



brincando
com seu bebê!

É HORA DE ESTAR JUNTINHO!

Estas atividades são recomendadas para bebês até 1 aninho.



ATIVIDADES DA SEMANA

A Shantala é mais do que uma técnica de massagem – é um ato que reforça aspectos indispensáveis desde o primeiro respirar do bebê no mundo: o amor, o carinho e o contato. A massagem poderá acalmar ou deixar seu bebê mais agitado, por isso você deve observar seus efeitos e adequá-la ao melhor momento do dia. O mais importante é notar a disposição do bebê em receber a massagem.

Aprenda a técnica Shantala para massagear seu bebê

Primeiro, prepare o ambiente de forma aconchegante, ajustando uma iluminação confortável. Você poderá usar um colchão ou um trocador onde você e seu bebê deverão ficar. A temperatura do ambiente deve estar agradável. Retire anéis ou pulseiras para que não atrapalhem. Por fim, aqueça suas mãos e utilize um óleo vegetal para untá-las. Sente-se com suas pernas esticadas acomodando o bebê sobre elas e inicie a massagem:

- 1º Comece massageando o peito. Movimente suas mãos do centro do tórax em direção à axila. Repita o movimento de 5 a 10 vezes.
- 2º Agora, o movimento deverá partir do tórax e ir em direção aos ombros do pequeno.
- 3º Segure o pulso do bebê com uma de suas mãos, formando uma espécie de bracelete. Depois, com a outra mão, forme um bracelete próximo ao ombro do seu pequeno e deslize-o até o encontro da outra mão, em movimento de rosca. Repita o movimento sucessivamente.
- 4º Agora é a vez das mãozinhas. Use seu polegar para massagear, começando da palma e indo em direção aos dedinhos. Depois, puxe delicadamente cada um deles e os aperte suavemente.
- 5º Posicione suas duas mãos na altura do peito do bebê e desça até a altura da bexiga. Repita de 3 a 6 vezes. (Obs: Essa é uma ótima técnica para o alívio das cólicas!)



É HORA DE ESTAR JUNTINHO!

Estas atividades são recomendadas para bebês até 1 aninho.



6º Faça um leve movimento de torção começando na base da coxa do bebê e indo até seus tornozelos, massageando toda sua perninha. Você pode repetir esse movimento até 10 vezes em cada uma das pernas.

7º Massageie seus pezinhos usando também seu polegar, puxando e apertando os dedos, assim como nas mãozinhas.



8º Agora, posicione seu bebê virado de costas para você. Ele ficará de bruços em suas pernas. Coloque suas mãos na altura dos ombros e desça com elas até a altura dos quadris. Depois, faça o movimento inverso, partindo dos quadris em direção aos ombros. Dê leves batidinhas ao longo das costas.

9º Você poderá massagear agora seu rostinho suavemente.





É HORA DE ESTAR JUNTINHO!

Estas atividades são recomendadas para bebês até 1 aninho.

10° Você também pode fazer a Padmasana (posição de lótus), cruzando suas perninhas e as impulsionando em direção à barriga.



Esses são alguns passos desta técnica milenar que, além de proporcionar benefícios orgânicos, reforça os laços entre o bebê e suas figuras de afeto.

É HORA DE ESTAR JUNTINHO!

Estas atividades são recomendadas para bebês até 1 aninho.



TEATRINHO

Use fantoches ou, até mesmo, os brinquedos do pequeno para conversar, cantar e interagir com ele. Os bebês se divertem observando os brinquedos criarem vida.

Para que essa experiência seja completa e o espetáculo ainda mais divertido, trouxemos abaixo duas dicas para tornar o momento mais proveitoso e, clicando ao lado, você terá acesso a materiais que pode imprimir para brincar com seu pequeno.

Improvise e seja criativo!

É legal se inspirar em alguma história, mas é importante não se limitar a ela. Improvisar e brincar durante a apresentação vai despertar o interesse do seu pequeno e tornar tudo mais divertido e engraçado. Também aproveite a interação da criança para dar novos rumos à história!

Abuse das interações

Lembre-se que este momento é muito importante para o desenvolvimento do seu pequeno. Além de fortalecer o vínculo entre vocês. Portanto, incentive o seu pequeno a interagir com a história. Faça o personagem falar diretamente com ele, fazendo perguntas e brincadeiras e dizendo o nome dele.

▼
**Clique para
baixar seu
modelo.**