

BEBÊS

Proposta: Massagem indiana



A Shantala é uma técnica de massagem criada na Índia para unir os laços afetivos entre família e bebê.

Alivia cólicas, prisão de ventre, desobstrui a respiração, melhora a atividade imunológica e acalma o bebê.





Material necessário:

- 1 toalha de banho grande e macia;
- 1 almofada para sentar no chão;
- 1 óleo ou creme de bebê de origem vegetal;
- músicas calmas e ambiente calmo.



Como fazer:

Sente-se no chão em uma postura confortável. Coloque a toalha e o bebê sobre a sua perna. Coloque o óleo ou o creme nas mãos e esfregue uma na outra, para esquentar. Quando o óleo ou o creme estiverquentinho, comece com movimentos circulares, de baixo para cima, pela barriga. Depois vá para os braços e mãos, pernas e pés, costas e, por fim, rosto e cabeça. Você pode, logo em seguida, dar um banho morno no bebê e alimentá-lo.

Observação: não alimente o bebê antes da massagem, pois podem ocorrer episódios de refluxo.

Clique na imagem abaixo para ver como se faz!

