

**Ewa**

Czy można nauczyć się masażu z pomocą Internetu czy należy zgłosić się do specjalisty?

Uważam, że zawsze lepiej spotkać się z instruktorem, bo on dostosuje rodzaj i sposób masażu do Waszego dziecka, uwzględniając wszystkie potrzeby.

Każde dziecko jest inne i każdemu należy się indywidualne podejście. Jedno dziecko będzie miało wzmożone napięcie w obręczy barkowej, inne bolący brzuszek, a jeszcze inne nadwrażliwe stópki. Z filmu nie dowiemy się jak mocno należy masować, z filmu nikt Was nie chwyci za rękę, nie skoryguje, nie podpowie. Dlatego zachęcam do kontaktu z przeszkolona osobą,

**Agnieszka**

Od kiedy można zacząć stosować masaż Shantala? od którego dnia/tygodnia życia dziecka?

W zależności od zaleceń lekarskich, bo niektórym dzieciom zaleca się masaż już od urodzenia, można masować już noworodki lub nieco większe niemowlaki. Jeśli dziecko ma problemy brzuskowe, to oczywiście masujemy wtedy, kiedy jest potrzeba.

Warto pamiętać, że masaż Shantala to masaż rodzicielski, czuły i delikatny dobry dotyk a nie masaż rehabilitacyjny, dlatego wykonujemy go zawsze za zgodą dziecka.

Jeśli więc chcemy masować dla własnej i dziecka przyjemności, to można poczekać aż skończy się czas połogu, a dziecko będzie miało ok 6 tygodni gdyż wtedy odpowie nam na masaż świadomym uśmiechem, bowiem w tym wieku pojawia się uśmiech społeczny. Taki masaż będzie wtedy takim dialogiem z dzieckiem, bo komunikacja już będzie na wyższym poziomie.

**Ewa**

Od kiedy można taki masaż wykonywać?

Masaż najlepiej jest wykonywać wtedy, gdy dziecko umie świadomie zareagować, czyli w okolicach 6 tygodnia życia – gdy pojawia się uśmiech społeczny. Masowanie będzie wówczas dialogiem z dzieckiem i to dziecko zdecyduje jak długo ma być masowane, gdyż będzie nam pokazywać czy ten masaż jest dla niego przyjemny.

Warto pamiętać, że masaż Shantala to masaż rodzicielski, czuły i delikatny dobry dotyk a nie masaż rehabilitacyjny, dlatego wykonujemy go zawsze za zgodą dziecka.

**Monika**

Jak zabrać się za masaż maluszka? od czego zacząć?

Masaż brzuszka w masażu antykolkowym zaczynamy od ruchów wymiatających w dół brzuszka, a następnie przechodzimy do okrężnych ruchów ręką, zawsze w kierunku wskazówek zegara.

Po masowaniu można dołączyć krótka gimnastykę nóżek, czyli podwijać miednice do środka i wyprostowywać.

**Ilona**

Lepiej poświęcić czas na masaż rano czy wieczorem?

Zalecam masowanie w dzień, gdyż masaż może zbyt aktywizować maluszki, więc lepiej sobie nie psuć nocy.

**Ilona**

Czego najlepiej używa do masażu shantala?

Polecam olejki naturalne – olej ze słodkich migdałów czy oliwy inne roślinne.

**Agnieszka**

jak długo trwa masaż Shantala?

Masaż Shantala trwa od 5 do 15 minut. Z czasem się wydłuża, na życzenie maluszka.

**Ilona**

Czy są jakieś przeciwwskazania do masażu shantala?

Nie ma żadnych przeciwwskazań dla zdrowego dziecka, natomiast nie masujemy dziecka, które gorączkuje, choruje, ma problemy ze skórą, stany zapalne oraz raczej nie masujemy w dniu szczepienia.

Jeśli dziecko ma jakieś inne trudności i jest pod opieką specjalisty, to ustalamy z nim we współpracy czy można dziecko masować i na co zwrócić uwagę.

**Agnieszka**

Czy masaż pomoże na kolkę?

Tak – oczywiście! Jeśli maluszek ma problemy z gazami – na przykład podczas karmienia połyka powietrze, to gromadzi się w jelitach w postaci bąbelków i powoduje kolkę – masaż pomoże mu się rozluźnić, rozkurczyć jelita i uwolnić zalegające w nich powietrze.

**Monika**

Jakie kosmetyki do masażu Pani poleca?

Polecam olejki naturalne, np. olejek ze słodkich migdałów.

**Hania**

Zastanawiam się nad nosidłem czy chusta gdyż gdy dzidzia przyjdzie na świat 1 córka będzie miała 2 lata. Co lepiej nam się przyda ? I czy można zakupić 1 rzecz dla 2 dzieci i jeszcze pytanie jak nosić maluszka a jak 2 latka bo pewnie będzie chciał

Nosidełka są raczej dla większych dzieci, kilku-miesięcznych. Raczej trudno dopasować 1 produkt dla niemowlaka i 2 letniego dziecka. Warto póki co zacząć od chusty.

**Marcin**

Od kiedy można zacząć nosić dziecko w chuście? Żona synka uwielbiała nosić, ale uczyła się wiązać po około miesiącu. Ile czasu po porodzie najlepiej odczekać?

Można nosić właściwie od początku, ale ja zawsze zwracam uwagę, żeby mama odpoczęła i doszła do siebie po porodzie i jeśli ma taką możliwość, to żeby w spokoju przeżyła sobie połóg. Dziecko właściwie jest gotowe od początku.

**Monika**

Od kiedy można bezpiecznie nosić dziecko w chuście?

Jeśli dziecko jest zdrowe, to w chuście można nosić od początku gdyż pozycja w chuście jest fizjologiczna. Zalecam jednak, żeby poczekać aż mama odpocznie i wróci do sił po porodzie.

**Paulina**

Jaki będzie najlepszy olejek ?  
Polecam olejek ze słodkich migdałów.

### **Agnieszka**

Czy dziecko powinno leżeć na naszych kolanach podczas masowania?

Podczas masowania, możemy położyć dziecko na macie przed nami albo na kolanach.

### **Maria**

Czy można przyzwyczaić dziecko do dotyku?

Myślę, że dziecko rodzi się z bardzo wyczulonym zmysłem dotyku i ma bardzo silną potrzebę bycia blisko ciała rodzica. Dotyk rodzica, jest czymś dobrym, więc się masować, bo to nie tylko przyzwyczajają ale i wciągają ;)

### **Agnieszka**

Jaki jest niedostateczny czas porodu, zęby dziecko nie było "wymasowane"?

Najczęściej porody przyspieszane, indukowane są szybkie i wtedy często dziecko nie jest dostatecznie wymasowane przez skurcze macicy i przez przejście przez kanał rodny.