

Quais são os benefícios da Shantala para o bebê e para a família?

Em virtude do relaxamento, a massagem melhora a qualidade do sono do bebê, auxilia o sistema imunológico e contribui para a consciência corporal. É uma ótima técnica para o alívio de cólicas e prisão de ventre.

Além disso, a Shantala fortalece o vínculo entre o(a) cuidador(a) e a criança através da confiança e do afeto.

Orientações da Shantala:

Prepare um espaço tranquilo, preferencialmente com uma música relaxante e retire a roupa do bebê.

Aplique o óleo nas mãos, esfregando-as para aquecer o produto e auxiliar no contato.

Evite usar acessórios que possam machucar o bebê, como anéis e pulseiras;

Faça contato visual com o bebê, cantando para ele ou conversando, criando um momento de conexão.

Todos os movimentos serão repetidos de 3 a 6 vezes;

Não utilize força. Isso pode acabar machucando o bebê.

CRIA

manual da
Shantala

Realização:



Patrocínio:



Apoio:



O que é a Shantala?

A Shantala é uma técnica de massagem feita em bebês que proporciona momentos de relaxamento e alívio de desconfortos, como em caso de cólicas e estresse. Além disso, através do toque e da confiança entre o(a) cuidador(a) e o bebê, é possível reforçar o vínculo afetivo entre os envolvidos, promovendo uma conexão ainda mais especial.

A partir de quantos meses o bebê pode recebê-la?

Desde o primeiro mês de vida já é possível realizar a técnica com a criança.

Em qual parte do corpo pode ser realizada?

A massagem é feita em todo o corpo, na cabeça, tronco, braços, pernas e pés, incentivando as sensações físicas e emocionais. É importante que seja utilizado um óleo para ajudar no manuseio da técnica, suavizando o contato entre a pele do(a) cuidador(a) e bebê.

Qual o melhor momento do dia para fazer a massagem?

O melhor momento é aquele em que a Shantala não será interrompida, devendo observar a rotina do bebê e evitar momentos de irritabilidade excessiva, fome e sono.

Durante a massagem, é importante olhar, cantar, conversar com o bebê, podendo procurar um ambiente com pouca luz para que todos possam aproveitar esse momento.



Passo a passo:

- Comece a massagem pelo peito, colocando as mãos na região, fazendo o movimento de abrir até as axilas.
- Em seguida, leve a mão da região do peito ao ombro, intercalando os movimentos, fazendo um formato de X;
- Siga para o braço, deslizando até a mão da criança
- Faça o movimento de rosca no braço, indo em volta do ombro até a mão;
- Alise a mão da criança, utilizando o polegar, no movimento de ir abrindo devagar. Depois, fazer o mesmo movimento com a mão inteira;
- Repeta o mesmo passo a passo anterior do braço no outro braço do bebê.
- O movimento seguinte acontece na barriga, alisando a barriga intercalando as mãos;
- Massageie a barriga da criança fazendo os formatos de de l, depois um L e um U de cabeça para baixo;
- Siga para as pernas, fazendo os mesmos procedimentos do braço: deslizar e movimento de rosca;

- Estimule o pé, assim como na mão, fazendo movimentos de abrir com o polegar e depois utilizando a mão inteira;
- Vire o bebê de costas, deixando a cabeça voltada para o seu lado esquerdo. Mantenha as mãos espalmadas e faça movimentos de vai e vem, da nunca em direção ao bumbum, depois subindo;
- Por fim, finalize a massagem no rosto, massageando as sobrancelhas, indo até as orelhas e contornando a bochecha. Recomendado utilizar os dedos indicadores;



Obs: A massagem dura de 20 a 30 minutos, e há a recomendação de fazê-la no mesmo horário todos os dias, criando uma rotina de relaxamento na criança.

Quando não é recomendado fazer a Shantala?

A massagem não é recomendada quando o bebê estiver com febre, gripe ou com alguma irritação na pele. Também é contraindicado que o bebê esteja com fome, sono ou tenha comido poucos minutos antes da técnica. É importante que o adulto que irá aplicá-la também esteja bem e relaxado.