiera plantear riesgos.
- Bebés que se encuentren en situación de inestabilidad o discapacidad, en la que la manipulación supusiera algún riesgo.
- Aquellos bebés nacidos de forma anticipada a la fecha probable de parto (antes de las 36 semanas), a los que se reservaría su inclusión para programas específicos de atención a la prematuridad.
- Familias que no completasen las 6 sesiones del programa

Recursos

Para el desarrollo del programa se emplearon los siguientes recursos:

- Recursos humanos: Un equipo formado por 2 matronas que han estructurado y llevado a cabo el programa y las familias que han participado en el mismo.
- Recursos materiales: Sala de preparación maternal, material informativo teórico-práctico, proyector, papelógrafo, equipo informático, colchonetas, música, muñeco de demostración, aceite vegetal, lista de participantes y hoja de evaluación para padres.

Intervenciones

Se ha desarrollado un programa de educación para la salud realizado a nivel colectivo en la consulta de la matrona de Atención Primaria en las áreas IV (Oviedo) y V (Gijón)

realizándose en los centros de salud de La Eria, El Cristo, Puerta de la Villa, Calzada I y el Parque, respectivamente a lo largo de 3 meses.

El programa educativo se estructuró en 6 sesiones teórico-prácticas con una duración de 90 minutos cada sesión, realizadas con una periodicidad semanal (Tabla 1).

Al inicio de cada una de las sesiones la matrona realizó una breve presentación de la misma y exposición de los objetivos planteados.

Al finalizar la totalidad de las sesiones, en cada grupo la matrona planteó una serie de preguntas a los participantes para evaluar si los objetivos planteados habían sido alcanzados.

Tabla 1: Estructura y contenidos de las sesiones

1ª SESIÓN. PRESENTACIÓN Y AUTOPERCEPCIÓN DEL TACTO		
OBJETIVOS EDUCATIVOS	CONTENIDO	METODOLOGÍA
<p>Al finalizar la sesión, la persona:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Explicará sus expectativas y experiencias con el masaje – Expresará las sensaciones percibidas a través del tacto – Reconocerá la importancia de mantener el contacto continuo – Identificará la relevancia de la comunicación no verbal 	<ul style="list-style-type: none"> – Presentación del programa de salud – Presentación del grupo – Analizar conjuntamente las expectativas de cada uno – Enseñar a los padres el concepto de tacto positivo 	<ul style="list-style-type: none"> – Rompehielos (presentación) – Breve coloquio con las familias sobre experiencia previa – Relajación 5 min – Realización de 3 dinámicas por parejas (juegos de tacto): <ul style="list-style-type: none"> * El infinito * Manos que reposan
2ª SESIÓN. INTRODUCCIÓN AL MASAJE INFANTIL		
OBJETIVOS EDUCATIVOS	CONTENIDO	METODOLOGÍA
<p>Al finalizar la sesión, cada familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Reconocerá y aplicará los conceptos clave: tacto, comunicación, contacto visual – Relacionará el masaje con una forma de interacción y conocimiento de su bebé – Acordará cuál de los dos efectuará el masaje en cada sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> – Origen del masaje infantil y antecedentes perinatales – Importancia de la relajación – Inicio de la secuencia de movimientos – Conceptos clave para crear el vínculo – Movimientos en las piernas 	<ul style="list-style-type: none"> – Rompehielos (cualidad-inicial bebé) – Exposición de la información – Relajación 2 min con el bebé/ muñeco – Taller práctico: masaje en las piernas
3ª SESIÓN. ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA ALIVIAR GASES/CÓLICOS/ESTREÑIMIENTO?		
OBJETIVOS EDUCATIVOS	CONTENIDO	METODOLOGÍA
<p>Al finalizar la sesión, cada familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Señalará las diversas señales de su bebé (rechazo/aceptación) y las respetará en todo momento – Identificará distintas causas que pudieran originar gases/cólicos – Distinguirá cada uno de ellos – Adquirirá habilidades para favorecer el tránsito intestinal del bebé 	<p>Nociones básicas de anatomía y fisiología del aparato digestivo</p> <ul style="list-style-type: none"> – Señales de los bebés y estados de comportamiento – Secuencia específica para gases/cólicos/estreñimiento – Masaje de rutina en el abdomen 	<p>Rompehielos (momento del día)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Exposición teórica con apoyo audiovisual (power-point) – Relajación 2 min con el bebé/ muñeco – Taller práctico: masaje en piernas, abdomen – Reflexión: Lectura de artículo sobre beneficios

4ª SESIÓN. BENEFICIOS DEL MASAJE INFANTIL Y REFLEJOS DEL RECIÉN NACIDO

OBJETIVOS EDUCATIVOS	CONTENIDO	METODOLOGÍA
Al finalizar la sesión, cada familia: <ul style="list-style-type: none"> – Nombrará alguno de los beneficios obtenidos con el masaje. – Reconocerá los reflejos del bebé activados con alguno de los movimientos – Identificará los elementos del vínculo afectivo con su bebé 	<ul style="list-style-type: none"> – Puesta en común sobre beneficios del masaje desde distintas perspectivas (figuras 1 y 2) – Reflejos del recién nacido – Movimientos en el pecho y los brazos 	<ul style="list-style-type: none"> – Rompehielos (observaciones durante la semana) – Coloquio sobre beneficios e intercambio de ideas – Exposición práctica de reflejos – Relajación 2 min – Taller práctico: piernas, abdomen, pecho y brazos

5ª SESIÓN. ADAPTACIÓN DEL MASAJE A LAS DISTINTAS ETAPAS DE CRECIMIENTO

OBJETIVOS EDUCATIVOS	CONTENIDO	METODOLOGÍA
<ul style="list-style-type: none"> – Al finalizar la sesión, cada familia: – Sugerirá ideas para adaptar los distintos movimientos – Reconocerá habilidades psicomotoras en su bebé a medida que va creciendo 	<ul style="list-style-type: none"> – Puesta en común de distintos recursos para adaptar los movimientos al desarrollo del bebé – Movimientos de cara y espalda 	<ul style="list-style-type: none"> – Rompehielos – Charla-coloquio sobre evolución y crecimiento – Relajación 2min – Taller práctico completo – Debate (tema libre, colecho, equilibrio estrés/relajación, etc.)

6ª SESIÓN. DESPEDIDA Y VALORACIÓN GLOBAL DEL PROGRAMA

OBJETIVOS EDUCATIVOS	CONTENIDO	METODOLOGÍA
Al finalizar la sesión, cada familia: <ul style="list-style-type: none"> – Analizará las habilidades y conocimientos adquiridos – Identificará los sentimientos experimentados – Establecerá alternativas, adaptando la secuencia de movimientos – Reconocerá la importancia de los estiramientos hasta que su bebé inicie la locomoción 	<ul style="list-style-type: none"> – Resumen final de todos los temas tratados – Secuencia completa y abreviada de masaje – Función de los estiramientos suaves – Evaluación final del programa de salud – Despedida 	<ul style="list-style-type: none"> – Rompehielos (qué parte del cuerpo me gusta más) – Exposición teórica resumida y puesta en común – Relajación final – Taller práctico completo, añadiendo secuencia de estiramientos – Evaluación final

Evaluación del programa

El objetivo es evaluar si con la realización del programa se han alcanzado los objetivos propuestos y en qué medida estos han sido alcanzados.

En el momento de la inclusión en el programa, la matrona solicitó a cada familia la cumplimentación de un cuestionario de expectativas y conocimientos previos.

Una vez realizado el programa completo, cada familia cumplimentó un cuestiona-

rio relacionado con los resultados obtenidos y su grado de satisfacción (Tabla 2). La evaluación de dicho cuestionario se realizó teniendo en cuenta los criterios de resultado creados específicamente para cada objetivo (Tabla 3).

El programa pudo verse afectado por distintos sesgos, siendo uno de los principales el de deseabilidad social, el cual consiste en responder en base a lo que cada persona considera que la sociedad entiende como correcto.

Tabla 2: Cuestionario de evaluación para padres

Nombre de la matrona:

Lugar:

Número de sesiones en las que has participado:

1- ¿Cuáles eran tus expectativas al iniciar el programa?

2- ¿Qué beneficios conoces del masaje infantil?

3- ¿Consideras que el programa ha facilitado el vínculo con tu bebé?

4- ¿Conoces la secuencia de movimientos del masaje infantil?

5- ¿Podrías nombrar alguna alternativa a la realización de la secuencia en un niño que gatea?

6- ¿Te has sentido integrado en el grupo?

7- ¿Consideras que el programa ha mejorado tu capacidad de expresar emociones?

8- ¿Crees que el programa te ha permitido conocer mejor el lenguaje verbal y no verbal de tu bebé?

9- ¿Consideras que participar en el programa ha mejorado tu autoestima?

10- La participación en el programa, ¿te ha ayudado a relajarte?

11- ¿Te ha permitido el programa responder mejor a las necesidades de tu bebé?

12- ¿Te ha permitido el programa diferenciar los distintos tipos de llanto?

Tabla 3.- CRITERIOS DE RESULTADO

1. El 80% de las familias expresará sus expectativas.
2. El 100% de las familias identificará al menos uno de los muchos beneficios del programa.
3. El 100% verá fortalecida su relación de apego al finalizar el programa.
4. El 80% llevará a cabo la secuencia de movimientos en su entorno.
5. El 60% elaborará otras formas alternativas de transmitir tacto nutritivo.
6. El 80% se integrará con el grupo y compartirá sus opiniones y experiencias.
7. El 80% expresará sus emociones y adquirirá habilidades de afrontamiento, viéndose incrementada su autoestima.
8. El 80% mejorará sus habilidades de comunicación dentro del núcleo familiar, especialmente con su bebé.
9. El 90% expresará sentimientos de confianza en su figura como padres, mejorando sus habilidades de crianza.
10. El 80% expresará como tiempo de calidad el momento del masaje, desconectando de su rutina diaria.
11. El 80% verbalizará una mayor comprensión de las señales de su bebé.
12. El 80% integrará el llanto de su bebé como forma habitual de comunicarse.

CONCLUSIONES:

Tras la realización del programa hemos podido comprobar cómo se han cumplido los objetivos planteados y hemos sido conscientes de que el programa ha generado un alto nivel de satisfacción tanto en los participantes como en los profesionales que han colaborado. Del mismo modo, se ha podido comprobar un cambio en el comportamiento de los niños, que en las últimas semanas se encontraron más tranquilos y relajados, focalizando su atención en su familia.

La evaluación realizada por los participantes ha puesto de manifiesto:

- Que el tacto fortalece el vínculo afectivo del núcleo familiar, siendo el masaje un tiempo de calidad para darse a conocer y aprender a que las necesidades de sus hijos sean cubiertas de forma adecuada.
- Que el masaje en el abdomen contribuye al alivio de las molestias ocasionadas

por gases o cólicos, gracias a la activación de los sistemas neurológico, digestivo y circulatorio del niño.

- Que modifica el patrón de sueño infantil, siendo más prolongado y óptimo.
- Que fomenta la relajación de la unidad familiar y facilita la propiocepción del bebé. Además, resulta un medio muy útil para crear relaciones sociales saludables, disminuyendo los índices de violencia y agresividad.

En general, las familias disfrutaron del programa y vieron aplicación práctica a su rutina diaria, se vieron capaces de hacer algo positivo por sus hijos y al mismo tiempo, recibir una respuesta gratificante, reforzando su autoestima y capacidad de crianza. Por último, destacar el ambiente de confianza que se fue consolidando en la vida del grupo; el hecho de interactuar con otras familias participantes derivó en compartir experiencias personales e individuales, las cuales afianzaron aún más sus conocimientos.

Fomenta la relajación de la unidad familiar y facilita la propiocepción del bebé.

En nuestro mundo occidental, se está redescubriendo la trascendencia de este arte milenario, pero nuestra escasa tradición cultural, hace que todavía se cuestione la importancia del contacto físico, relacionándolo con antiguas creencias de malcriar a los niños y crear sociedades dependientes.

Por tanto, como profesionales de la salud debemos abordar el desarrollo natural del apego en base al instinto, recomendando la implantación de este programa en tantos centros de atención primaria como sea posible, sobre todo, teniendo en cuenta que el apenas tiene contraindicaciones, sólo algún aspecto a considerar, siendo de aplicación universal.

Todas las familias deberían conocer el alcance significativo del tacto, así como el sinfín de beneficios tanto fisiológicos como emocionales, que contribuirán al bienestar y crecimiento infantil, en un entorno seguro, amado y respetado.

BIBLIOGRAFIA:

1. O'Higgins M, St James I, Gloves V. Postnatal depression and mother and infant outcomes after infant massage. *Journal of Affective Disorders*. 2008; 109: 189-192.
2. Gnazzo A, Guerriero V, Difolco S, Zavattini GC, De Campora G. Skin to skin interactions. Does the infant massage improve the couple functioning? *Front. Psychol*. 2015; 6: 1468.
3. Berlanga S, Vizcaya-Moreno MF, Pérez RM Percepción de la transición a la maternidad: estudio fenomenológico en la provincia de Barcelona. *Aten Primaria*. 2013; 45(8): 409-417.
4. Schneider V. Masaje infantil. Guía práctica para el padre y la madre. 4ª ed. Barcelona: Ediciones Medici; 2008.
5. Porreca A, Parolin M, Bozza G, Freato S, Simonelli A. Infant Massage and Quality of Early Mother–Infant Interactions: Are There Associations with Maternal Psychological Wellbeing, Marital Quality, and Social Support? *Front Psychol*. 2016; 7: 2049.
6. Márquez F, Poupin L, Lucchini C. Massage effects at the newborn and suckling baby. *Index Enferm*. 2007; 16(57): 42-46
7. Campadello P. Masaje infantil. Método Shantala. 1ª ed. Unión Europea: Madras editora; 2002.
8. Iriarte Irigoyen B, Zapata Senosiain N, Parrilla Garcia C. La importancia y beneficios del masaje infantil. *Pulso*. 2010; 40- 43.
9. López L. El masaje infantil: conocimientos, experiencias y opiniones de profesionales de Enfermería Gineco-obstétrica y Perinatal. *Rev enf*. 2009; 16: 1-17.
10. Niami AK. Review of Randomized Controlled Trials of Massage in Preterm Infants. *Children*. 2017; 4(4): 21.
11. Diego MA, Field T, Hernández-Reif M. Temperature increases in preterm infants during massage therapy. *Infant Behav. Dev*. 2008; 31: 149-152.
12. Domínguez R, Albar MJ, Tena B et al. Efectividad de la aplicación de toques terapéuticos en el peso, las complicaciones y los días de estancia, en recién nacidos pretérmino ingresados en la unidad de neonatología. *Enferm Clin*. 2009; 19(1): 11-15.
13. Vickers A, Ohlsson AJ, Lacy JB, Horsley A. Massage for promoting growth and development of preterm and/or low birth-weight infants. *The Cochrane Database of Syst Rev*. 2004(2): CD000390.
14. Ramos EM, Silva LF, Cursino EG, Machado MED, Ferreira DSP The use of massage to relieve colic and gases in newborns. *Rev enferm*. 2014; 22(2): 245-50.
15. González C, Brochet C. Treatment choices for infant colic. *Pediatría*. 2015; 48(3): 61-67.
16. Delgado Muñoz E, Hidalgo Parejo MD, Blanco Veloso A. Experiencia en la puesta en marcha de un taller postparto. *Hygia*. 2013; 82: 53-58.