

Shantala: Massagem para Bebês

escrito por Triada



Muito mais do que uma simples massagem nos pequenos, a shantala fortalece laços afetivos entre pais e filhos, dá equilíbrio emocional à criança e ainda previne disfunções orgânicas

Texto • Carine Portela

A massagem para bebês é uma das melhores maneiras para aproveitar o poder do toque em benefício de seu filho. Milenar, a shantala é uma técnica que transmite amor através das mãos. Originária do sul da Índia, a massagem foi trazida para o Ocidente pelo médico francês Frederick Leboyer que, ao observar uma mãe massageando os filhos em uma rua de Calcutá, ficou encantado com a beleza dos movimentos e resolveu batizar a sequência com o nome da mulher que a praticava: Shantala.

Baseada nos mesmos princípios do yoga e da medicina ayurvédica, a shantala é indicada para recém-nascidos a partir de um mês de idade, quando a pele já está mais preparada e o umbigo cicatrizado. Seu objetivo é relaxar a criança, eliminar tensões, bloqueios, insônia e choro sem motivo aparente, proporcionar segurança, elevar a autoestima e, principalmente, equilibrar os sistemas energético e emocional.

Também atua na cura de disfunções orgânicas, como cólicas, gases, prisão de ventre e problemas respiratórios e pode ser praticada em crianças com traumas de nascimento, carência afetiva e desequilíbrio neurológico. “Geralmente os pais nos procuram quando já há algum problema, mas o ideal é trazer o

bebê saudável, para estimular o sistema imunológico e prevenir futuras doenças”, explica o especialista em terapias naturais, Ronaldo Palomo, de São Paulo. Segundo os especialistas, a shantala proporciona ao bebê sensações semelhantes às aquelas que ele tinha ainda na barriga da mãe. “A criança que recebe a massagem, sente-se segura”, garante Palomo.

Entre no clima

Se você gostou e quer experimentar, invista sem medo, mas nas primeiras sessões busque a orientação de um especialista, que ensinará a sequência correta de movimentos e dar dicas para garantir que todos os benefícios sejam alcançados.

Como toda massagem é uma troca de energias, é indispensável que os pais estejam bem dispostos na hora de realizá-la. Se tiverem preocupações, medos ou ansiedades, é melhor deixar a shantala para depois. Do contrário, poderão passar suas tensões para a criança, eliminando todos os benefícios que a massagem pode trazer. Banhos, técnicas de yoga e meditação podem ajudar a relaxar nesses momentos. É importante que todas as atenções estejam voltadas para o bebê, em uma entrega de corpo e alma.

Também é essencial criar um ambiente confortável, acolhedor e quente. Luz suave, músicas calmas e velas perfumadas podem tornar a atmosfera mais relaxante. Escolha horários em que não haverá interrupções, de preferência antes de dar de mamar, para evitar vômitos e mal-estar. Tire todas as jóias das mãos e dos pulsos e mantenha as unhas curtas, a fim de evitar arranhões acidentais. Depois da massagem, que só deve durar enquanto a criança mostrar que está gostando, dê um banho em seu filho.

Se houver resistência por parte do bebê, não insista. Tente mais tarde e, se preferir, faça as primeiras sessões durante o

banho, para facilitar a adaptação.

Óleo de massagem caseiro

Utilizados para diminuir o atrito entre a mão e o corpo que é massageado, os óleos são bons aliados nas massagens.

No caso da shantala, é preciso tomar cuidado para escolher aqueles que contenham o mínimo de produtos químicos possível para não irritar a pele do bebê. Você pode experimentar essa receita rápida e fácil que, além de facilitar o toque na hora da massagem, usa a aromaterapia para deixar seu filho mais calmo e relaxado. Mas atenção: não exagere na quantidade, senão o corpo do bebê fica escorregadio e difícil de ser massageado.

Óleo de amêndoas e camomila

Ingredientes

Óleo de amêndoas natural e sem perfume
Folhas de camomila

Como fazer

Aqueça, em banho-maria, a mesma quantidade de óleo de amêndoas e folhas de camomila. Quando a água ferver, separe a receita e espere esfriar.

Seu óleo já está pronto! Antes de usá-lo pela primeira vez, **faça um teste no braço da criança** para ter certeza de que o produto não provocará nenhuma reação alérgica. **Evite guardá-lo para usar no dia seguinte**, pois a pele do bebê merece um óleo sempre fresquinho.

Fonte: Triada.com.br