

"I LOVE U" ABDOMINAL MASSAGE



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

PURPOSE OF THE MASSAGE

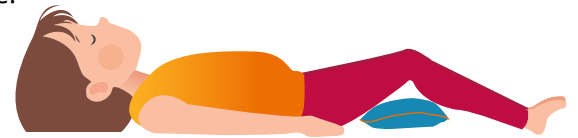
The "I Love U" massage is a gentle abdominal massage designed to:

- 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.

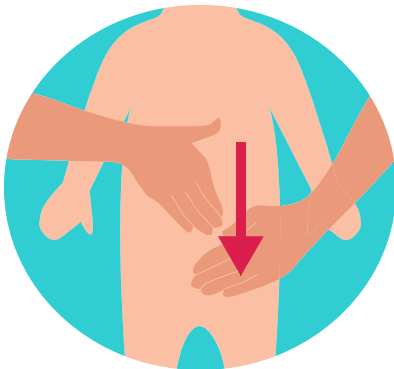
PREPARATION

- 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:

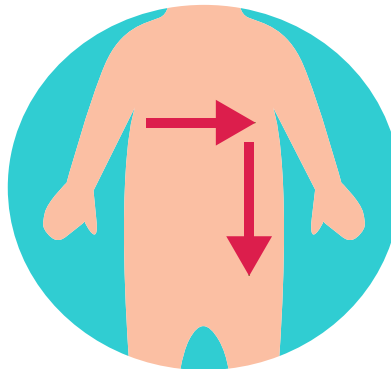
Below the left rib cage

Movement:

Massage downward to the left hip

Repetitions:

5 times



LETTER "L"

Starting point:

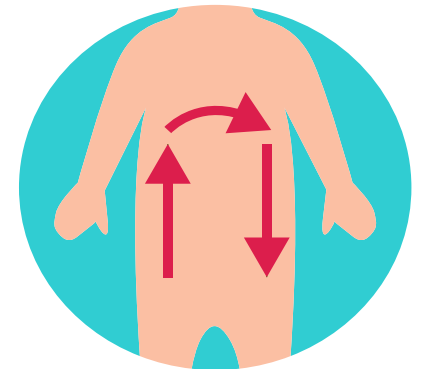
Below the right rib cage

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



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.

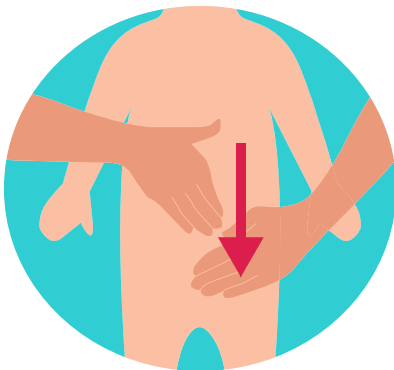
PRÉPARATION

- 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.

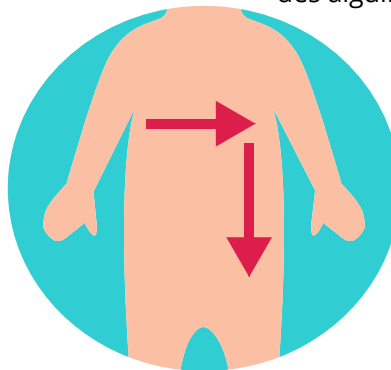


LETTRE “I”

Point de départ :
Sous la cage thoracique gauche

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

Répétitions : 5 fois

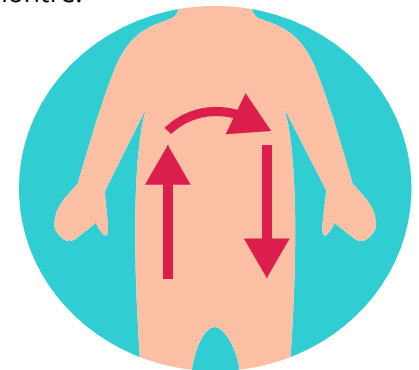


LETTRE “L”

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

