

## A MASSAGEM DO SONO

Uma massagem relaxante antes de colocar seu bebê para dormir tem muitos benefícios. A massagem pode ajudar os bebês a reduzir o estresse e a ter uma boa noite de sono. Na verdade, fazer massagem com seu bebê aumenta nos dois os hormônios do bem-estar ou hormônio do amor, a oxitocina. Criar uma rotina consistente de massagem pré-sono comunicará ao seu bebê que é hora de descansar e o incentivará a dormir mais e profundamente, dando-lhe a oportunidade de obter algumas boas noites de sono também.

### O HUMOR

- ✦ Ligue uma música relaxante, diminua as luzes e certifique-se de que o quarto esteja quentinho.
- ✦ Peça permissão: pergunte ao seu bebê se ele gostaria de uma massagem. Se ele parecer alerta e feliz, significa que está pronto.
- ✦ Esfregue as mãos para que não esfriem o bebê.
- ✦ Use uma pressão suave, mas firme. Se for muito leve, a massagem pode causar cócegas no bebê.
- ✦ Limite a primeira massagem a 10 minutos e estenda para 15 minutos quando o bebê estiver familiarizado com a rotina.
- ✦ Alimentar o bebê depois: não recomendamos fazer a massagem com a barriga cheia.

**Dica importante:** Se o seu bebê ficar agitado ou começar a chorar, pare a mensagem e continue mais tarde.

## OS TRAÇADOS BÁSICOS



### 1º PASSO: PERNAS

**Torcer e deslizar:** Deslize as mãos nas pernas do bebê da coxa ao tornozelo usando as duas mãos. Enrole as mãos frouxamente ao redor da perna do bebê, movendo-se para baixo. Certifique-se de deslizar apenas em um movimento descendente da coxa ao tornozelo. Não mova as mãos para cima. Ao chegar nos pés, repita o movimento desde o início.

Movimentos descendentes para longe do coração são relaxantes, enquanto movimentos ascendentes em direção ao coração são estimulantes.

### 2º PASSO: PÉS

**Círculos Pequenos:** Acaricie suavemente a sola do pé usando o polegar com firmeza para não fazer cócegas. Massageie lentamente o calcanhar em direção aos dedos dos pés. Aperte delicadamente cada parte do pezinho ao terminar o curso. Em seguida, comece na parte superior do pé e massageie em pequenos círculos em direção ao tornozelo.





### 3º PASSO: BARRIGA

Espirais: Junte os três dedos do meio e faça pequenos círculos ao redor da barriga, começando pelo lado superior direito, movendo-se no sentido horário para o lado inferior direito. Sempre vá no sentido horário ao massagear a barriga para seguir o trato digestivo.

### 4º PASSO: BRAÇOS

Torcer e deslizar: Use a mesma técnica que você usou para as pernas, segurando cada braço em cima próximo à axila. Em seguida, use uma ação alternada de torção e deslize enquanto move as duas mãos em direção às palmas do bebê.



### 5º PASSO: PEITO

Eu te amo: Coloque as mãos juntas no centro do peito do bebê e puxe-as para baixo e para o lado, descendo pela caixa torácica do bebê. Delicadamente, puxe-os de volta no meio do peito do bebê e puxe as mãos para baixo novamente, encontrando-se no centro, logo abaixo da caixa torácica. Repita 3-5 vezes



### 6º PASSO: ROSTO

Sorria e ore: Junte as mãos (como se estivesse rezando) na testa do bebê e, em seguida, empurre suavemente para fora do centro. Em seguida, coloque os polegares acima do lábio superior do bebê e acaricie em direção à mandíbula. Repita o movimento, mas a partir do centro do queixo e acaricie em direção à mandíbula. Faça 3-5 vezes.





## 7º PASSO: COSTAS

Esfregue: Coloque as mãos juntas na parte superior das costas do bebê em ângulos retos. Agora, mova as mãos em um ritmo alternado para frente e para trás, descendo lentamente pelas costas até as nádegas. Mova-os de volta no mesmo movimento para os ombros. Repita a sequência 3-5 vezes.

## ELIMINANDO OS GASES

**I Love U:** Este movimento é ótimo para cólicas e controle de gases, para que o bebê se sinta relaxado e pronto para dormir. Com o bebê virado para você, comece traçando a letra "I" no lado esquerdo dele. Em seguida, trace um "L" invertido, acariciando a barriga ao longo da base das costelas do bebê da direita para a esquerda e para baixo.

Faça o mesmo movimento do outro lado. Em seguida, trace um "U" invertido por cima do umbigo do bebê, movendo-se da parte de baixo da barriga no lado direito, depois para cima ao redor do umbigo e para baixo no lado esquerdo. Repita 3-5 vezes.

**A pá:** Usando a parte externa de cada mão, cave suavemente, mas com firmeza, no estômago do bebê, alternando as mãos em um movimento de escavação, movendo-se em direção a você. Trabalhe lentamente e repita 3-5 vezes. Quando terminar, segure as pernas e os joelhos do bebê juntos e pressione suavemente em direção à barriga 2-3 vezes para liberar o acúmulo de gás.

