

Katarzyna Kozłowska-Gowin 15:27:02 moderated by: Świadoma Mama

czy należy wykonywać dziecku masaż Shantala?

Nie ma konieczności wykonywania masażu, ale jest dużo korzyści z wykonywania go. Dlatego warto wykonywać masaż Shantala, ponieważ pomaga w rozwoju fizycznym i emocjonalnym dziecka oraz pomaga też samemu rodzicowi. Są badania naukowe, że wcześniaki rozwijają się szybciej o 15%. Pomaga między innymi w:

- Regulacji układu trawiennego (kolki, zaparcia).
- Wycisza i uspokaja regulując problemy z zasypianiem dziecka.
- Poprawia odporność organizmu dziecka.
- Wzmacnia więzi emocjonalne między dzieckiem a rodzicem.
- Pomaga przy problemach z napięciem mięśniowym u dzieci.
- Prosty i łatwy do nauczenia dla każdego.
- Pomaga w rozwoju fizycznym dziecka, na przykład gimnastyka na zakończenie masażu stymuluje do raczkowania.

Natalia Julia 15:27:29 moderated by: Świadoma Mama

Jakie kosmetyki są nam potrzebne? Jakas oliwka?

Używamy kosmetyków, które stosujemy codziennie do pielęgnacji dziecka.

Ja zachęcam do używania naturalnych kosmetyków, ponieważ to czym smarujemy ciało dziecka jest wchłaniane do wnętrza organizmu, na przykład oleje tłoczone na zimno nierafinowane. Najczęściej rodzice używają oleju kokosowego, migdałowego albo oliwy z oliwek tłoczonych na zimno nierafinowanych.

Natalia Julia 15:28:32 moderated by: Świadoma Mama

Jak często należy wykonywać masaż Shantala i jak długo powinien trwać?

Masaż Shantala warto wykonywać codziennie, ale jeśli nie ma takiej możliwości to próbować wykonywać na tyle często na ile jest to możliwe.

Generalnie masaż Shantala trwa około 20-25 minut. Natomiast jeśli dziecko nie jest w stanie wytrzymać takiego czasu to warto zacząć nawet od kilku minut i powoli próbować dłużej.

Natalia Julia 15:28:33 moderated by: Świadoma Mama

Czy są jakieś przeciwwskazania do wykonywania tego masażu?

Generalnie nie ma konkretnych wskazań, ale jeśli dziecko ma uczulenie, alergię to nie masujemy tych fragmentów ciała. Jeśli ma gorączkę albo jest chore to trzeba zapytać specjalisty, czy można wykonywać masaż, ponieważ każda taka sytuacja u niemowlaka jest indywidualna. Dodatkowo trzeba pamiętać o badaniu usg bioderek przed rozpoczęciem gimnastyki i zapytać ortopedy, czy można już wszystkie ruchy wykonywać.

Natalia Kaczmarczyk 15:33:46 moderated by: Świadoma Mama

Czy bezpiecznie jest wykonywać masaż Shantala z filmików czy zalecany jest kontakt z doradcą?

Zaczynanie nauki z filmików nie daje rodzicowi informacji zwrotnej o tym, czy prawidłowo wykonuje ruchy, rodzic nie ma informacji na temat tempa z jakim masuje dziecko, a co jest

bardzo ważne. Dlatego żywy kontakt z instruktorem i informacja zwrotna na temat tego, czy sposób w jaki dotyka dziecko jest prawidłowe jest ważny. Możemy zamiast wyciszyć to pobudzić dziecko a takiej informacji z filmiku się nie dowiemy.

Marta Nowak 15:33:48 moderated by: Świadoma Mama

Jak często w ciągu dnia masować maluszka?

Standardowo raz dziennie, ale jeśli dziecko chciałoby częściej to nie ma przeciwwskazań. Ja na początku masowałam dwa razy dziennie moją córkę - rano i wieczorem.

Katarzyna Kozłowska-Gowin 15:33:44 moderated by: Świadoma Mama

czy jeżeli dziecko ma zaburzenia sensoryczne ciała i obniżone napięcie mięśniowe plus zespół Sandifera to można wykonywać masaż?

Masaż Shantala nie jest masażem rehabilitacyjnym. To masaż relaksacyjny. Obniża między innymi poziom kortyzolu w organizmie. Pomaga w uwalnianiu się uspakajającej oksytocyny. Z moich doświadczeń z rodzicami widzę, że pomaga w przypadku napięcia mięśniowego. Pomógł też mojej córce. Natomiast zachęcałabym aby porozmawiać z lekarzem, ponieważ każde dziecko ma swój indywidualny cykl rozwoju więc warto zawsze skonsultować się z lekarzem.

Anna Czyż 15:35:18 moderated by: Świadoma Mama

Ile czasu powinien trwać taki masaż? O jakiej porze dnia go wykonywać?

Generalnie masaż Shantala trwa około 20-25 minut. Jeśli dziecko nie jest w stanie wytrzymać takiego czasu, to warto zacząć nawet od kilku minut i powoli próbować dłużej.

Jeśli chodzi o porę to powinna to być pora dogodna dla rodzica i dziecka - tak aby oboje dobrze się czuli.

Frederick Leboyer mówi aby wykonywać masaż przed kąpielą, ponieważ to czego nie da się zrelaksować w masażu to można podczas kąpieli. Natomiast często rodzice masują wieczorem, ponieważ taki mają rytuał i to też jest dobre dla dziecka. Najważniejsze aby pora była przede wszystkim wygodna dla rodzica i dziecka. Niektóre dzieci i rodzice wieczorem są już zmęczeni i masują się rano. Ja tak zaczynałam ze swoim dzieckiem.

Marta Pijet 15:37:09 moderated by: Świadoma Mama

jakie są przeciwwskazania do masażu?

Generalnie nie ma konkretnych wskazań, ale jeśli dziecko ma uczulenie, alergię to nie masujemy tych fragmentów ciała. Jeśli ma gorączkę albo jest chore to trzeba zapytać specjalisty, czy można wykonywać masaż, ponieważ każda taka sytuacja u niemowlaka jest indywidualna. Dodatkowo trzeba pamiętać o badaniu usg bioderek przed rozpoczęciem gimnastyki i zapytać ortopedy, czy można już wszystkie ruchy wykonywać.

Ewelina Skierkowska 15:37:07 moderated by: Świadoma Mama

jeżeli dziecko płacze przy takim masażu to należy go przerwać czy masować dalej?

Przerwać i przytulić albo nakarmić. Dziecko może być głodne albo może mu chcieć się pić.

Następnie skonsultować, co może być powodem, że dziecku coś nie pasuje. Nie robić nic na

siłę, ponieważ dziecko się zniechęci. Przyczyn może być kilka. Dlatego warto skonsultować ze specjalistą.

Marta Pijet 15:37:06 moderated by: Świadoma Mama

Czy po masażu należy zmyć stosowany olejek, np ze słodkich migdałów?

Generalnie nie ma potrzeby. Ja i większość rodziców, których znam zostawiają. Natomiast znam też rodziców, którzy po prostu nie lubią olejku na ciele i wtedy takie osoby wykonywały masaż przed kąpielą.

Natalia Kaczmarczyk 15:33:46 moderated by: Świadoma Mama

Czy bezpiecznie jest wykonywać masaż Shantala z filmików czy zalecany jest kontakt z doradcą?

[Odpowiedź powyżej](#)

Marta Nowak 15:33:48 moderated by: Świadoma Mama

Jak często w ciągu dnia masować maluszka?

[Odpowiedź powyżej](#)

Anna Czyż 15:35:18 moderated by: Świadoma Mama

Ile czasu powinien trwać taki masaż? O jakiej porze dnia go wykonywać?

[Odpowiedź powyżej](#)

Marta Pijet 15:36:30 moderated by: Świadoma Mama

Jak długo powinien trwać taki masaż i w jakich godzinach go wykonywać?

[Odpowiedź powyżej](#)

Urszula Nowak 15:36:32 moderated by: Świadoma Mama

Czy można zacząć masować 3/4 latki?

Tak, tylko wtedy warto indywidualnie dopasować masaż do dziecka, ponieważ te dzieci są już na innym etapie w rozwoju. Mamy też masaż Shantala dla starszych dzieci i dorosłych.

Marta Pijet 15:37:19

od którego dnia życia zacząć masaż?

Ruchy na bioderka zalecamy aby wykonywać po badaniu usg /ok. 3 miesiąca/, po tym jak ortopeda stwierdzi, że wszystko jest w porządku i można wykonywać już ruchy z gimnastyki. Pozostałe elementy można wykonywać wcześniej zwracając szczególną uwagę na dwie kwestie:

- Brzuszek - jeśli jest kikut pępowny to jest specjalny dopasowany do tego ruch masażu brzuszka.

- Dodatkowo warto zwrócić uwagę na to głowę podczas masażu pleców.

Ewelina Szymczak 15:37:59

jak masować brzuszek przy gazach

Brzuszek zawsze masujemy zgodnie ze wskazówkami zegara bardzo powoli, ciepłą i spokojną dłonią.

Jest kilka ruchów pomocnych dla brzuszka, ale trzeba je na żywo zobaczyć i poćwiczyć.

Najważniejsza **zasada to zawsze w prawą stronę bardzo powoli.**