

Rosto: os movimentos da shantala no rosto servem para estimular a **musculatura e a expressão de sentimentos**. Eles devem ser realizados sem o óleo vegetal, e o toque precisa ser suave. Comece colocando os **polegares na testa do bebê**. Em seguida, siga a **linha da sobrancelha e contorne os olhos**. Com os polegares, percorra a **lateral do nariz**. Lembre: são movimentos suaves!



Fonte: *Gestação Bebê*

Disponível em:

<https://www.gestacaobebe.com.br/como-fazer-a-massagem-shantala-no-bebe/>



INSTITUTO
**Tecendo
Infâncias**



574.24.hum.

Shantala:

a técnica de massagem para bebês



“Cuidando de quem cuida”

O **toque dos pais em seus bebês** é muito importante para o desenvolvimento deles. É na troca de carinho que o **vínculo e os laços de afeto** são criados e fortalecidos ao longo da vida da criança.

A técnica de **massagem shantala** é recomendada para bebês que tenham um mês de vida ou mais. Os principais benefícios dessa massagem são o desenvolvimento do sistema psicomotor, o aumento do vínculo entre o cuidador e o bebê, um sono mais profundo e contínuo, a diminuição de cólicas e o alívio de gases, bem como o **fortalecimento do sistema imunológico**.

A técnica não possui movimentos que devam ser rigorosamente seguidos. O mais importante é que o pai, a mãe ou o cuidador estejam **calmos e relaxados**, pois o bebê vai sentir tudo isso durante a massagem.

Preparativos para a massagem shantala

Para fazer a massagem shantala, o bebê **precisa estar despido**. Escolha um **local aquecido**, sente-se confortavelmente e **apoie o bebê nas suas pernas**, de frente para você. Separe um óleo vegetal puro e, antes de começar, friccione as mãos uma na outra.

Alguns movimentos da shantala

Peito, braços e mãos: na região do **peito**, a shantala ajuda a **eliminar a tensão e a facilitar a respiração**. Coloque as mãos no centro do peito do bebê e deslize-as para os lados, passando pelos **ombros, braços e mãos**. Depois, envolva os braços do bebê com suas mãos e deslize até o pulso, e faça movimentos de rosca com as duas mãos movendo-as em sentidos opostos.



Barriga, pernas e pés: esses movimentos da shantala na barriga contribuem para o bom **funcionamento do intestino e para a eliminação de gases dos bebês**. Coloque as suas mãos sobre a barriga do bebê e deslize-as até a parte inferior. Faça movimentos circulares e, em seguida, **levante as pernas do bebê e pressione-as levemente sobre o corpo**. Repita nas pernas os movimentos feitos nos bracinhos. Massageie os pés no sentido do calcanhar em direção aos dedos. Lembre-se também de massagear cada um dos dedinhos.



Costas: para estimular o **equilíbrio**, vire o bebê de costas e massageie toda essa região com **movimentos de vai e vem até chegar às pernas**. Também faça a massagem **nas laterais do tronco**.

