

Shantala

“massagem indiana para bebês”



CENTRO UNIVERSITÁRIO AUGUSTO MOTTA (UNISUAM)

GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM / NOITE

Apresenta Curso para Gestante



Como Surgiu a Massagem Shantala?

- Esse método foi inspirado no livro Shantala, do obstetra francês Dr. Frederick Leboyer, editado no Brasil pela editora Ground. Shantala é uma massagem milenar que as mães indianas fazem em seus bebês. Esse nome foi dado pelo Dr. Leboyer em homenagem à mulher (Shantala) que o encantou com seu ritual, de harmonia, silêncio, abandono e ternura, a força e a beleza de um momento de amor e troca entre mãe e filho. O objetivo maior da massagem é ampliar os laços, fortalecendo o vínculo entre mãe e filho.

Dicas para as mães

- Não se preocupe demais com a técnica, cada bebê é um indivíduo e seu sinal de satisfação é o melhor indício para saber se os movimentos estão adequados. Apenas faça a massagem no bebê se estiver se sentindo tranquila e relaxada, pois a shantala, antes de ser uma técnica, é uma arte. Uma arte de dar e receber amor.
- Os toques, que abrangem todo o corpo do bebê, trabalham as regiões do corpo: peito, barriga, costas, pernas, braços e rosto. A criança fica mais tranquila e menos chorosa e dá menos trabalho na troca de fraldas e durante as refeições. Além disso, o relaxamento contribui para o alívio das cólicas e garante um sono gostoso.

Recomendações Gerais:

- As massagens suaves são geralmente consideradas seguras para bebês de qualquer idade, inclusive para recém-nascidos. No entanto, não dê massagens se o bebê estiver doente, se tiver sido operado recentemente ou se tiver irritações na pele.
- Realize a massagem quando o bebê estiver relaxado. Se estiver dormindo, não o acorde para massageá-lo. Espere algumas horas desde a sua última refeição.
- Coloque o bebê numa superfície suave, como uma almofada ou uma cama.
- Mantenha o bebê agasalhado e cubra as áreas que não massagear.
- Antes de começar, converse com ele e sorria. Isso ajuda a estimular os seus sentidos e faz com que se sinta mais à vontade.
- Se o bebê desejar movimentar-se para diferentes posições, deixe que o faça.
- Aplique uma pequena quantidade de óleo para bebê em suas mãos. Por que ajuda a massagem a ser mais suave.

Preparativos

- Para a massagem, você vai precisar de:
- Um óleo corporal dermatologicamente testado;
- Uma toalha para apoiar o bebê;
- Uma fralda de pano para secar o excesso de produto, se necessário;
- O uso do óleo é importante para facilitar o deslizamento e não deve ser usado no rosto e nas mãos do bebê.
- 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.
- Antes de iniciar a massagem, aqueça suas mãos, friccionando uma na outra.

Aprenda o passo-a-passo da shantala

- Comece a praticar já essa massagem que os bebês adoram e perceba todos os benefícios que ela proporciona a seu filhote: mais calma, menos cólica e um sono bom e tranquilo.
- Segundo o ensinamento tradicional, a técnica indiana pode ser aplicada nos bebês a partir do primeiro mês de vida. Mas para o pediatra Alessandro Danesi, do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo, a massagem é recomendada desde os primeiros dias do recém-nascido. Confira passo-a-passo como fazer a shantala no seu bebê:



PEITO



•**Passo 1** Sente-se no chão, mantenha as costas apoiadas na parede e as pernas esticadas. Aqueça suas mãos em água morna ou friccionando-as com o óleo vegetal puro. Cada movimento deve ser repetido de três a dez vezes. Deslize as mãos espalmadas do centro do peito do bebê para as axilas e do centro do peito para os ombros

PEITO



- **Passo 2** Com as mãos em X, deslize uma mão do peito para o ombro esquerdo e a outra do peito para o ombro direito

BRAÇO



Passo 3 Envolver o braço do bebê com a mão, formando uma espécie de bracelete, e vá do ombro em direção ao punho

BRAÇOS E MÃOS



Passo 4 Abra a mãozinha do bebê com seus polegares, indo desde a palma até os dedinhos

BRAÇOS E MÃOS



Passo 5 Deslize toda a mão pela mão do bebê

BRAÇOS E MÃOS



Passo 6 Segure cada dedinho, do polegar ao mindinho, fazendo uma massagem na ponta de cada um. Repita os movimentos no braço e na mão direita

BARRIGA



Passo 7 Com as mãos em concha, escorregue a lateral externa das mãos desde a base das costelas até o quadril

BARRIGA



Passo 8 Segure as perninhas para o alto e use o antebraço para deslizar da costela ao quadril do bebê

PERNA



Passo 9 Envolve a perna do bebê com a mão, formando um bracelete, e vá desde a virilha até o tornozelo, alternando as mãos

PERNAS E PÉS



Passo 10 Com as duas mãos, faça um movimento giratório, de vai-e-vem, desde a virilha até o tornozelo, ficando um pouco mais no tornozelo para estimular a circulação

PERNAS E PÉS



Passo 11 Movimente seus polegares do centro do pezinho do bebê aos dedinhos

PERNAS E PÉS



Passo 12 Deslize toda a mão pelo pé do bebê

PERNAS E PÉS



Passo 13 Segure cada dedo, começando sempre pelo polegar, e massageie a pontinha de cada um deles. Repita os movimentos com a perna e o pé direitos

COSTAS



- **Passo 14** Depois de virar o bebê de costas, deixando-o perpendicular às suas pernas e com a cabeça voltada para o seu lado esquerdo, mantenha as duas mãos espalmadas e faça movimentos de vai-e-vem, descendo da nuca ao bumbum e depois subindo

COSTAS



- **Passo 15** Mantenha sua mão direita no bumbum do bebê e deslize a mão esquerda com o polegar aberto, da nuca ao bumbum

ROSTO



- **Passo 16** Depois de voltar o bebê para a posição inicial, junte os dedos no centro da testa do bebê e faça um semicírculo, contornando cada olho. Volte para o centro da testa e faça outro semicírculo, indo em direção às maçãs do rosto. Por fim, faça semicírculos, indo até o queixo

ROSTO



- **Passo 17** Com os polegares, suba desde a base do nariz até o centro da testa e volte, fazendo um movimento de vai-e-vem

EXERCÍCIO COMPLEMENTAR



- **Passo 18** Segure as mãos do bebê, abra seus bracinhos e depois feche, cruzando-os e alternando o braço que fica por cima. O exercício ajuda a aliviar tensões nas costas e melhora a respiração

EXERCÍCIO COMPLEMENTAR



- **Passo 19** Cruze as perninhas do bebê em posição de lótus, com o pé sobre o joelho oposto e o outro joelho sobre o outro pé, e leve-as em direção à barriga. Alterne as perninhas

BANHO RELAXANTE



- **Passo 20** O banho de imersão, em água morna, com apenas o rostinho e os ouvidos do bebê de fora, elimina as tensões que ainda possam existir no corpo dele e retira o excesso de óleo. Segure-o por baixo e deixe-o flutuar por entre cinco e dez minutos

Shantala, um ritual de massagem que os bebês adoram

- Os toques, que abrangem todo o corpo do bebê, trabalham as regiões do corpo: peito, barriga, costas, pernas, braços e rosto. A criança fica mais tranquila e menos chorosa e dá menos trabalho na troca de fraldas e durante as refeições. Além disso, o relaxamento contribui para o alívio das cólicas e garante um sono gostoso.
- Comece a praticar já essa técnica e perceba todos os benefícios que ela proporciona a seu filhote: mais calma, menos cólica e um soninho bom

Boa Sorte e um Ótimo Parto

Referencia Bibliográfica

- Retirado do Livro Shantala “Uma arte tradicional massagem para bebês”.
- Autor: Dr. Frédérick Leboyer
- Editora Ground, LTDA.
- Site: www.ground.com.br
- N° de páginas: 160
- Formato: 21x28
- ISBN: 978 – 85 – 7187 – 216 – 5