



# Massagem em bebê: conheça a shantala, método indiano que traz muitos benefícios ao seu bebê

6 A 8 MESES

ARTIGO

JUN 29, 2020

2MINS

Veja como aplicar a técnica da shantala no seu bebê

A shantala é uma técnica milenar indiana de massagem em bebê que foi trazida para a cultura ocidental pelos seus poderes calmantes e de conexão profunda entre a mãe (ou pai e quem mais aplicar a técnica) e o bebê. Além desses benefícios, a shantala é indicada para os bebês que sofrem com cólicas, já que essa técnica de massagem em bebê ajuda a aliviar a relaxar a tensão muscular abdominal, aliviando esse problema. Quer saber mais? Confira!

## Shantala: como aplicar essa técnica de massagem em bebê

A shantala pode ser aplicada no bebê desde muito novinho, com apenas dias de vida. No entanto, se o seu bebê já é mais velho, não se preocupe, você pode aplicar a técnica até mesmo em crianças maiores para promover relaxamento, bem-estar e noites com sono de qualidade.

Nos bebês, a shantala é feita com ele peladinho e antes do banho. Se o clima estiver frio, você pode colocar uma manta embaixo do bebê para deixá-lo mais aquecido. Veja abaixo o passo a passo de como iniciar a técnica:

**1o passo:** escolha um óleo de origem vegetal para umedecer as mãos e passar no corpinho do bebê. Os óleos de coco e amêndoa doce são boas opções, por exemplo;

**2o passo:** esfregue algumas gotas de óleo nas mãos e friccione uma na outra para aquecer as mãos e o óleo. Além de ativar as propriedades do óleo, as mãos aquecidas evitam que o bebê se assuste e não queira receber a massagem;

**3o passo:** os movimentos devem ser bem suaves e contornando todo o membro que está sendo trabalhado. Comece com as mãos nos peitos do bebê e levemente vá em direção à axila e desça pela lateral do tronco;

**4o passo:** em seguida, massageie os braços, mãos, pernas e pés do bebê;

**5o passo:** converse com o seu filho durante toda a massagem. Isso ajuda a aumentar o vínculo entre quem está aplicando a técnica e o bebê;

**6o passo:** retire o excesso de óleo das mãos e massageie o rosto do bebê. Em um movimento de “8”, massageie ao redor dos olhos, nariz e queixo. Depois, apoie a cabeça do bebê na palma das suas mãos e massageie suavemente atrás das orelhas.

**7o passo:** encha a banheira, balde ou um ofurô de bebê com uma água bem morninha, retire o excesso de óleo do corpinho dele e deixe a água exercer o seu poder calmante. Para isso, deixe a banheira com água suficiente para cobrir todo o corpinho dele. Mas atenção! Nunca deixe o seu bebê sozinho dentro da banheira!