








C O S T A S	<p>Coloque a criança de bruços, atravessada sobre suas pernas, com a cabeça para o lado esquerdo.</p> <p>•Mãos uma ao lado da outra, vão para frente e para trás uma após a outra e descem da nuca até próximo ao bumbum. Realizar movimento de ida e volta.</p> 	<p>•Com mão direita estabilize abaixo do bumbum, enquanto a mão esquerda realiza o movimento da nuca até o bumbum, quando então solta e repete movimento.</p> <p>•Mão direita estabiliza nos pés do bebê e a mão esquerda realiza o movimento desde nuca até os pés, quando então solta e repete o movimento.</p> 
	<p>•Retorne o bebê à posição inicial. Comece a massagear no centro da testa e desloque seus dedos para os lados, contornando as sobrancelhas.</p> 	<p>•Com os polegares suba contornando o nariz e volte a descer. Se achar necessário, deslize seus polegares, fechando os olhos do bebê. Chega-se à boca, contornando regiões acima e abaixo dos lábios.</p> 
	<p>•Segure os dois braços do bebê e cruze-os sobre os tórax. Torne a abri-los de volta na posição inicial. Repita o movimento, alternando os braços.</p> 	
E X E R C Í C I O S	<p>•Segure o pé de um lado e a mão do lado oposto e faça com que eles se cruzem no tronco. Depois volte à posição e alterne o movimento.</p> 	
	<p>•Segurando os dois pés, cruze as pernas do bebê no abdome. Depois volte à posição inicial. Repita o movimento, alternando as pernas.</p> 	

SHANTALA







Shantala








É uma massagem milenar indiana. Traduz um momento especial, oferecendo oportunidade dos pais terem um contato prolongado com seu bebê.

Lembretes importantes:

- Não deve ser realizada antes do primeiro mês de vida;
- Use óleo vegetal;
- Finalize com o banho em um balde ou na banheira.

Movimentos da Shantala:

P E I T O	<p>• Inicie no centro de peito do bebê, sendo que as mãos vão do centro do peito até os ombros e descem pela lateral.</p> 	<p>• Movimento em X, alternando as mãos. Parta do quadril e chegue ao ombro oposto.</p> 
	<p>• Coloque o bebê de lado. Enquanto uma mão segura o punho, a outra faz um bracelete deslizando do ombro até o punho.</p> 	<p>• A mão faz um movimento de rosca ao redor do braço da criança, cada mão em um sentido, como se torcesse o braço.</p> 

M Ã O S	<p>• Com o polegar, massageie a palma das mãos e percorra os dedos. Depois dobre os dedos da criança.</p> 	<p>• Passe as mãos espalmadas na palma e dorso das mãos do bebê. Ao finalizar a massagem na mão, inicie a massagem no outro braço.</p> 
	<p>• Parta da região logo abaixo das costelas, uma das mãos percorre até a parte de baixo da barriga. A seguir a outra mão realiza o movimento.</p> 	<p>• Uma das mãos segura os pés do bebê, mantendo as pernas esticadas para cima. Agora use o antebraço para fazer o movimento (sempre de cima para baixo).</p> 
P E R N A S	<p>• Com uma das mãos estabilize o tornozelo, enquanto a outra faz movimento de bracelete do quadril até o tornozelo.</p> 	<p>• Em seguida, comece a trabalhar em sentido inverso. As mãos trabalham juntas, vindo do quadril em direção aos pés, em um movimento de rosca.</p> 
	<p>• Por fim massageie a planta do pé do bebê seguindo até os dedinhos com o seu polegar.</p> 	<p>• Em seguida use a palma da sua mão. Faça no dorso do pé também. Mude em seguida para a outra perna.</p> 