

Como fazer
**MASSAGEM
SHANTALA**
no seu bebê



O QUE É SHANTALA?

É uma prática terapêutica de origem indiana, que consiste na massagem no corpo do bebê. Pode ser realizada partir de 1 mês de vida pelos pais ou responsáveis, sendo uma forma de aumentar o vínculo afetivo entre o bebê e seus cuidadores.

BENEFÍCIOS

- Alívio da cólica;
- Desenvolvimento de consciência corporal;
- Equilíbrio geral;
- Estímulo à respiração;
- Fortalecimento do sistema imunológico;
- Melhora da qualidade do sono.

CUIDADOS

A massagem não é recomendada nos seguintes casos: durante episódios de diarreia, em caso de febre, se houver sensibilidade na pele, imediatamente após a mamada ou com o estômago vazio.

ANTES DE COMEÇAR

- A massagem pode ser integrada à rotina diária, com uma duração média de 10 minutos.
- O horário ideal será determinado pela disponibilidade do cuidador e do ritmo do bebê.
- **Procure olhar sempre nos olhos do bebê** e conversar com ele em todo momento, cantar ou colocar uma música.
- As manobras devem ser realizadas **no mínimo 3 vezes** cada, contudo, caso o bebê não aceite algum movimento, não insista e passe para o próximo.
- Se precisar interromper a sequência por qualquer motivo, retorne desde o início em outro momento.
- Recomenda-se sentar em um colchonete no chão com o bebê sobre uma toalha. Posicione o bebê entre as pernas, promovendo uma proximidade entre o cuidador e o bebê.
- **Não se limite à técnica;** com o tempo, você e seu bebê naturalmente descobrirão a melhor intensidade e duração do toque que mais lhes convém.
- A sequência da massagem que facilita o relaxamento do bebê é: face, peito, braços, mãos, abdome, pernas, pés, costas e exercícios de alongamento.

PARA AUXILIAR NA MASSAGEM, UTILIZE ÓLEO VEGETAL, COMO DE AMÊNDOA DOCE, COCO OU SEMENTE DE UVA NAS MÃOS E FRICCIÓN-AS PARA AQUECÊ-LAS

FACE



1. Sobrancelha: a partir do centro da testa, deslize para os lados acompanhando a linha da sobrancelha com os polegares. Em seguida, desça os dedos por baixo dos olhos e retorne à posição inicial.



2. Nariz: a partir do centro da testa, deslize os polegares suavemente pelas laterais do nariz, de cima para baixo e depois de baixo para cima.



3. Olhos: Partindo das sobrancelhas, deslize os polegares sobre os olhos do bebê até o queixo. Se os olhos do bebê estiverem abertos, feche-os delicadamente durante o movimento.

TÓRAX (PEITO)

4. Abrindo o livro: com as mãos espalmadas no peito do bebê, realize movimentos do centro para fora em direção às axilas. Em seguida, retorne para repetir o movimento, como se estivesse abrindo um livro.



5. Fazendo "X": nesse movimento, as duas mãos se alternam, cruzando o tronco do bebê na diagonal, como se estivessem formando um X. Comece com a mão direita no quadril esquerdo do bebê, deslizando até o ombro direito, e depois alterne com a mão esquerda até o ombro esquerdo.

BRAÇOS



6. Bracelete: com uma das mãos em forma de bracelete, segure o ombro do bebê, enquanto com a outra segure seu punho. Deslize a mão do ombro em direção ao punho. Quando as mãos se encontrarem, troque de posição: a mão que deslizou do ombro até o punho irá segurar a mão do bebê, enquanto a que segurava a mão do bebê passa a formar o bracelete, reiniciando o movimento.

7. Rosquinha/Torção: com as mãos, envolva o braço do bebê na altura do ombro. Em seguida, as mãos partem juntas em direção ao punho, realizando movimentos opostos de rosca (ida e volta), como se estivessem torneando o braço. Ao chegar ao punho, retorne ao ombro e recomeça o movimento.



MÃOS



8. Deslize o polegar na palma da mão do bebê até aos dedos. Abra suavemente seus dedos um por um.

9. Com a palma da sua mão, deslize sobre a mão do bebê, do centro em direção aos dedos, e pressione delicadamente as pontas dos dedos do bebê.



ABDOME (BARRIGA)



10. Onda do mar: coloque as mãos na base do peito do bebê (onde se iniciam as costelas) e deslize-as em direção à parte inferior da barriga. Realize movimentos de forma intensa e contínua, quando uma mão termina a outra começa, alternando as mãos como se fossem ondas e estivessem “esvaziando” suavemente a barriga do bebê.



11

11. Movimento de rolo: segure os pés do bebê com a mão esquerda, mantendo as pernas bem firmes e esticadas. Gire o antebraço direito do peito até o ventre, de cima para baixo. Ao finalizar, retorne ao peito e recomece o movimento.

12. Integração abdome, pernas e pés: na integração do abdome, pernas e pés, ainda segurando os pés do bebê e mantendo as pernas verticalmente esticadas, massageie da barriga em direção aos pés.



12

PERNAS



13

13. Bracelete: deslize da coxa em direção aos tornozelos, utilizando o movimento similar ao feito nos braços.

14. Rosquinha/Torção: deslize em movimento de rosquinha ou torção, sempre da coxa em direção aos tornozelos, finalizando nos pés.



14

PÉS



15

15. Com o polegar nos pés: com seu polegar, massageie o pé, do calcanhar em direção a cada dedo.

16. Palma da mão nos pés: passe a palma da sua mão na sola do pé e depois aperte suavemente os dedos massageando um a um.



16



DORSO (COSTAS)



17



17. Onda vai, onda vem: coloque o bebê de costas (decúbito ventral), atravessado nas suas pernas. Em seguida, coloque suas mãos paralelas na nuca (altura do ombro) do bebê. Realize movimentos de vai e vem, com as mãos para a frente e para trás, deslizando ao mesmo tempo da nuca em direção às nádegas e das nádegas em direção à nuca. As mãos sobem e descem, mantendo o ritmo, lentamente.

18. Deslizamento parcial: apoie as nádegas do bebê com a mão direita e, com a outra mão bem espalmada, deslize da nuca descendo pela coluna vertebral até as nádegas.



18



19

19. Integrando costas, pernas e pés: segure os pés do bebê com a mão direita, mantendo suas pernas esticadas e ligeiramente elevadas. Com a mão esquerda deslize da nuca até os pés. Recomece a manobra sempre pela nuca.



EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO



20. Braços: segure as mãos do bebê e cruze os braços dele, fechando e abrindo-os. Em seguida, volte à posição inicial e repita o movimento, alternando a posição dos braços.



20



21

21. Pernas e braços: segure uma das pernas e o braço do lado oposto, cruzando braço e perna, e realize esse cruzamento no centro do corpo do bebê. Repita o mesmo movimento com a outra perna e braço.

22. Cruzando as pernas (pernas em lótus): segure os pés pelo tornozelo e cruze as pernas, levando-as em direção à barriga. Repita alternando as pernas.



22



BANHO DE BALDE



23. Finalize a massagem com um banho de imersão, pois esse ato simula a volta ao útero, um lugar seguro e confortável.

Temperatura: Água morna

Duração: 10 a 20 minutos no máximo

Como deve ser feito: A imersão no balde deve ser profunda o suficiente para chegar um pouco abaixo dos ombros do bebê, quando sentado. A largura deve ser suficiente para que lhe permita cair para os lados ou para frente, evitando aspiração da água.



É IMPORTANTE que o bebê seja segurado pelas axilas. Segurá-lo pelos braços ou antebraços pode provocar uma pronação dolorosa, deslocamento de um dos ossos do antebraço e da articulação do cotovelo.

Jamais deixe o bebê sozinho no balde. O cuidador deve estar sempre segurando-o com as mãos.

SHANTALA

é uma arte terapêutica de
dar e receber amor





SAÚDE

