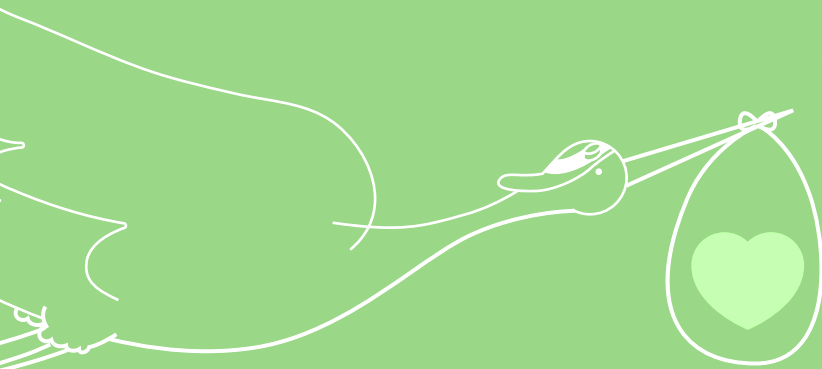


ESPAÇO VIVER BEM

Cegonha



Massagem Shantala



Maternidade Santa Luiza



1. PEITO

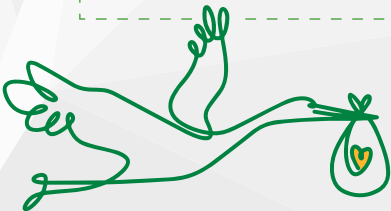
Deslizamento do centro para as laterais

Com as mãos no centro do peito do bebê, deslize levemente em direção às axilas e desça pela lateral do tronco, como se estivesse “abrindo um livro”, onde suas mãos trabalham simultaneamente, porém em direções opostas



2. CRUZANDO

Agora as mãos vão trabalhar uma de cada vez, onde sua mão esquerda desliza do quadril direito para o ombro esquerdo do bebê e, na sequência, sua mão direita desliza do quadril esquerdo para o ombro direito, fazendo um movimento “cruzado”



3. BRAÇO

Bracelete e rosca

Segure a mão do bebê e com a outra mão toque o ombro e desça deslizando em direção ao punho, envolvendo o bracinho como um “bracelete”

Reveze suas mãos em cada repetição do movimento

Em seguida, suas mãos vão trabalhar simultaneamente, porém em sentido inverso

Com uma mão ao lado da outra faça movimento de “rosca” do ombro ao punho do bebê, simulando uma “torção” muito leve do bracinho e dando bastante ênfase na região do punho

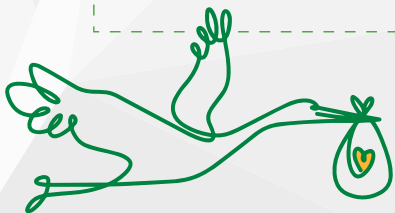


4. MASSAGEANDO A MÃO

Agora massageie a mão do bebê, deslizando seus polegares na direção da palma da mão para os dedos



Repita os passos 3 e 4 no outro braço



5. BARRIGA

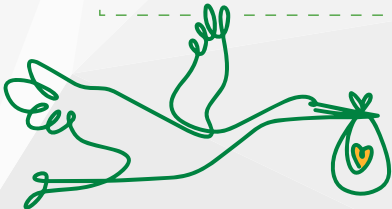
Do peito para a parte baixa da barriga

Deslize suas mãos alternadamente da base do peito à parte baixa da barriga do bebê, pressionando delicadamente como se fosse “esvaziar a barriga do bebê”



6. COM O ANTEBRAÇO

Agora segure com sua mãos os pés do bebê mantendo as pernas erguidas e esticadas e, em seguida, use seu antebraço para massagear a barriga de cima para baixo



7. PERNAS

Bracelete e Rosca

Os movimentos aqui são iguais aos do braço, deslizando as mãos alternadamente como um "bracelete" da coxa ao pé do bebê

Para a "rosca" use as duas mãos simultaneamente em sentido inverso, simulando o movimento de "torção" da coxa ao pé do bebê, persistindo na região do tornozelo

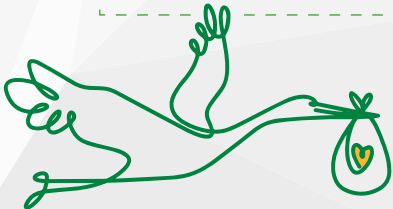


8. MASSAGEANDO OS PÉS

Use os polegares para massagear o pé do bebê do calcanhar aos dedos



Repita os passos 7 e 8 na outra perna



9. COSTAS

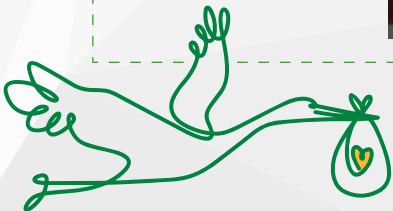
De um lado a outro

Coloque o bebê de bruços na transversal com a cabeça voltada para o seu lado esquerdo, então deslize uma mão após a outra nas costas do bebê para cima e para baixo, dos ombros ao bumbum



10. AO LONGO DAS COSTAS

Com sua mão direita espalmada na região do bumbum do bebê, sua outra mão percorre as costas da nuca ao bumbum, repetindo sempre o movimento com início no alto das costas



11. AO LONGO DAS COSTAS E ATÉ OS PÉS

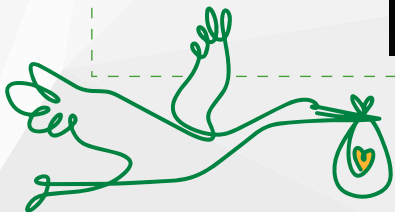
Este movimento é muito parecido com o anterior, onde sua mão esquerda ainda percorre as costas do bebê de cima para baixo, contudo deslizando agora até os pés, e sua mão contrária sustenta os pés do bebê mantendo suas pernas esticadas



12. ROSTO

Ao redor dos olhos

Com o bebê novamente de barriga para cima, deslize a ponta dos seus dedos da testa para os lados, passando pelas sobrancelhas, descendo e contornando os olhos



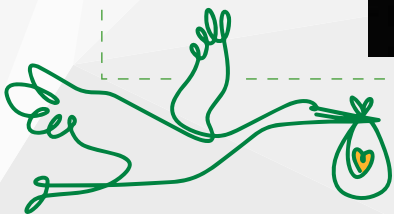
13. BASE DO NARIZ

Agora com os polegares a massagem vai da testa para a base do nariz, em um movimento de "vai e vem", de cima para baixo e depois de baixo para cima



14. LINHAS EXTERNAS DO NARIZ

Deslize seus polegares delicadamente nos olhos fechados do bebê, seguindo as linhas externas do nariz até o canto da boca



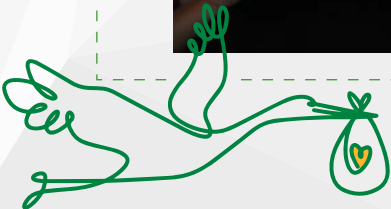
15. CRUZANDO OS BRAÇOS

Segure as mãos do bebê e realize o movimento de cruzar os braços sobre o peito, abrindo na sequência e cruzando novamente



16. CRUZANDO BRAÇO E PERNA

Segure um dos pés do bebê e a mão do lado oposto, cruze os membros e retorne à posição inicial, depois repita do outro lado



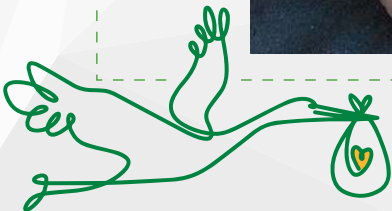
17. CRUZANDO AS PERNAS

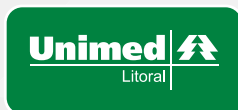
Segure os dois pés do bebê e cruze as pernas em direção à barriga, retorne à posição inicial e repita o movimento



18. BANHO

Após a massagem separe um momento para o banho, não como higiene, mas sim como finalização da massagem, completando o relaxamento





Maternidade Santa Luíza

ESPAÇO VIVER BEM

unimedlitoral.com.br/viverbem

Rua Luci Canziani, 395.
Praia Brava, Itajaí/SC
47 3247-6900

MATERNIDADE SANTA LUÍZA

maternidade.unimedlitoral.com.br

Rua Rouxinol, 99 - Bairro Ariribá
Balneário Camboriú/SC
47 3263-7000