

Massagem Shantala Método de massagem para o bebê

Preparativos

Para a massagem você vai precisar de:

- um produto emoliente (como óleo), de uso exclusivo infantil e dermatologicamente testado – pode ser óleo de amêndoas doces;
 - uma toalha ou fralda por cima de um protector para apoiar o bebê – é normal que o bebê possa urinar durante a massagem;
 - uma fralda de pano seca para remover o excesso de produto, se necessário.
- O uso de um produto emoliente é importante para facilitar o deslizamento e não deve ser usado no rosto e nas mãos.
 - O bebê deve estar totalmente despido e o quarto, aquecido, para que ele não sinta frio em nenhum momento.
 - Procure uma posição confortável para você e para o bebê: fique em pé e massageie o bebê sobre o trocador ou, se preferir, sente-se na cama ou no chão, e coloque o bebê sobre suas pernas ou à sua frente.
 - Antes de iniciar a massagem, aqueça suas mãos, friccionando uma na outra.

1º Passo - Tocar o rosto (sem óleo)

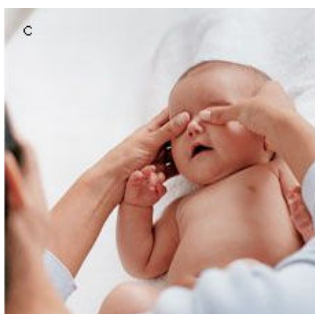
A massagem no rosto estimula a musculatura, preparando o bebê para expressar melhor os seus sentimentos. O rosto é uma das áreas mais sensíveis do bebê por isso o toque deve ser especialmente suave.



A - Com os polegares no centro da testa, afaste-os, seguindo para o lado acompanhando a linha das sobrancelhas. Retorne ao ponto inicial e reinicie o movimento, avançando sempre mais, até contornar os olhos.



B - A partir do centro da testa, deslize os polegares suavemente, passando pelas laterais do nariz em direção às bochechas, fazendo um pouco mais de pressão nesta região.



C - Deslize os polegares partindo das sobrancelhas, passando pelos olhos (fechados), pelas bochechas, até aos maxilares. Continue o movimento, acompanhando do maxilar inferior até às orelhas.

2º Passo – Relaxar o peito (com óleo)

Os movimentos no peito ajudam a eliminar a tensão da caixa torácica e a ampliar a respiração.



D – Coloque as mãos lado a lado no centro do peito do bebê. Deslize as mãos para os lados passando pelos ombros, braços e mãos.

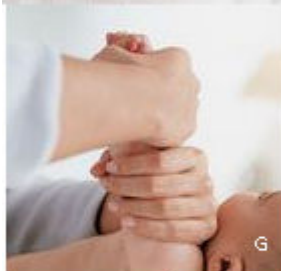
E – Apoie as mãos na parte inferior da barriga do bebê, afastadas e próximas à lateral do tronco. Com uma das mãos, cruze o tronco do bebê de baixo para cima na diagonal, até passar a borda externa da mão na lateral do pescoço. Nesse momento, inicie o movimento com a outra mão na direção oposta. Alterne sucessivamente as mãos.



3º Passo - Trabalhar os braços e mãos (com óleo)

A massagem nos braços e nas mãos, assim como nas pernas e pés, fortalece os músculos e as articulações, activa a circulação e o sistema nervoso central, preparando o bebê para gatinhar e andar.

F – Com uma das mãos segure o braço do bebê na altura do ombro e deslize a outra em direção ao pulso. Recomece o movimento sempre alternando a ordem das mãos.



G – Envolver com as duas mãos o braço do bebê na altura dos ombros. As mãos partem juntas em direção ao punho, em movimentos opostos de vai-vem, torcendo suavemente o braço. Chegando ao pulso, recomece pelo ombro. Use mais óleo para facilitar este movimento.



H – Para este movimento, não reaplique óleo. Com os polegares segure a mão do bebê massajando do centro em direção aos dedos, deslize a palma da sua mão pela palma da mão do bebê.

4º Passo - Activando a barriga (com uso de óleo)

Os movimentos nesta região facilitam o funcionamento dos intestinos e a eliminação dos gases trazendo alívio para as cólicas. A direcção da massagem é sempre do peito para baixo e nos movimentos circulares o sentido é horário, acompanhando o caminho dos gases e fezes no intestino.



I – Coloque uma das mãos na base do peito e deslize-a até à parte inferior da barriga. Quando uma mão termina, a outra recomeça, num movimento de ondas.

J – Segure os tornozelos do bebé e com as pernas elevadas, repita os movimentos anteriores com o antebraço.

K – Faça movimentos circulares com as mãos ao redor da barriga no sentido horário.

5º Passo - Trabalhando pés e pernas (com uso de óleo)

Repita os mesmos movimentos feitos com os braços e as mãos nas pernas e pés.



L – Com uma das mãos, segure a coxa do bebé e deslize a outra mão em direcção ao tornozelo. Recomece o movimento sempre alternando a ordem das mãos.

M – Envolver com as duas mãos a perna do bebê na altura da coxa. As mãos partem juntas em direção ao pé em movimentos opostos de vai-vem torcendo suavemente a perna. Chegando ao pé, recomeça pela coxa novamente. Use mais óleo para facilitar este movimento.

N – Comece massajando a planta do pé. Primeiro o seu polegar parte do calcanhar em direção a cada dedo. Faça uma leve pressão em cada dedinho do pé. Termine passando a palma da sua mão na planta do pé.

6º Passo – Tocando as costas (com uso de óleo)

A massagem nas costas e coluna traz equilíbrio, eixo e sentido de harmonia ao bebê. Para massajar esta região vire o bebê de costas, sobre as suas pernas ou colchão à sua frente, posicionando o seu corpinho perpendicularmente ao seu tronco e com a cabeça voltada para o seu lado esquerdo.



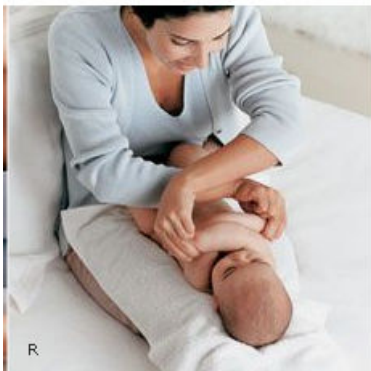
O – Coloque as mãos na nuca e vá descendo até às nádegas massajando as costas num movimento de vai-vem com as mãos. Volte para a nuca com os mesmos movimentos.

P – Coloque a mão direita sobre as nádegas do bebê, onde deve permanecer para oferecer sustentação. Deslize a mão esquerda a partir da nuca sobre a coluna em direção às nádegas, até as mãos se encontrarem.

Q – Segure com a mão direita os pezinhos do bebê. Deslize a mão esquerda da nuca até aos calcanhares.

Exercícios Finais

Estes exercícios completam o relaxamento e podem ser realizados no final, antes ou independente da massagem. São importantes para aliviar a tensão nas articulações. Especiais para iniciar a massagem com bebês mais activos.



R – Segure as mãozinhas do bebê e cruze os braços sobre o peito. Alongue-os delicadamente e cruze novamente.



S – Segure o braço e perna opostos e cruze-os sobre o tronco do bebê. Alongue-os delicadamente e repita com o outro braço e perna.

T – Segure as pernas pelos tornozelos e cruze-as sobre a barriga. Alongue-as e cruze novamente.

Banho

Termine a massagem com um banho, se for possível.

O contacto da água morna com a pele do bebê é muito prazeroso e relaxante pois permite reviver as sensações da vida intra-uterina. A banheira deve estar bem cheia para que o bebê fique imerso na água e possa aproveitar o relaxamento.

Fonte:

<http://www.mamaeebebe.com.br/site/massagemBebePassoaPasso.php>