



— CARTILHA —

Shantala

TOQUE DE AMOR

Cursos para gestantes

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Preparativos

- » O local deve estar aquecido, se possível ao ar livre;
- » Iniciar a massagem de 30 a 40 minutos após amamentação com leite materno ou 1 hora após leite artificial;
- » Durante a massagem deve ser usado óleo vegetal 100% puro;
- » Estar sentado no chão;
- » Colocar um pano ou toalha sobre suas pernas (colocar um impermeável por baixo);
- » Manter as pernas esticadas, costas eretas e ombros relaxados;
- » Contraindicação: bebês com febre e doenças infectocontagiosas;
- » Ideal uma vez por dia podendo fazer até duas;
- » Bebê com refluxo: elevar a perna de quem for fazer a massagem para que o tronco do bebê fique mais elevado que os membros;
- » Conversar com o bebê com os olhos, com as mãos, com todo o seu ser.

Técnica

Peito

1º

- » Colocar as mãos no peito do bebê e deslizá-las do centro para as laterais, passando por baixo das axilas;
- » Retornar ao ponto de partida e repetir o movimento;
- » As mãos trabalham simultaneamente, mas em direções opostas.

2º

- » Colocar as mãos no peito do bebê e deslizá-las do centro até os ombros;
- » Retornar ao ponto de partida e repetir o movimento;
- » As mãos trabalham simultaneamente e na mesma direção.

3º

- » Movimento em X alternando as mãos: a mão direita sobre o peito esquerdo do bebê, vai até o ombro oposto, deixando o dedo deslizar por baixo da orelha (percorrer o peito terminando no ombro direito do bebê);
- » A mão esquerda faz o mesmo movimento na direção do ombro esquerdo do bebê;
- » As mãos trabalham uma após a outra, como se fosse ondas.

Braços

1º

- » Alongue o braço esquerdo do bebê e segura o punho usando sua mão;
- » Com sua outra mão forme um bracelete em torno do ombro do bebê, esse bracelete vai deslizando por todo o braço enquanto sua mão continua segurando o punho do bebê;
- » No final do trajeto suas duas mãos se encontram;
- » Nesse momento, as mãos invertem suas posições iniciais e reiniciam o movimento.

2º

- » As duas mãos, nesse momento, vão trabalhar simultaneamente, em sentido inverso;
- » Uma ao lado da outra vão envolver o ombro, formando um bracelete que deslizará do ombro para o punho do bebê. Fique mais tempo no punho;
- » As mãos executam esse movimento em sentido inverso (movimento de rosca);
- » Ao chegar ao punho, permaneça por mais tempo, retorne ao ombro e reinicie o movimento.

Mãos

1º

- » Dar apoio a mãozinha do bebê, com as duas mãos, e com os polegares fazer o movimento de abertura da mão;
- » Inicie na palma da mão e deslize em direção aos dedinhos;
- » Alterne um polegar e outro.

2º

- » Apoie a mão do bebê com sua mão e deslize com toda a outra mão pela palma da mãozinha.

3º

- » Alongar todos os dedinhos fazendo uma massagem circular nas pontas dos dedos, um por um, começando pelo polegar.



Barriga

1º

- » As mãos trabalham uma depois da outra, alternando-se (como ondas);
- » Coloque sua mão na base do peito (final das costelas) e deslize até a parte de baixo da barriga (em direção à virilha).

2º

- » Segurar as perninhas do bebê para o alto, esticadas e com o seu antebraço massagear a barriguinha dele;
- » Inicie na base das costelas em direção à virilha.

3º

- » Fazer o mesmo movimento com uma das mãos, enquanto a outra continua segurando as perninhas para cima.

* Repetir os movimentos realizados nos braços



Pernas

1º

- » Fazer primeiro a perna esquerda do bebê, da mesma forma que o braço, com o bracelete, só que uma mão começa deslizando desde a virilha até o tornozelo e a outra sustenta o tornozelo;
- » Alternar as mãos.

2º

- » As mãos trabalham em sentido inverso, circundando a perna do bebê;
- » Movimento de rosca na perna, iniciando com as duas mãos na virilha e deslizando até o tornozelo;
- » Permaneça mais tempo no tornozelo.

Pés

1º

- » Apoiar com as duas mãos o peito do pé e deslizar, com os polegares, a planta do pé;
- » Iniciar na planta do pé em direção aos dedinhos;
- » Alterne um polegar e outro.

2º

- » Deslizar toda a mão sobre a planta do pé.

3º

- » Alongar todos os dedinhos do pé, com massagem circular, iniciando no dedão e seguindo para o dedinho.

* Quando terminar uma perna e pé repetir todas as etapas na outra!

Costas:

Vire o bebê colocando-o de bruços, transversal às suas pernas, virando para sua esquerda.

1º

- » Colocar as mãos sobre as costas do bebê, as mãos vão para frente e para trás, uma depois a outra, num movimento de vaivém;
- » As mãos trabalham principalmente quando se movem para frente;
- » Esse movimento começa na altura do ombro e se desloca até a altura das nádegas;
- » Do mesmo modo as mãos continuam trabalhando, agora seguindo da região das nádegas até chegar novamente aos ombros;
- » Esse vaivém se repete como ondas.

2º

- » A mão esquerda percorrerá as costas descendo da nuca até as nádegas; retorna então, sem tocar no bebê, para nuca;
- » A mão direita, com firmeza, empalma as nádegas do bebê e se opõe a pressão da mão esquerda;
- » Repetir esse movimento, com lentidão e força.

3º

- » Alongar as perninhas do bebê com sua mão direita;
- » Deslize sua mão esquerda pelas costas do bebê, iniciando pela nuca e terminando no calcanhar, reiniciando o movimento.

Rosto

***Não usar óleo | *Voltar o bebê para a posição inicial**

1º

» A partir do meio da testa do bebê, as pontas dos dedos devem se deslocar para os lados, contornando as sobrancelhas, retornando em seguida ao meio da testa

- Repetir o movimento, cada vez mais amplo contornando as bochechas e depois o queixo

2º

» Com os polegares na base do nariz, subir até o centro da testa e descer até o canto da boca

3º

» Com os polegares, deslizando bem de leve, fechar os olhos do bebê

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES

1º - Os dois braços

- » Segure pelas mãozinhas do bebê e cruze os bracinhos sobre o peito, abrindo novamente;
- » Alterne o braço que fica por cima a cada repetição.

2º - Um braço, uma perna

- » Segure um dos pés do bebê e a mão do lado oposto, de modo que o braço e perna se cruzem (o pé toca o ombro e a mão a nádega);
- » Retorne à posição inicial e reinicie o movimento com o lado oposto.

3º - Postura de lótus

- » Segure os dois pés do bebê cruzando as perninhas de modo a trazê-las para a barriga;
- » Agora estenda e separe as pernas retornando à posição inicial e repita o movimento;
- » Alterne as pernas a cada repetição.

BANHO

- » A água completa o trabalho, pois certas tensões permanecem em locais que você não alcançou;
- » Deixe o bebê flutuar na água, sustente-o pelas axilas e nádegas;
- » O pescoço deve repousar na concha formada pelo seu punho e sua mão;
- » A outra mão auxilia, se necessário, permanecendo sob o bumbum do bebê.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



unimedbauru.com.br

ANS Nº 36965-9