

## MASAŻ SHANTALA

Masaż to jeden z ulubionych zabiegów, na jakie dorośli się zapisują, gdy potrzebują relaksu lub gdy coś boli.

Masaż Shantala jest starożytną techniką masażu niemowląt oraz dzieci pochodzącą z Indii, wprowadzoną na europejski grunt przez francuskiego położnika Frédérique Leboyer. Wielką popularnością cieszy się w USA, Kanadzie, Belgii. Regularne masowanie ma pozytywny wpływ na dziecko i matkę. Maleństwo słabo widzi, jego słuch też nie jest jeszcze do końca rozwinięty. Maluch, który nie jest w stanie rozpoznać wszystkich bodźców na dotyk reaguje intuicyjnie. Takie dziecko czuje się kochane, akceptowane i bezpieczne, może się spokojnie rozwijać. Nic więc dziwnego że dzieci, którym opiekunowie nie szczędzą czułości, są bardziej wrażliwe, łatwiej nawiązują kontakty, są bardziej pewne siebie, ale też mają w sobie większe pokłady empatii niż dzieci nie masowane. Poza tą długą terminową pomocą, masaż który jest codzienną pielęgnacją działa też doraźnie. Nasze babcie przecież wiedziały jak dotykać, gdy boli brzuch, gdy dziecko ma katar.

Masaż dziecka to szczególna forma dotyku, która oprócz przyjemności wynikającej z bliskiego kontaktu przynosi wiele korzyści zdrowotnych:

- relaksuje, uspakaja, wycisza,
- pomaga w usypianiu,
- wzmacnia odporność dziecka, stymuluje układ hormonalny,
- poprawia trawienie i zapobiega kolkom,
- podnosi świadomość własnego ciała,
- wzmacnia więzi emocjonalne,
- daje poczucie bezpieczeństwa, bliskości i miłości,
- u dzieci po cesarski cięciu daje możliwość odwrażliwienia taktylnego okolic oralnych, szyi i karku.

Masaż Shantala także korzystny jest dla mamy lub taty.

Gdy rodzic go wykonuje to:

- poprawia pewność siebie, daje wiarę we własne umiejętności rodzica,
- uspakaja, relaksuje,
- łagodzi lub zapobiega depresji poporodowej u matek,
- wzmacnia więzi z dzieckiem,
- pomaga zrozumieć sygnały płynące od dziecka,
- pomaga lepiej odpoczywać, gdy dziecko śpi po masażu.

Masaż Shantala odbywa się przy muzyce, wykonywany jest przez mamę lub tatę w ogrzonym pomieszczeniu odpowiednią oliwką. Masaż wykonujemy, gdy dziecko jest najedzone, ale nie bezpośrednio po jedzeniu, najlepiej po kąpieli przed snem.