



*Propostas para
Bebês e Crianças
bem pequenas*



Shantala: Massagem Indiana para Bebês



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

Segue o link da massagem:

<https://youtu.be/Qzj50SrAZpc>

Como fazer:

Sente-se no chão em uma postura confortável. Coloque a toalha e o bebê sobre a sua perna. Não alimente o bebê antes da massagem, pois podem ocorrer episódios de refluxo. Coloque o óleo ou o creme nas mãos e esfregue uma na outra, para esquentar. Quando o óleo ou o creme estiver quentinho, 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.





Flora da fofura:





Vamos fazer deste momento de isolamento social, uma reunião de família animada, afetiva e de muita aprendizagem...



Seinf/Deped/Seduc/Santos
março/2020

