

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.



Realização:



Apoio:



Parceria:



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 aquecendo o óleo, esfregando uma mão na outra.

1º) Pernas e Pés – Enraizamento

- ❖ Com as duas mãos, envolva uma das pernas e deslize alternadamente das coxas aos tornozelos, em movimento contínuo e também em movimento de rosca;
- ❖ Nos pés, massageie com o polegar fazendo círculos suaves na sola, depois alise cada dedo entre o indicador e o polegar.

2º) Barriga – Calor e Digestão

- ❖ Realize movimentos circulares sempre no sentido horário (o mesmo do intestino);
- ❖ Faça movimentos em traçados de “I”, “L”, “U” invertido. Esses movimentos ajudam a aliviar gases, cólicas e tensões.

3º) Peito – Respiração

- ❖ Posicione as mãos sobre o peito e deslize-as do centro para os ombros, abrindo em leque;
- ❖ Movimento em “X”: deslize simultaneamente cruzando e retornando as mãos sobre o peito — formando um “X” suave.

4º) Braços e Mãos – Toque e Afeto

- ❖ Deslize do ombro até a mão (“ordenha”), repetindo algumas vezes para aquecer e relaxar o braço do bebê.
- ❖ Faça a torção suave (“rosca”), movimentando as mãos em sentidos opostos sem apertar.

5º) Rosto e Cabeça – Delicadeza

- ❖ Com as pontas dos dedos, alise a testa do centro para as laterais, como quem apaga preocupações (Recomendo os dedos indicadores);
- ❖ Faça círculos suaves nas sobrancelhas e bochechas.

6º) Costas – Repouso

- ❖ Após o toque frontal, o bebê pode ser virado de bruços com cuidado, apoiando o tronco e a cabeça;
- ❖ Com as duas mãos alternadas, deslize das costas até o bumbum, num ritmo de ondas suaves;
- ❖ Faça círculos nas laterais, evitando a coluna.

Obs: A massagem dura 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.



Escaneie o QR Code para
saber mais