

1 Com os dedos indicadores e médios, posicionados na base da sobrancelha, desenhar um coração em direção ao queixo.



2 Deslize os polegares partindo das sobrancelhas, passando pelos olhos (fechando-os) e descendo até as bochechas.

3 A partir do centro da testa, deslize os polegares suavemente pelas laterais do nariz, fazendo todo o contorno do mesmo.

4 Coloque os polegares no centro da testa, afaste-os seguindo para o lado, acompanhando a linha da sobrancelha.



5 Posicione as duas mãos no peito do bebê, fazendo movimentos do centro para as laterais.

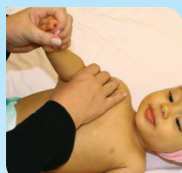


6 Posicione uma das mãos no ombro e cruze o tronco do bebê na diagonal de cima para baixo. Alterne sucessivamente as mãos.

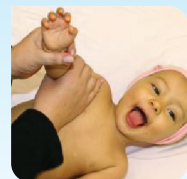


7 Coloque uma das mãos no início do abdômen e deslize até a parte inferior da barriga. Quando uma mão termina, a outra começa.

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



9 Envolver com as duas mãos o braço do bebê na altura do ombro. As mãos partem juntas em direção ao punho em movimentos opostos de vai e vem.



10 Com os polegares ou com a palma da mão, abra a mão do bebê, massageando do centro em direção aos dedos.



11 Com uma das mãos, segure a perna do bebê no início da coxa e deslize a outra mão em direção ao tornozelo. Recomece o movimento sempre alternando a ordem das mãos.



12 Envolver com as duas mãos a perna do bebê no início da coxa. As mãos partem juntas em direção ao tornozelo em movimentos opostos de vai e vem.

13 Com os polegares, massageie o pé do bebê do centro em direção aos dedos.



14 Coloque a mão esquerda sobre o bumbum do bebê, onde deve permanecer para oferecer sustentação. Deslize a mão direita a partir do pescoço sobre a coluna em direção ao bumbum, até as mãos se encontrarem.



15 Segure com a mão direita os pezinhos do bebê e deslize a mão esquerda do pescoço até os calcanhares.

16 Coloque as mãos nas costas e vá massageando com movimentos de vai e vem das mãos.



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



18 Segure as pernas pelo tornozelo e cruze sobre o abdômen. Alongue-as e cruze novamente.

19 Segure braços e pernas opostos e cruze-os sobre o tronco do bebê, alongue-os delicadamente e repita com o outro braço e a outra perna.

20 Termine a massagem com um banho morninho e relaxante!



Shantala

A ARTE DE DAR E RECEBER AMOR

CUIDAR DE VOCÊ, ESSE É O PLANO.



Shantala

Massagem indiana para ampliar o vínculo dos pais com seu bebê.

Shantala é uma antiga técnica de massagem em bebês. Introduzida no ocidente pelo Dr. Frederich Leboyer que em uma viagem à Índia se encantou com a imagem de uma mãe que acariciava seu bebê ao ar livre, em uma bela manhã de sol. O nome dela era Shantala, e foi quem ensinou a técnica ao médico e se deixou fotografar por ele.

Assim, Leboyer publicou o livro chamado "Shantala, uma arte tradicional" em 1976. Desde então, a técnica utilizada além de proporcionar bem-estar aos bebês, traz benefícios ao seu desenvolvimento psicomotor.



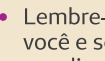
Benefícios

- Auxilia na prevenção ou tratamento das disfunções orgânicas do bebê como cólicas e prisões de ventre;
- Reestabelece o equilíbrio emocional do bebê, atuando no sistema nervoso central através do envio de mensagens de bem-estar;
- Melhora a qualidade do sono do bebê, tornando-o mais equilibrado e tranquilo;
- Proporciona reforço à imunidade do bebê, aumentando a resistência do corpo à doenças através do toque, do carinho e da tranquilidade que são transmitidas durante a massagem;
- Através do estímulo sensorio-motor, a criança toma consciência do próprio corpo mais cedo, atingindo positivamente seu desenvolvimento físico, emocional e psicológico.



Observações importantes para a realização da massagem

- A massagem só pode ser aplicada após o 1º mês de idade do bebê, momento que permanece mais tempo acordado, sua pele está melhor preparada e umbigo cicatrizado;
- Pode ser aplicada tanto pelo pai como pela mãe;
- A recomendação de alguns autores é de que seja aplicada até aos sete anos de idade, ou, enquanto a criança estiver aceitando;
- A massagem não deve ser aplicada se o bebê apresentar dor de qualquer espécie (febre, resfriado ou diarreia), evitando assim que o desconforto possa ser associado ao momento da massagem;
- Não aplique a massagem se o bebê estiver com fome e nem logo após a mamada. Nunca acorde o bebê para aplicar a massagem. Observe o melhor momento usando sua sensibilidade e sua atenção;



- Lembre-se: por ser uma constante troca de energia entre você e seu filho, mantenha sempre pensamentos positivos e sadios durante o toque;

- Durante a massagem, olhe e converse com o seu bebê, cante ou coloque uma música, diminua a luz e curta este momento único;

- Não utilize anéis, adornos ou pulseiras que possam machucar a pele do bebê, mantenha as unhas curtas para a aplicação da técnica;

- Procure fazer massagem diariamente, mantendo uma regularidade que favoreça a descoberta dos benefícios desta técnica simples, mas muito especial.

Assista o vídeo completo, com o passo a passo da massagem, no site www.unimedvtrp.com.br/viverbem.

Preparando você e seu bebê

- De preferência, deixe o bebê totalmente despido, facilitando a aplicação de alguns movimentos;

- Prepare antes a temperatura do ambiente para que ele se sinta confortável;

- Para fazer a massagem, utilize um óleo vegetal, que deve ser espalhado nas mãos. Este tipo de óleo facilita o toque, além de não causar desconforto se o bebê levar a mãozinha nos olhos ou na boca;

- Posicione-se sentada em um colchonete no chão com o bebê sobre uma toalha, ou na cama se preferir, posicionando o bebê entre as pernas, facilitando a proximidade e o contato entre mamãe-bebê ou papai-bebê;

- Cada movimento pode ser repetido de três a quatro vezes;

- Caso o bebê não aceite algum movimento, não insista, passe para o próximo. Se tiver que parar a sequência por



algum motivo, recomece em outro momento, do início;

- Não se prenda à técnica, você e seu bebê saberão com o tempo qual a melhor intensidade de toque bem como a duração da mesma;

- A massagem segue uma sequência que facilita o relaxamento do bebê: rosto, peito, braço, mão, abdômen, perna, pé, costas e exercícios de alongamento;

- Após a realização da Shantala, recomenda-se um banho morninho e relaxante;

- Os principais ingredientes para uma perfeita aplicação são a dedicação, o carinho e a paciência!

A Oficina de Shantala é oferecida para gestantes que são clientes da Unimed Vales do Taquari e Rio Pardo e que participam do Programa Meu Bebê. A Oficina é realizada com demonstração em bonecas para que as gestantes aprendam a técnica correta de massagem e posteriormente apliquem em seus bebês.

Para mais informações contate o Espaço Viver Bem Unimed:

ENCANTADO: (51) 3751.1972

LAJEADO: (51) 3714.7130

SANTA CRUZ DO SUL: (51) 3713.8345

VENÂNCIO AIRES: (51) 3741.1419



Material elaborado por Educadores Físicos do Espaço Viver Bem Unimed.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

