

guía de masaje shantala

natura
mamãe e bebê

método de masaje para el bebé

La caricia, una manera afectuosa de transmitir el amor fortaleciendo el vínculo, puede realizarse en el Shantala, método tradicional de masaje hindú que llegó a occidente por medio del obstetra francés Dr. Frederick Leboyer. La fuerza y la belleza de este momento de amor e intercambio entre madre e hijo encantaron al médico, quien nombró así la técnica en honor a la mujer que le mostró el masaje. Mamá y Bebé tiene el óleo de masaje especial para ese momento y enseña con exclusividad el método, incentivando el vínculo del bebé con la madre, padre, familia y otros. No se preocupe demasiado con la técnica. Cada bebé es un individuo único, con ritmos y estilos propios. La mejor señal para saber si los movimientos son adecuados es la reacción de satisfacción y comodidad. El masaje se debe realizar solamente cuando usted se sienta tranquila y relajada, puesto que el Shantala, antes de ser una técnica, es el arte de dar y recibir amor.

recomendaciones generales

- Este método de masaje es recomendado a partir del primer mes, cuando el bebé comienza a permanecer más tiempo despierto. Se puede aplicar hasta la edad preescolar o mientras el niño lo acepte.
- No realice el masaje cuando el bebé tenga hambre, fiebre, diarrea o resfriado ni después de amamantar o de comer.

- Nunca despierte al bebé para masajearlo

- No use anillos, pulseras ni otros adornos que puedan lastimar al bebé. Preferentemente, mantenga sus uñas cortas.

- La intensidad y el ritmo del masaje son factores muy importantes para que suceda el relajamiento.

- Durante el masaje, mire y converse con el bebé. Para ayudar al relajamiento, cante o ponga una música para escuchar.

- La secuencia entera del masaje se puede completar en 10 minutos. Si el bebé rechaza algún movimiento, siga al próximo. Si es necesario parar en medio del masaje, por alguna necesidad suya o del bebé, recomience en otro momento, desde el inicio o desde el punto en el que paró.

- Repita cada movimiento entre tres y cuatro veces.

- Si el bebé adormece durante o el fin del masaje, déjelo dormir y báñelo después que se despierte.

preparativos para el masaje

Usted necesitará el óleo para masaje en el bebé de Natura.

Ese ítem es importante para facilitar el deslizamiento, pero no debe usarse en el rostro ni en las manos del bebé.

- Separe también una toalla y un pañal de los paños para remover el exceso de producto, si es necesario.

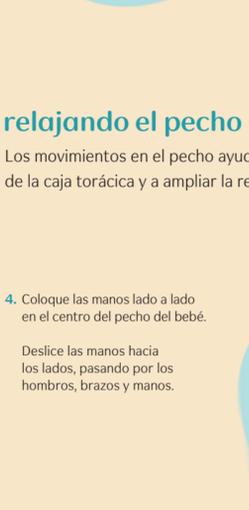
- El bebé debe estar completamente desnudo y el ambiente, cuando sea necesario, debe estar caliente, para que el bebé no sienta frío.

- Procure una posición confortable para usted y para el bebé.

- Antes de iniciar el masaje, caliente sus manos, frotándolas una con la otra.

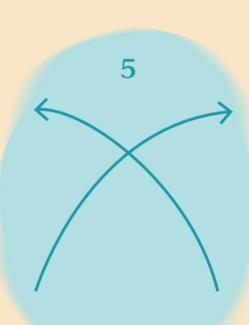
tocando el rostro (sin el uso del óleo)

El masaje en el rostro estimula la musculatura, preparando al bebé para expresar mejor sus sentimientos. El rostro es una de las áreas más sensibles del bebé, por eso el toque tiene que ser especialmente suave.

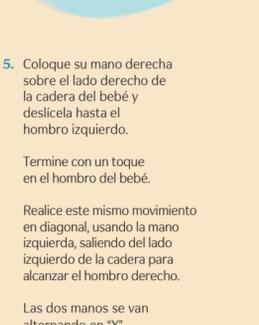


1. Con los pulgares en el centro de la frente, aléjelos, hacia los lados, acompañando la línea de las cejas.

Regrese al punto inicial y reinicie el movimiento, avanzando siempre más, hasta contornar los ojos.



2. Coloque los dos pulgares entre los ojos, en lo alto de la nariz, deslicelos por las laterales hasta cada lado de la nariz y suba nuevamente con más intensidad. Repita el movimiento varias veces.



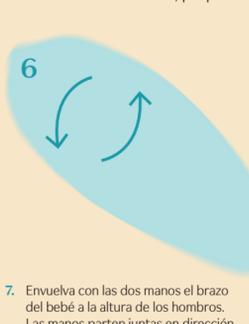
3. Deslice los pulgares partiendo desde las cejas, pasando por los ojos (cerrándolos).

Pase por las mejillas hasta los maxilares.

Continúe el movimiento acompañando el maxilar interior hasta las orejas.

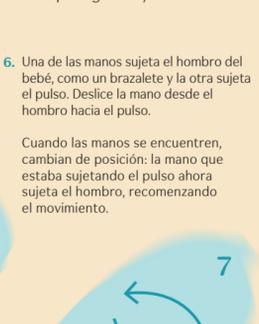
relajando el pecho (con uso del óleo)

Los movimientos en el pecho ayudan a eliminar la tensión de la caja torácica y a ampliar la respiración.



4. Coloque las manos lado a lado en el centro del pecho del bebé.

Deslice las manos hacia los lados, pasando por los hombros, brazos y manos.



5. Coloque su mano derecha sobre el lado derecho de la cadera del bebé y deslicela hasta el hombro izquierdo.

Termine con un toque en el hombro del bebé.

Realice este mismo movimiento en diagonal, usando la mano izquierda, saliendo del lado izquierdo de la cadera para alcanzar el hombro derecho.

Las dos manos se van alternando en "X", lentamente, manteniendo el ritmo y la intensidad.

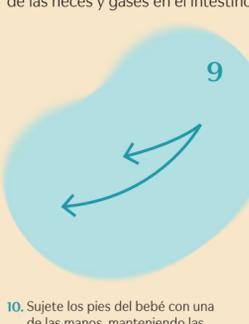
trabajando brazos y manos (con uso del óleo)

El masaje en los brazos y en las manos, así como en las piernas y pies, fortalece los músculos y las articulaciones, activa la circulación y el sistema nervioso central, preparando al bebé para gatear y caminar.



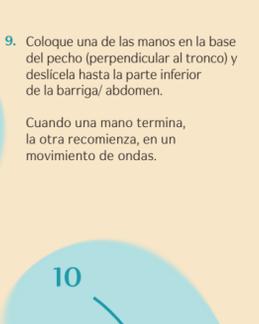
6. Una de las manos sujeta el hombro del bebé, como un brazalete y la otra sujeta el pulso. Deslice la mano desde el hombro hacia el pulso.

Cuando las manos se encuentren, cambian de posición: la mano que estaba sujetando el pulso ahora sujeta el hombro, recomenzando el movimiento.



7. Envuelva con las dos manos el brazo del bebé a la altura de los hombros. Las manos parten juntas en dirección al puño, en movimientos opuestos de vaivén, torneando suavemente el brazo.

Cuando esté llegando al pulso, recomience por el hombro. Use más óleo para facilitar este movimiento.



8. Con su dedo pulgar, masajee desde el centro hacia la palma de la mano en dirección a cada dedo. En seguida, pase la palma de su mano en la palma de la mano del bebé.

Si el bebé queda con las manitos cerradas y ofrece resistencia para abrirlas, no lo fuerce.

activando la barriguita (con el uso del óleo)

Los movimientos en esa región facilitan el funcionamiento de los intestinos y la eliminación de los gases, proporcionando alivio de los cólicos. La dirección del masaje es siempre desde el pecho hacia abajo y, con movimientos circulares, en sentido horario, acompañando el camino de las heces y gases en el intestino.

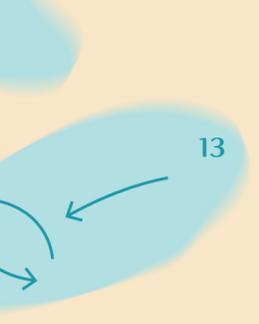


9. Coloque una de las manos en la base del pecho (perpendicular al tronco) y deslicela hasta la parte inferior de la barriga/abdomen.

Cuando una mano termina, la otra recomienza, en un movimiento de ondas.



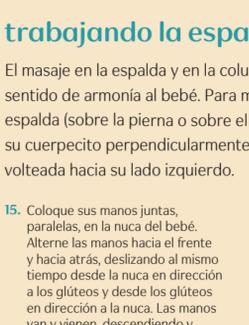
10. Sujete los pies del bebé con una de las manos, manteniendo las piernitas estiradas. Deslice el antebrazo desde el pecho hasta el vientre. Cuando termine, regrese al pecho y recomience el movimiento.



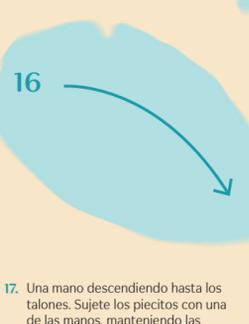
11. Realice movimientos circulares con la mano alrededor del ombligo, en toda la barriga/abdomen, en sentido horario.

trabajando piernas y pies (con el uso del óleo)

Repita los mismos movimientos realizados con los brazos y manos en las piernas y pies.



12. Deslice desde el muslo hacia los tobillos: hágalo como lo hizo con los brazos, deslizando desde el muslo en dirección a los tobillos, terminando en los piecitos.



13. Tornear la piernita con movimientos de torsión, siempre desde el muslo hacia los tobillos.

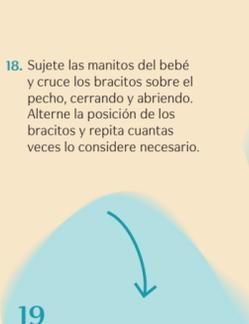


14. Comience masajear la planta del pie. Primero su pulgar desde el talón en dirección a cada dedo.

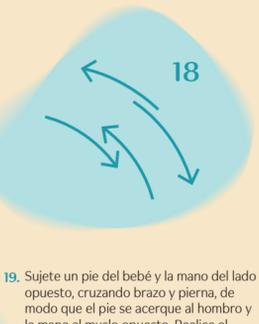
Haga una leve presión en cada dedo del pie. Termine pasando la palma de su mano en la planta del pie.

trabajando la espalda (con el uso del óleo)

El masaje en la espalda y en la columna proporciona equilibrio, eje y sentido de armonía al bebé. Para masajear esa región, voltee al bebé de espalda (sobre la pierna o sobre el colchón en frente a usted), colocando su cuerpecito perpendicularmente al tronco suyo y con la cabeza volteada hacia su lado izquierdo.

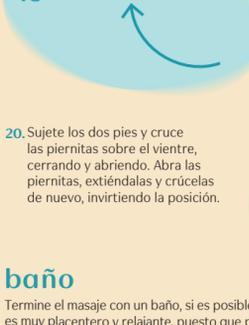


15. Coloque sus manos juntas, paralelas, en la nuca del bebé. Alterne las manos hacia el frente y hacia atrás, deslizando al mismo tiempo desde la nuca en dirección a los glúteos y desde los glúteos en dirección a la nuca. Las manos van y vienen, descendiendo y subiendo, manteniendo el ritmo, lentamente.



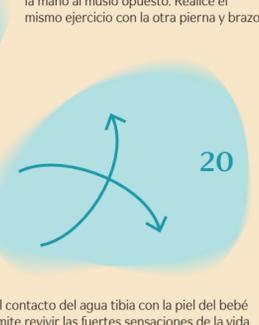
16. Una mano descendiendo hasta los talones. Sujete los piecitos con una de las manos, manteniendo las piernitas estiradas y ligeramente levantadas.

La otra mano parte desde la nuca, masajear la espalda, continuando el movimiento hasta los talones. Recomience el movimiento siempre desde la nuca.



17. Una mano descendiendo hasta los talones. Sujete los piecitos con una de las manos, manteniendo las piernitas estiradas y ligeramente levantadas.

La otra mano parte desde la nuca, masajear la espalda, continuando el movimiento hasta los talones. Recomience el movimiento siempre desde la nuca.

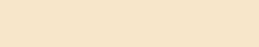


baño

Termine el masaje con un baño, si es posible. El contacto del agua tibia con la piel del bebé es muy placentero y relajante, puesto que permite revivir las fuertes sensaciones de la vida intrauterina. La bañera debe estar bien llena para que el bebé quede inmerso en el agua y pueda aprovechar el relajamiento.



19. Sujete un pie del bebé y la mano del lado opuesto, cruzando brazo y pierna, de modo que el pie se acerque al hombro y la mano al muslo opuesto. Realice el mismo ejercicio con la otra pierna y brazo.



20. Sujete los dos pies y cruce las piernitas sobre el vientre, cerrando y abriendo. Abra las piernitas, extiéndalas y crúcelas de nuevo, invirtiendo la posición.