



GEMA RUIZ ESPINOSA
Consultora en Lactancia Materna
QFB/ IBCLC

masaje infantil

GUÍA BÁSICA

Shantala

EL ARTE DE DAR AMOR

estimula los sentidos
y nutre
afectivamente
através de la piel

El masaje infantil Shantala se nombró así gracias a una madre India que estaba dándole un masaje a su bebé e la ciudad de Calcuta y e suna práctica milenaria con el objetivo de relajar y vincular con nuestros bebés desde pequeños.



Es una excelente forma de compensar el contacto físico cuando se está destetando

Nos podemos comunicar con Abrazos, Caricias, Besos, Piel a piel, Brazos.

El masaje produce confianza, estimula todos los sentidos: establecemos contacto visual, táctil, hablamos, sonreimos, escuchamos



El bebé/niño tiene necesidades que el masaje

AYUDA a cubrir, como:

Calor corporal

Sueño

Apego/vínculo

Soporte

Contención

Descarga de energía

Amor

Organización de
habilidades

Tono muscular

Comportamiento



LOVE

Puede ayudar a ALIVIAR
cólicos,
diarrea
disquecia
fiebre
vómitos
convulsiones

MASAJE INFANTIL POR EDAD

El masaje infantil puede realizarse a cualquier edad, pero cambiará la forma y frecuencia en que se ofrece.

PREMATUROS

FRECUENCIA: 3 masajes por 15 minutos.
Todos los días, 10 días seguidos.

BENEFICIO DIRECTO:

- >alertas
- >sensibilidad al entorno
- >capacidad de soportar ruido
- ayuda a calmarse
- mejora el sueño
- < apneas
- >ganancia de peso hasta en un 47% más rápido
- <hasta 6 días de hospitalización



MASAJE INFANTIL POR EDAD

Excelente etapa para comenzar ya que aliviará los cólicos y reflujo del bebé lactante con más facilidad

**MENORES DE 6
MESES**

FRECUENCIA:15- 20 repeticiones de cada masaje.



BENEFICIO DIRECTO:
mejora el sueño
relaja
alivia cólicos

NOTAS IMPORTANTES:

- usar crema sin perfume (crema de avena)
- eliminar estímulos
- externos



MASAJE INFANTIL POR EDAD

A partir del año de edad se pueden dar los masajes en un horario específico dependiendo cómo lo acepte el bebé/niño pequeño

DE 1 A
2 AÑOS

Suelen moverse mucho, a veces no aceptan los masajes porque se distraen fácilmente. Se puede optar por combinarlos con juegos para que los disfruten mejor.

mayores
de 3 AÑOS

Aceptan mejor los masajes y por más tiempo. Suelen disfrutarlos y relajarse.



RECOMENDACIONES BÁSICAS AL REALIZAR EL MASAJE

Hay consideraciones básicas de RESPETO que debemos llevar a cabo en cada masaje A CUALQUIER EDAD.

NUNCA VAMOS A FORZAR AL BEBÉ A QUE RECIBA EL MASAJE



SIEMPRE PEDIR PERMISO PARA EMPEZAR MASAJE.

HABLARLE POR SU NOMBRE Y DECIRLE QUÉ SE VA A REALIZAR Y PORQUÉ

¿CÓMO SABER QUE LE GUSTA O NO EL MASAJE?



- Gemidos, hipo
- Muecas
- Se mueve mucho
- Llanto
- Se arquea
- Se encoje
- Se voltea
- Vómito
- Extremidades estiradas tensas



- Ojos hacia ti
- Manos abiertas
- Dedos relajados
- Sonrisa
- Sonidos verbales





GEMA RUIZ ESPINOSA

Consultora en Lactancia Materna

QFB/ IBCLC

técnica de masaje infantil

EL ARTE DE DAR AMOR

técnicas básicas antes de comenzar los masajes

PEDIR PERMISO AL BEBÉ/NIÑO Y
HABLARLE POR SU NOMBRE

ADITAMENTOS

- ACEITE DE ALMENDRA U OLIVA
- CALENTAR EL ACEITE ANTES DE APLICARLO EN LA PIEL
- QUITAR ANILLOS, MANOS LIMPIAS

LUGAR ADECUADO

- REALIZARLO EN CAMA O COLCHÓN
- DEPENDE DE LA EDAD EL BEBÉ PUEDE PONERSE EN:
 - LA CAMA
 - ENCIMA DE LAS PIERNAS, ESTIRADAS Y JUNTAS
 - EN MEDIO DE LAS PIERNAS, FLEXIONADAS Y PLANTAS DE PIES JUNTAS

ELIMINA ESTÍMULOS EXTERNOS
USA PRESIÓN SUAVE
RUTINA DE HORARIO
NO DEBE TENER SED NI HAMBRE



REALIZARLO
LUEGO DEL
BAÑO O
ANTES DE
DORMIR

De preferencia
Sin Ropa



MASAJE SHANTALA

PEDIR PERMISO AL BEBÉ/NIÑO Y
HABLARLE POR SU NOMBRE

Queremos RELAJAR al bebé por lo que se aconseja realizar los masajes de salida: de adentro hacia afuera, de esta forma se oxigena el músculo. (VACIADO HINDÚ). Y para la buena circulación sanguínea usar el movimiento al contrario, de afuera a adentro (VACIADO SUECO).

Comienza poco a poco para observar las reacciones de tu bebé y saber si le gusta o no el masaje.

1.- PIERNAS Y PIES



- VACIADO HINDÚ:
 - PRESIÓN DE CADERA A TOBILLO
 - UNA MANO TRAS OTRA

- TORSIÓN EN PIERNA CON DOS MANOS



- PLANTA DEL PIE: LOS PULGARES DESDE TALÓN A BASE DE DEDOS



MASAJE SHANTALA

- RESBALAR MANO POR EL EMPEINE

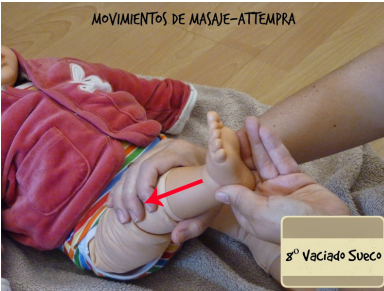


- COMPRIMIR CADA DEDO Y ESTIRAR HACIA AFUERA (SE PUEDE JUGAR A PONERLE NOMBRE A CADA DEDO)

- CIRCULOS EN TOBILLOS Y AL LADO DE LAS RODILLAS



MOVIMIENTOS DE MASAJE-ATEMPERA



- VACIADO SUECO, PRESIÓN DE TOBILLO A CADERA

- RODAMIENTOS, DE CADERA A RODILLO. CON AMBAS MANOS HACEMOS MOVIMIENTOS GIRATORIOS



MASAJE SHANTALA

2.- MANOS Y BRAZOS

- VACIADO HINDÚ:
 - PRESIÓN DE HOMBRO A MUÑECA
 - UNA MANO TRAS OTRA



- TORSIÓN EN LOS BRAZOS

- ABRIR LA MANO



- RODAR CADA DEDO DEL BEBÉ CON NUESTRO PULGAR E ÍNDICE

- DESLIZAR EN DORSO DE LA MANO



MASAJE SHANTALA

2.- MANOS Y BRAZOS



- VACIADO SUECO, DE MUÑECA A HOMBRO

- CÍRCULOS EN MUÑECA Y CODO



- RODAMIENTOS DESDE HOMBROS A MUÑECA



- RELAJAR BRAZOS, SACUDIRLOS Y ACARICIAR



MASAJE SHANTALA

3.- CARA



- ABRIR LIBRO EN LA FRENTE: USAR PULGARES DEL CENTRO HACIA AFUERA

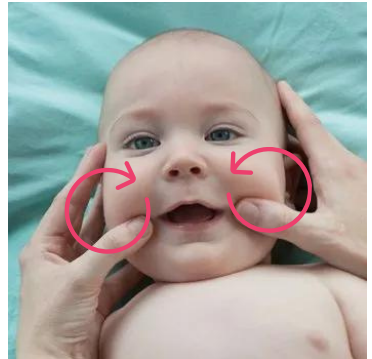
- DESLIZAMIENTO SOBRE CEJAS Y PÁRPADOS



- DESLIZAMIENTO POR LOS LADOS DE LA NARIZ: DEL TABIQUE HACIA LAS MEJILLAS



- SONRISA: PULGARES DESDE EL CENTRO HACIA LOS LADOS DE LOS LABIOS



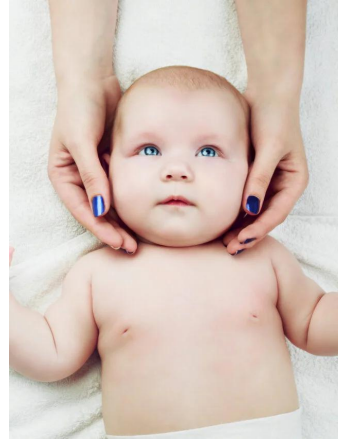
MASAJE SHANTALA

3.- CARA



- CÍRCULOS ALREDEDOR DE LA MANDÍBULA

- RODAR OREJAS: CON LAS YEMAS DE LOS DEDOS RODEAR OREJAS POR DETRAS Y TERMINAR EN LA BARBILLA



4.- ESPALDA:

El preferido y más relajante



- VAIVÉN, DEL CUELLO HASTA LAS NALGAS, APOYAMOS MANOS Y VAMOS HACIA ADELANTE Y ATRÁS ALTERNANDO LAS MANOS

- BARRIDO: UNA MANO CERCA DEL CUELLO Y OTRA EN NALGAS, SE MUEVEN HASTA JUNTARSE LAS MANOS



MASAJE SHANTALA

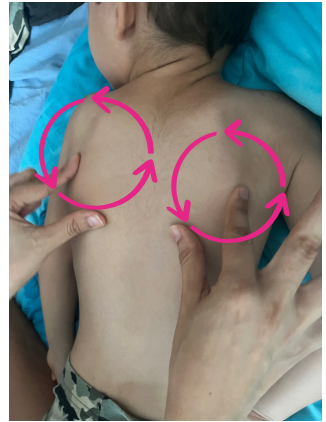
4.- ESPALDA:

El preferido y más relajante



- BARRIDO HASTA LOS PIES. UNA MANO CERCA DEL CUELLO Y OTRA EN TOBILLOS

- CÍCULOS A CADA LADO DE LA COLUMNA: USA PULGAR E ÍNDICE, HAZ PEQUEÑOS CÍRCULOS ABIRIENDO Y CERRANDO LOS DEDOS.



- DESLIZAMIENTO A AMBOS LADOS DEL CUELLO HASTA LOS HOMBROS.



- PEINADO: CON LA MANO ABIERTA DESLIZAR LOS DEDOS DESDE CUELLO A NALGAS



Existe más variedad de masajes,
esta es una guía básica para empezar a
implementar el masaje infantil en tu bebé/niñ@
y conocer una nueva forma de conexión con ell@s,
vincular desde otra perspectiva y con todos los
sentidos



Si quieres conocer más
sobre masaje infantil es
ideal contactar con
un(a) fisioterapeuta
infantil cerca de ti