

1. Czy w takie upały masaż Shantala jest dobrym pomysłem?

Ustalenie pory na masaż jest uzależnione indywidualnie, musi być odpowiednie i wygodne dla rodzica i dziecka.

2. Ile powinien trwać taki masaż?

Masaż generalnie trwa około 25 minut, natomiast jeśli dziecko nie wytrzyma tyle czasu to może być nawet kilka minut.

3. Czy robimy go profilaktycznie raz dziennie czy częściej?

Jeden raz dziennie jest wystarczający.

4. Czy można masować wcześniaka?

Tak tylko trzeba wcześniej skonsultować z lekarzem, czy nie ma przeciwwskazań.

5. Od jakich partii ciała należy zacząć masaż?

Standardowo zaczynamy od klatki piersiowej ale wszystko dopasowujemy do potrzeb dziecka.

6. Czy są jakiekolwiek przeciwwskazania do wykonywania masażu?

Uczulenie, wysypka, alergie i/lub inne przeciwwskazania stwierdzone przez lekarza.

7. Od kiedy można zacząć masaż?

Generalnie część ruchów masażu Shantala można zacząć od początku. Jest też ruch masażu na brzuszek - specjalny „daszek”, który wykonujemy w momencie, kiedy dziecko ma jeszcze kikut pępowinowy. Wskazane natomiast jest aby ruchy na bioderka wykonywać po usg bioderek i stwierdzeniu przeciwwskazań przez ortopedę.

8. Jak można uzyskać certyfikat instruktora masażu Shantala?

Aby uzyskać certyfikat instruktora trzeba skończyć kurs instruktorski.

9. Dlaczego osoba, która nie jest głównym opiekunem, nie powinien masować dziecka?

Podczas masażu nawiązuje się więź emocjonalna między dzieckiem a osobą, która masuje.

10. Czy dobrze mi się wydaje, że masaż jest idealny dla dzieci z napięciem mięśniowym?

Masaż Shantala wspomaga dzieci w uregulowaniu napięcia mięśniowego.

11. Czy rodzic powinien siedzieć na podłodze masując dziecko?

Ważne aby pozycja była wygodna dla rodzica i bezpieczna dla dziecka.

12. Czy można stosować do masażu balsamy lub oliwki dla dzieci? Czy może Pani coś konkretnego polecić?

Naturalne, najkorzystniejsze są oleje i oliwy tłoczone na zimno i nierafinowane

13. Czy można źle wykonać taki masaż, narażając dziecko na jakieś negatywne konsekwencje?

Masaż Shantala to masaż przede wszystkim relaksacyjny, wykonujemy go bardzo delikatnie poprzez głaskanie dlatego jest bezpieczny ale warto wcześniej skonsultować się z profesjonalnym instruktorem i zapytać, czy robimy go prawidłowo?

14. Czy są jakieś darmowe źródła internetowe pokazujące konkretne ruchy?

Rekomenduję naukę z instruktorem na żywo, który udzieli informacji zwrotnej, ponieważ nauka z internetu jest pozbawiona informacji zwrotnej więc nie wiemy, czy wykonujemy ruchy prawidłowo.

15. Jaka powinna być siła nacisku na brzuszki?

Delikatne, ruchy zgodnie z wskazówkami zegara.

16. Jakie są koszty kursu masażu Shantala?

Koszt kursu, tj. 4 spotkania indywidualne wynoszą 450 zł. Dla osób biorących udział w webinarze jest rabat 25% na hasło: ŚwiadomaMama :-)

17. Czy można dziecku robić masaż Shantala jak śpi?

Jeśli dziecku to nie przeszkadza to możemy spokojnie i delikatnie głaskać dziecko.

18. Powtarza Pani, że Jako Europejka nie poleca Pani ruchów na bioderka przed

pierwszym USG. Czy w innych częściach świata jest inne podejście do tego tematu?

Powiedziałam to w kontekście tego, że często my jako Europejczycy jesteśmy mniej świadomi ciała ale to jest generalizacja, którą usłyszałam od swojego instruktora. W trakcie kursu instruktorskiego nam zwrócono uwagę aby zwrócić uwagę na bioderka i sprawdzić najpierw bioderka upewniając się u ortopedy.