

Massagem Shantala

A IMPORTANCIA DO TOCAR NO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA E NA RELAÇÃO MÃE – BEBE

“Nos bebês, a pele transcende a tudo. É ela o primeiro sentido. É ela que sabe... Ah, sim, é preciso dar atenção a pele, nutri-la com amor...” F. Leboyer

Que os bebês não falam já sabemos, vai demorar um pouco para que a comunicação com eles se torne verbal, no entanto, hoje sabemos que antes de “vir à luz”, ele já percebe a claridade, escura, fica acordado, dorme, sonha e tem sensações; e se tem sensações há comunicação, então, porque não estabelecer comunicação através do toque.

O contato entre mãe e filho desde o início da gravidez fortalece a relação. Quanto mais forte for o vínculo, mais seguro o filho será, soltando-se mais no mundo, lidará melhor com suas próprias dificuldades.

Durante toda a gravidez o bebê acompanha todos os movimentos da mãe – andar, dançar, brigar, gritar, etc., os momentos bons e ruins são sempre acompanhados pela criança desde o encontro entre óvulo e espermatozóide (considerando que para algumas pessoas a vida já começa nesse primeiro encontro), portanto solidão não existe, a vida é pleno movimento, é estar aqui e ali.

“Nutrir a criança

Sim.

Mas não só com leite.

É preciso pagá-la no colo.

É preciso acaricia-la, embala-la.

É preciso massageá-la.

A pele do bebê é seu primeiro órgão dos sentidos, é seu contato com o mundo, é a sensação, é a comunicação. A pele transcende a tudo, por isso é preciso toca-la, é preciso alimenta-la para que atravesse a solidão dos primeiros meses de vida, não basta o leite, sem o toque, sem o carinho, mesmo com muito leite, ele poderá morrer de fome, de abandono, ela poderá definhar.

“É por meio do contato corporal com a mãe, que a criança faz seu primeiro contato com o mundo, através deste, passa a participar de uma nova dimensão da experiência, a do mundo do outro. É este contato corporal com o outro que fornece a fonte essencial de conforto, segurança, calor e crescente aptidão para novas experiências..., é preciso tocar”. (Montagu).

A criança privada de toque (sensação tátil), mais tarde poderá vir a ser um indivíduo desajustado nas suas relações com o outro, tanto física quanto psíquica. Lidar com o mundo, com situações boas ou ruins, requer recurso interno e talvez a forma mais adequada é iniciar a relação com o mundo através do toque.

Tocar é troca entre mãe e filho, os benefícios são mútuos – É dando que se recebe.

A ansiedade materna é diminuída, contribuindo dessa forma com o desenvolvimento tranqüilo do filho.

Tocar também é saúde.

Em países com Nigéria, Uganda e Índia, a massagem é prática diária e milenar, passada de mãe para filha.

Na Rússia, cientistas chegaram à conclusão de que a massagem traz ao bebê um maior desenvolvimento do sistema nervoso central e conseqüentemente do potencial motor existente, portanto a massagem – o toque, prepara a criança para aquisição de algumas habilidades motoras que lhe darão a condição de engatinhar, isto porque a massagem fortalecerá determinados músculos destinados ao movimento de andar, a massagem é usada também em fisioterapia com grande sucesso.

Funções da pele:

Tecida de uma variedade de células resistentes e robustas, a pele protege os tecidos macios e moles do interior do corpo. Como as fronteiras de uma civilização, a pele é um local em que se travam escaramuças, e em que vasos encontram a resistência, aí se localiza nossa primeira e última linha de defesa.

- Base de receptores sensoriais, localização do mais delicado de todos os sentidos – o TATO;

- Fonte organizadora e processadora de informações;
- Mediador de sensações;
- Barreira entre organismo e ambiente externo;
- Fonte imunológica de hormônios para diferenciação de células protetoras;
- Barreira contra materiais tóxicos e organismos estranhos;
- Reguladora de temperatura;
- Autopurificadora, etc.

Os bebês tocados e massageados têm como benefícios:

Psíquicos:

- Fortalecimento do vínculo;
- Integração Psicofísica (corpo-mente);
- Delimita espaço interno (limites do EU);
- Auto conhecimento;
- Realidade objetiva (o outro)
- Mais afetividade;
- Melhora ansiedade;
- Ausência de solidão;
- Livre fluxo de energia.

Físicos:

- Maior agilidade e flexibilidade do corpo;
- A pele é tonificada e reforçada;
- A capacidade de percepção tátil é aumentada e o tônus revigorado
- A digestão e circulação são melhoradas;
- As cólicas poderão ser eliminadas;
- O crescimento do bebê é estimulado;
- O sono é mais tranquilo;
- Menos choro;
- Melhora o desenvolvimento motor;
- Mães mais tranquilas – A massagem é um momento de troca entre mãe e filho.

Bebês agitados e com certas dificuldades motoras podem ser beneficiados com o toque.

Hoje, em países como Estados Unidos e Austrália a massagem – toque vem sendo muito praticada em maternidades e hospitais, com resultados positivos.

O tocar – massagem também beneficiam casos especiais:

- Bebês com deficiência visual ou auditiva – através do toque percebe a si mesmo (reconhecendo o EU-TU), sentindo-se mais valorizado e amado,portanto: seguro.
- Bebês adotados – aproximação e segurança nesse novo momento, pais e filhos precisam estabelecer vínculo.
- Bebês que choram muito quando é pego no colo.
- Desmame repentino.
- Desmame difícil.
- Durante a dentição.
- Bebês que ficaram internados por longos períodos, inclusive bebês prematuros são beneficiados com o contato corporal com a mãe, ganhando peso em menos tempo.

Hoje, com a psicossomática acredita-se que muitas doenças são desencadeadas também pelo fator psicológico, isto é, a doença vem de dentro pra fora – mente –corpo; aqui, com o tocar faremos o caminho contrário corpo-mente, tratamos o corpo e a mente será beneficiada.

“Desde os primeiros dias de vida,
Não muito tempo depois daquela primeira vez

Em que, ainda bebê, na interação do toque,
Mantinha silenciosos diálogos com o coração de minha mãe,
Tentei mostrar os meios
Pelos quais esta sensibilidade infantil,
Inalienável direito de nascimento de nosso ser,
Em mim era
Magnificada e mantida.”

William Wordsworth.

Passos da Massagem

Frente:

- 1 – Peito - massagear para fora com as duas mãos, coloque mão direita sobre o quadril (esquerdo) e vá deslizando até o ombro direito. Repetir do outro lado.
- 2 – Braço – Segurar com uma mão o braço e deslizar do ombro ao pulso com a outra, agora deslizar com as duas mãos, fazer movimentos de torção suave com as duas mãos (somente a sua mão gira, o braço não será movimentado). Massagear o pulso com as duas mãos. Repetir do outro lado.
- 3 – Mãos – Massagear com o seu polegar a palma da mão até a ponta dos dedos. Repetir do outro lado.
- 4 – Barriga – Faça pressão com as mãos (alternadamente como uma onda), segure os pés do bebê um pouco elevados e massageie a barriga com o antebraço (como se estivesse abrindo massa).
- 5 – Pernas – Segure a perna com uma mão e deslize com a outra até o tornozelo, massageie o tornozelo, agora faça movimentos de torção (como foi feito nos braços). Repetir do outro lado.
- 6 – Pés – Com o polegar massageie a planta do pé, do calcanhar até a ponta dos dedos. Repetir do outro lado.

Costas:

- 1 – Massageie as costas do bebê como um vai e vem alternado – da nuca até as nádegas e das nádegas até a nuca.
- 2 – Com a mão direita sustente as nádegas e a outra desliza da nuca até as nádegas.
- 3 – Com a mão direita segure os pés esticando as pernas e deixando-as ligeiramente elevadas e com a mão esquerda deslize da nuca até os calcânhares.

Rosto:

- 1 – Olhos – contorne os olhos com as pontas dos dedos partindo do centro da testa para as laterais.
- 2 – Nariz – Com os polegares massageie as laterais do nariz até as narinas.
- 3 – Rosto todo – Com os polegares, feche suavemente os olhos do bebê e parta do centro da sobrancelha, passando pelos olhos, lateral das narinas, contornando a boca, acompanhando o maxilar até as orelhas.

Final:

- 1 – Braços – Segure as mãos do bebê e cruze os bracinhos sobre o peito, abrindo e fechando alternando a posição dos braços.

2 – Pernas – Segure ao mesmo tempo pé direito e mão esquerda do bebê, cruze de forma que mão e pé se cruzem (sem colocar força) . Faça o mesmo movimento do outro lado (pé esquerdo e mão direita).

3 - Perninha de Buda – Segure os dois pés e cruze as perninhas abrindo e fechando, alternando as posições.