

ENTRADA DO ARTIGO 1/JUNHO 2006

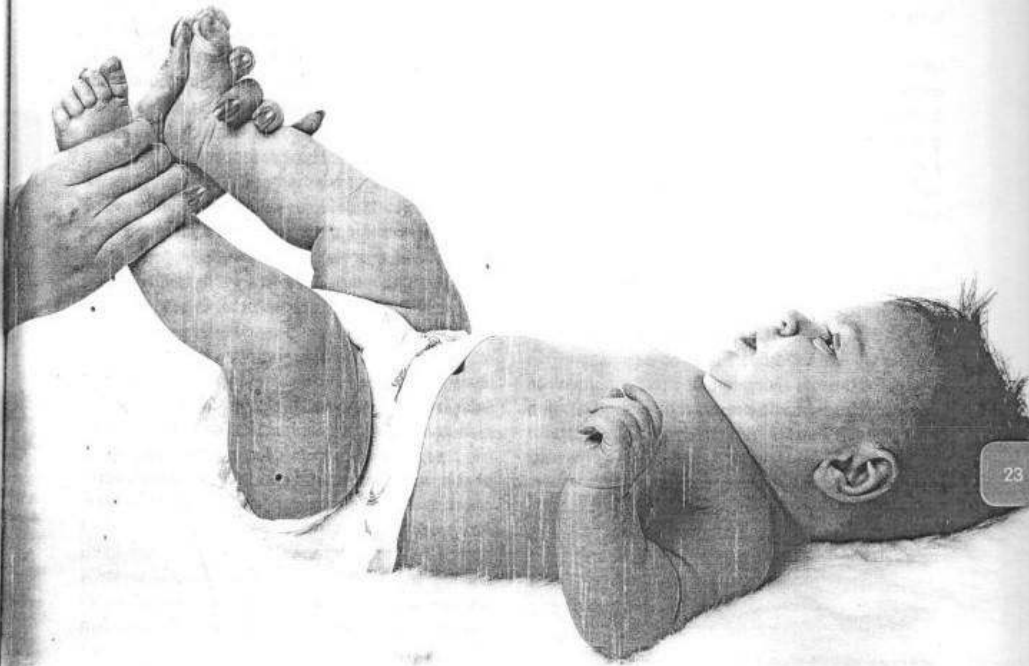
# A MASSAGEM AO BEBÉ

SARA DUARTE DA CONCEIÇÃO PAZ

Enfermeira nível I, no Centro Hospitalar de Coimbra, Serviço de Urgência

SÓNIA RAMALHO

Enfermeira Graduada, no Hospital Santo André, S.A., Leiria, Serviço de Obstetrícia



23

## RESUMO

O presente trabalho visa uma reflexão sobre a vantagem da massagem ao bebé, a fim deste reencontrar as sensações agradáveis que já experimentou dentro do útero. O enfermeiro é o profissional que mais tempo permanece junto da mãe, da família e da comunidade, pelo que é fundamental que o plano de cuidados primários de enfermagem assuma e integre este tema. Ele é muito importante para a adaptação de todos os intervenientes na maternidade, logo, assim, do bebé ao novo meio, o mundo.

**Palavras-Chave** *Massagem ao bebé; Adaptação à*

## ABSTRACT

*This paper presents a reflection on the edge of the baby massage, to regain this pleasurable sensation you have experienced in the womb. The nurse is a professional who stays longer with the mother, family and community, therefore it is essential that the plan to take over primary care nursing and to integrate this theme. It is very important for the adaptation of all stakeholders in the maternity ward, so therefore the baby in the new medium, the world.*

**Keywords** *baby massage; Adjusting to life outside the womb; Motherhood.*

calor, sons, ritmos, movimento e contacto físico com a sua mãe, ou seja, na vida intra-uterina, ele experimenta sensações de contacto íntimo e completo com a mãe. Durante a gestação, os movimentos do corpo da mãe e as contracções uterinas são as primeiras massagens. Elas intensificam-se no trabalho de parto e preparam o bebé para a sua primeira inspiração. Durante o nascimento, todas estas sensações desaparecem subitamente. O toque, a primeira sensação conhecida pelo bebé (ainda dentro do útero da mãe), permite-lhe reviver as comunicações confortáveis que experimentou dentro do útero, sendo a massagem um meio agradável para o ajudar nesse reencontro. As trocas experienciadas entre a mãe e o bebé, durante a massagem, são necessárias para a estabilidade física, emocional e energética de ambos, pois o tacto é o sentido mais desenvolvido do bebé.

### T. MASSAGEM DO BEBÉ

O bebé, mesmo não falando, precisa comunicar, pelo que necessita da presença da sua mãe, a fim de lhe poder sentir o contacto físico, isto é, o seu toque, essencial à sua sobrevivência. Neste processo, o papel do pai não deve ser esquecido. Ele também deve aplicar a massagem, pois é uma maneira, privilegiada, de ele tocar no seu bebé. O toque enriquece a relação afectiva entre uma mãe e/ou um pai e o seu filho. O toque carinhoso, como a massagem, cria uma intimidade e um vínculo único, que permite à criança sentir-se amada e protegida.

A vinculação é um tema ao qual se tem vindo a dar, cada vez mais, maior importância. Assim, acreditamos que a massagem é um tema de grande interesse para o bem-estar e a saúde do bebé e dos seus pais, pois promove a comunicação entre ambos e aumenta a auto-estima e a confiança do bebé.

Ao fazer a massagem, a mãe (ou o pai) conversa com o bebé, através das mãos e do olhar. Para que seja possível desenvolver este outro diálogo é necessário que a massagem seja feita em silêncio.

A massagem ao bebé é uma experiência única e muito enriquecedora para todos os intervenientes. Os pais têm a oportunidade de conhecer melhor o seu filho, pois a massagem ensina-os a tocar-lhe com mais confiança. Durante a massagem, o bebé brinca, sorri, fica com o corpo relaxado e gosta de participar, pelo que é importante a observação das suas reacções. Se o bebé gosta de ser massajado está atento e

mento afectivo do bebé, bem como a circulação sanguínea, pois tonifica os músculos, alonga as articulações, reforça as defesas imunológicas, ajuda a regular a respiração, facilita a digestão, previne e alivia as cólicas intestinais, alonga e promove a eliminação de tensões e bloqueios e alivia as dores. Após uma massagem, o bebé fica mais tranquilo e consegue dormir mais facilmente. Por todos estes benefícios, podemos dizer que a massagem torna o bebé mais saudável, em todos os aspectos.

A massagem deve ser um prazer para o bebé... e um momento de intimidade! Assim, para que haja interacção o local deve ser calmo, aconchegante, de cor clara, com luz ténue, com música suave e com os brinquedos preferidos do bebé. A temperatura deve ser adequada, de modo a ser possível despir o bebé sem lhe causar desconforto. O bebé deve ser colocado numa superfície macia. A mãe deve estar relaxada e numa posição confortável.

Qualquer momento do dia é agradável para massajar o bebé, mas ele apreciará mais a massagem quando estiver bem acordado e receptivo. Então, o momento privilegiado é entre as refeições, após o banho ou depois de o mudar. O momento após a mamada deve ser evitado, pois o bebé pode vomitar. Antes da mamada também não é desejável, pois ele pode estar impaciente.

O bebé deve ser massajado diária e regularmente, a fim de manter um ritmo. Só assim a massagem actua em todo o sistema neurológico, equilibrando-o e desenvolvendo a coordenação motora.

Todas as partes do corpo, como o rosto, os braços, as mãos, o tórax, o abdómen, as pernas, os pés e o dorso, podem, e devem, ser massajadas. Descrevemos alguns exemplos de como massajar o bebé.

Para massajar o rosto, colocar as pontas dos dedos, de ambas as mãos, no meio da testa, deslizando-as em direcção às têmporas e, depois, para as bochechas. De seguida, apoiar os polegares sobre o nariz do bebé, exercer uma leve pressão e deslizar, firmemente, até às bochechas. Finalmente, fazer um círculo sobre as orelhas e descer pela mandíbula, até chegar ao queixo.

A massagem no peito é feita com ambas as mãos abertas sobre o peito, fazendo-as deslizar de dentro para fora, desenhando um coração. De seguida, seguir, suavemente, para os ombros, descendo, depois, até aos braços.

O bebé deve ser posicionado em decúbito dorsal, para massajar as costas e os ombros. O seu corpo deve ficar transversal à pessoa que o massaja. Iniciar a massagem com movimentos de vai-e-vem, com as mãos abertas, desde a nuca até ao quadril. Depois, deslizar, delicadamente, as pontas dos dedos pelas costas do bebé, da nuca para as nádegas, num único movimento. A massagem pode ser iniciada em qualquer parte do corpo. Com o passar do tempo, o bebé mostra quais as carícias que ele mais aprecia e quais as que não lhe dão prazer.

Não existe limite de idade para se aplicar uma massagem a um bebé. O bebé pode começar a ser massajado desde o nascimento, pois o recém-nascido já é sensível ao toque. A massagem pode iniciar-se em qualquer idade e continuar até que os intervenientes o desejem. No entanto, os primeiros dias de massagem não devem exceder os 15 minutos, embora se possa aumentar este tempo depois dos dois meses. O grande segredo é respeitar a vontade e a disponibilidade do bebé, o que se consegue com a observação das suas reacções.

Alguns bebés, ao crescerem, podem tornar-se mais inquietos, sendo difícil mantê-los no lugar. Nestes casos, pode optar-se por massajar o bebé quando ele estiver sentado, acariciando-lhe a cabeça, os braços, os pés... conseguindo, assim, manter o contacto afectivo, tão importante para o bebé e para os pais.

### 1.1. SHANTALLA

Frédéric Leboyer, médico francês, introduziu, no dia a dia de muitas mães, a arte hindu de massajar as crianças, aprendida com Shantalla. Esta mulher era uma mãe hindu que o médico observou e fotografou. Sentada no chão, com as pernas esticadas, ela massajava o seu bebé, no seu colo, com óleos. Shantalla olhava sempre o seu bebé nos olhos. Na Índia, local de onde é oriunda, é uma prática milenar, passada de mãe para filha, não tendo nenhum nome específico. O médico, ao constatar os benefícios que esta massagem trazia para Shantalla e o seu bebé, aprendeu-a e recomendou-a às suas utentes, dando-lhe o nome de Shantalla. Escreveu um livro, onde colocou toda a técnica desta massagem, a que deu o nome de Shantalla.

Shantalla é um processo de massagem hindu, que apresenta ao bebé o que é fundamental – contacto, amor, carinho e comunicação, de uma forma silenciosa e atenta. O mais importante é o contacto entre a mãe/pai e o bebé. A técnica de Shantalla deve iniciar-se a partir do segundo mês de vida do bebé,

pois até esta idade ele é muito frágil para ficar todo o tempo de duração da massagem sem roupa.

O melhor momento para praticar Shantalla é antes da sesta da manhã. No Verão, pode executar-se a técnica ao ar livre seguindo a massagem de um banho.

Na massagem devem usar-se óleos vegetais naturais aquecidos (hamamélis, amêndoa ou camomila), para evitar os choques térmicos e a fricção da pele, ou um bálsamo para o corpo. Mas, antes da aplicação de um produto, deve fazer-se um teste na pele do bebé, aplicando uma pequena quantidade do produto no seu braço, a fim de prevenir uma eventual reacção alérgica. Esta técnica não deve ser aplicada a um bebé constipado, com febre ou infecção. A mãe (ou o pai) deve estar sentada no chão, com as pernas esticadas, as costas direitas e os ombros relaxados. O bebé deve estar sobre as suas pernas, em cima de uma toalha ou de uma fralda e ser olhado nos olhos. A massagem deve ser feita num ritmo leve e constante, com movimentos firmes, de dentro para fora (do centro para as extremidades) ou de baixo para cima. Deve começar-se pelo lado esquerdo e terminar-se no lado direito, pois, segundo estudos da medicina oriental, este é o sentido da energia no corpo humano. A técnica Shantalla é constituída por seis exercícios.



1º EXERCÍCIO No peito do bebé, deslizar as mãos do centro para os lados, como a alisar as páginas de um livro.



2º EXERCÍCIO Com as mãos cruzadas no peito do bebé, massajar alternadamente, como se as mãos fossem ondas, de maneira a sair do quadril esquerdo do bebé e alcançar o ombro direito, e, depois, do quadril direito para o ombro esquerdo.



**3º EXERCÍCIO** Virar o bebé de lado, segurar o ombro com uma das mãos e o pulso com a outra. Deslizar a mão fechada, do ombro até ao pulso, mantendo o ritmo.



**4º EXERCÍCIO** Fazer o exercício anterior com as duas mãos, deslizando-as desde o ombro até ao pulso. O movimento deve imitar uma rosca, com uma mão no sentido contrário da outra.



**5º EXERCÍCIO** Massajar a mão do bebé com os polegares. Alongar os dedos, dobrando-os para trás, gentilmente. Repetir os exercícios 3, 4 e 5 na outra braço e na outra mão do bebé.



**6º EXERCÍCIO** Colocar uma das mãos na base do peito e deslizar em direcção ao ventre, como a esvaziar a barriga do bebé. Repetir várias vezes, alternando o movimento com a outra mão.



## 1.2. TOQUE BORBOLETA

Eva Reich criou o Toque Borboleta, uma outra massagem para bebé, que tem vantagem sobre a Shantalla, por não necessitar do uso de óleos e, por conseguinte, ser passível de ser

executada logo desde os primeiros dias de vida. Antes de iniciar a massagem, as mãos devem ser lavadas, secas e friccionadas, para concentrar a energia. Nesta massagem os movimentos são sua-

ves, simétricos, da cabeça para os pés, começando à frente e depois atrás, exercendo uma certa pressão apenas em dois locais: na palma das mãos e na sola dos pés, sempre em direcção aos dedos.

Segundo a medicina tradicional chinesa, todos os órgãos estão projectados na sola dos pés. Ao massajar os pés, massaja-se, assim, automaticamente, todos os órgãos internos. Vale a pena lembrar aos menos crentes nas técnicas orientais que as mãos e os pés contêm muitas terminações nervosas.

Depois de executado o Toque Borboleta, o bebé deve ser embalado, durante um minuto. De acordo com o cientista Ashley Montegu, o balanço melhora a digestão.

A massagem, por si só, é mais importante do que a técnica, pois o mais benéfico desta troca de contacto é a relação afectuosa entre a mãe e o bebé, em que ela o olha, sempre, atentamente.

## 2. CONCLUSÃO

A primeira sensação conhecida pelo bebé é o toque, dentro e fora do útero materno. Ele permite-lhe reencontrar as sensações confortáveis que experimentou dentro do útero, pelo que a massagem é um meio agradável para o ajudar nesse reencontro.

Durante a massagem, as trocas experienciadas entre a mãe e o bebé são necessárias para a estabilidade física, emocional e energética de ambos, uma vez que o tacto é o sentido mais desenvolvido do bebé.

Concluimos que o toque carinhoso, como a massagem, cria uma intimidade e um vínculo único, permitindo que a criança se sinta amada e protegida. É um ritual de paz, segurança, tranquilidade e amor, sendo vital para uma adaptação do bebé ao mundo externo e para um desenvolvimento saudável da criança.

Esta reflexão permite-nos ainda concluir que, mais importante que a técnica usada é a relação afectuosa estabelecida entre a mãe e o bebé, durante a massagem, que é enriquecida pelo toque.

## BIBLIOGRAFIA

TEIXEIRA, Nª de Lourdes Silva. (2005). Shantalla: massagem para bebés. saudonainet.net.com.br.

www.toqueborboleta.com. Massagem Toque Borboleta. (2005).

http://www.practici.com.br/pg/index.html?C=bebé+e+a+massagem. (2005).

www.abcdobebé.com. Shantalla - massagem para o bebé. (2005).

www.wmuller.com.br. Massagem - algumas dicas importantes para a mãe. (2005).

www.guadobebé.ual.com.br. Massagem Shantalla. (2005).