

Benefícios:

- Alivia as cólicas;
- Melhora o sistema imunológico;
- Proporciona consciência corporal;
- Auxilia no desenvolvimento de bebês prematuros;
- Transmite segurança para o bebê e traz confiança para mães de primeira viagem;
- Faz com que o bebê se sinta amado;
- Facilita a amamentação;
- Alivia o estresse e ativa a produção de endorfinas, responsáveis pelas sensações de alegria e bem-estar.

Beneficiárias Unimed Uberlândia: participando do curso Unibaby, levamos a Shantala até você!



Quer saber mais? Entre em contato conosco:

Espaço Viver Bem

Av. Cesário Alvim, 3521 - Bairro Brasil

(34) 3239 6937

saudeintegral@unimeduberlandia.coop.br



@UnimedUberlandia

www.unimeduberlandia.coop.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - nº 384577

Shantala

Amor pelo toque



**ESPAÇO
VIVER BEM**

- A técnica é antiga e se originou na Índia. É considerada uma terapia que traz bem-estar tanto para quem recebe a massagem quanto para quem faz;
- Massagem especial para bebês, com idade de 02 a 08 meses de vida, para estimular pontos específicos do corpo;
- A essência da Shantala consiste na intensa e sentida transferência de amor da mãe para o filho, através de toques suaves;
- Através desse momento de carinho os pais acabam se aproximando e conhecendo melhor seu bebê.



Preparação:

- Reserve uma hora para realizar o seu ritual de amor sem pressa. Assim, você curtirá cada movimento sem ansiedade;
- Não faça a massagem logo após amamentar. O bebê deve estar pelo menos há uma hora sem mamar;
- A criança também não deve estar com sono;
- Se estiver frio, aqueça o ambiente onde a Shantala será realizada;
- Cubra o chão onde você irá se sentar com um colchonete, um tatame ou um edredom;
- Como a posição (pernas esticadas e coluna ereta) pode não ser muito cômoda, use almofadas nas costas como apoio;
- Use roupas confortáveis;
- Tire anéis e pulseiras e lave bem as mãos;
- Deixe um frasco de óleo vegetal à mão.

Como fazer:

- Providencie um óleo vegetal e uma toalha para colocar no colo;
- Escolha um ambiente tranquilo e acomode-se na posição da forma mais confortável possível;
- Apoie o bebê nas suas pernas, de frente para você, para que possam se olhar nos olhos, em silêncio;
- Passe o óleo nas mãos e esfregue-as para aquecê-las;
- Inicie os movimentos, conservando sempre o mesmo ritmo, do começo ao fim da massagem. Acentue apenas a pressão de forma natural, sem força;
- A Shantala pode ser realizada em várias partes do corpo: peito, braço, mão, barriga, perna, pé, costas e rosto.

Banho:

- Termine o relaxamento com um banho de imersão, na banheira ou no balde. Garanta a segurança apoiando seu antebraço por baixo do ombro e pescoço do bebê e segurando-o pelas axilas. Deixe-o flutuar.