

MASSAGE ABDOMINAL “I LOVE U”



CECO
Centre d'excellence en soins colorectaux
COCOE
Colorectal Centre of Excellence

OBJECTIF DU MASSAGE

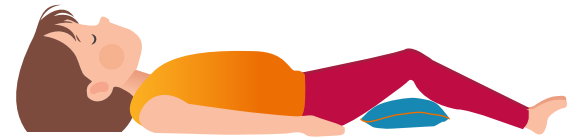
Le massage “I Love U” est une technique abdominale qui aide à :

- Stimuler le mouvement intestinal
- Soulager la constipation
- Réduire les ballonnements et les gaz
- Apaiser l'inconfort digestif

Quand l'effectuer ? 20 à 30 minutes après un repas,
2 à 3 fois par jour.

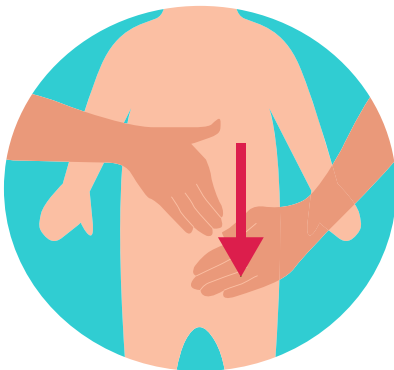
PRÉPARATION

- Allongez votre enfant sur le dos, dans une position confortable.
- Fléchissez légèrement ses genoux.
- Placez un coussin sous les genoux ou le bas du dos pour plus de confort.
- Encouragez une respiration lente et profonde pendant tout le massage.



ÉTAPES DU MASSAGE — LETTRES “I”, “L”, “U”

- Utilisez vos doigts avec une pression **douce et constante**.
- Massez en faisant de petits cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.

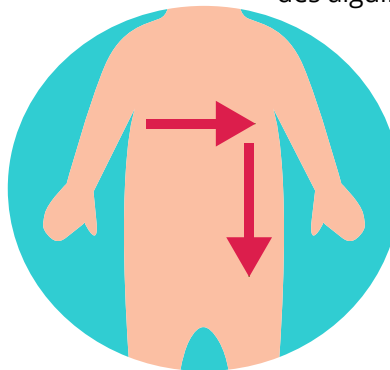


LETTRE “I”

Point de départ :
Sous la cage thoracique gauche

Mouvement :
Massez vers le bas jusqu'à la
hanche gauche

Répétitions : 5 fois

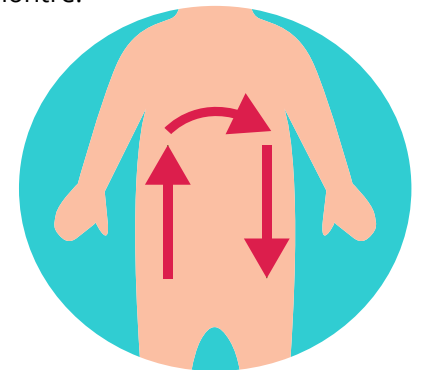


LETTRE “L”

Point de départ :
Sous la cage thoracique droite

Mouvement :
Massez vers la gauche, puis
vers le bas jusqu'à la hanche
gauche

Répétitions : 5 fois



LETTRE “U”

Point de départ :
Hanche droite

Mouvement :
Massez vers le haut jusqu'à la
cage thoracique droite, puis
traversez l'abdomen en massant
vers la gauche et descendez vers
la hanche gauche.

Répétitions : 5 fois

CONSEILS PRATIQUES

- Parlez à votre enfant d'une voix calme et rassurante.
- Faites du massage un moment agréable et relaxant.
- Ajustez la pression et le rythme selon son niveau de confort.

CONSULTEZ
TOUTES NOS
RESSOURCES



"I LOVE U" ABDOMINAL MASSAGE



PURPOSE OF THE MASSAGE

The "I Love U" massage is a gentle abdominal massage designed to:

- Stimulate bowel movement
- Relieve constipation
- Reduce bloating and gas
- Soothe digestive discomfort

When to perform it? 20 to 30 minutes after a meal,
2 to 3 times a day.

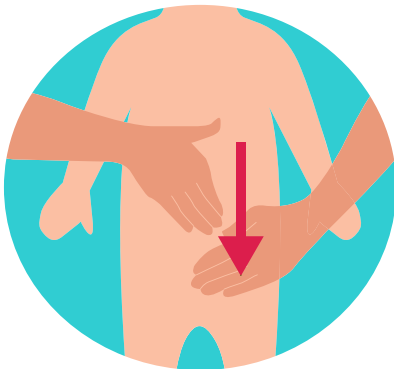
PREPARATION

- Lay your child on their back in a comfortable position.
- Slightly bend their knees.
- Place a cushion under the knees or lower back for added comfort.
- Encourage slow, deep breathing throughout the massage.



MASSAGE STEPS — LETTERS "I", "L", "U"

- Use your fingers with gentle, consistent pressure.
- Massage in small, clockwise circles along the intestine.



LETTER "I"

Starting point:

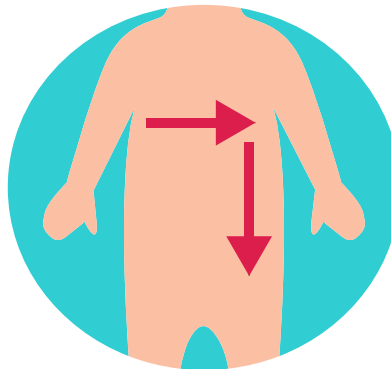
Below the left rib cage

Movement:

Massage downward to the left hip

Repetitions:

5 times



LETTER "L"

Starting point:

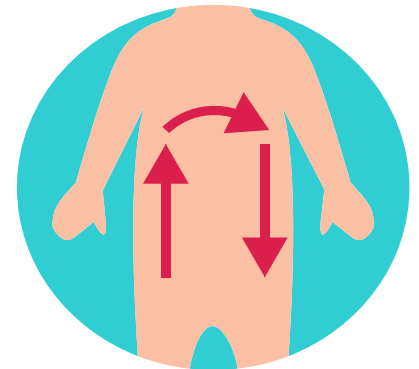
Below the right rib cage

Movement:

Massage to the left, then downward to the left hip

Repetitions:

5 times



LETTER "U"

Starting point:

Right hip

Movement:

Massage upward toward the right rib cage, then across the abdomen toward the left, and downward toward the left hip.

Repetitions:

5 times

PRACTICAL TIPS

- Speak to your child in a calm and reassuring voice.
- Make the massage a pleasant and relaxing experience.
- Adjust pressure and rhythm according to your child's comfort level.

VIEW ALL
OUR
RESOURCES

