

MEMBROS



G. Mover uma mão na direcção contrária à outra, com movimentos rotativos para a frente e para trás, do ombro à mão, apertando suavemente enquanto este movimento é efetuado;

H. Terminar com uma massagem nas mãos, rolando os seus dedos em torno dos do bebé;

MEMBROS



I. Levantar a perna na vertical, pressionando suavemente. Massajar a perna da anca até ao tornozelo fazendo movimentos circulares e abrangendo toda a área da perna;

J. Fazer rodar as palmas das mãos em redor da perna do bebé da anca até ao tornozelo;

K. Terminar com uma massagem nos pés, massajando cada dedo do pé suavemente.

COSTAS



L. Fazer movimentos circulares com as pontas dos dedos, paralelamente à coluna, desde o pescoço até ao rabinho do bebé;

M. Para terminar a massagem, faça um movimento contínuo e suave com as pontas dos dedos ao longo das costas;

Durante o tempo que estiver a massajar o seu bebé, deverá falar-lhe ou cantar-lhe, de forma a que também ele comunique consigo.

PRECAUÇÕES

Não massajar o bebé se:



O bebé:

- Estiver doente (exceto se for para o alívio das cólicas);
- Se o bebé estiver com sono;

A pessoa que quiser fazer a massagem:

- Tiver uma infeção/doença contagiosa na pele;
- Se estiver doente;
- Se não estiver descontraída.



PONTOS-CHAVE

- A massagem **traz muitos benefícios para o bebé;**
- Além de uma forma de **aliviar o desconforto e tranquilizar o bebé, é um momento de interação com os pais/cuidadores;**
- Deve ser realizada com tempo, **num ambiente aquecido e relaxante.**

Fontes Bibliográficas: Amy Zinti. (2018). How to Massage a Baby - Tips and techniques on how to massage your new baby. *Parents*. Acessado em <https://www.parents.com/baby/care/newborn/how-to-massage-baby/> | Ana Rita Soares (2015). *Panfieto - A Massagem*. USF Alves Martins.

ARS Centro
ACES Dão Lafões



Sinais e Sintomas Comuns:
Cólicas
Massagem

PARA PAIS E CUIDADORES



USF Alves Martins
232419941/ 969081303/ 914668857
usf.alvesmartins@arscentro.min-saude.pt
Revisto em Setembro 2020, a rever em
Setembro 2022

As CÓLICAS

As **cólicas ou dor abdominal** são o sintoma mais comum até aos 4-5 meses de vida. O aparelho digestivo do bebé tem uma grande atividade, estimando-se que com 1 mês de vida, o bebé ingira cerca de 1/3 do seu peso, sendo facilmente explicado o desconforto típico nestas idades. Contudo, a evidência aponta que os bebés amamentados têm menos cólicas quando comparados com os bebés cujo aleitamento é artificial.

Um bebé com cólicas apresenta um **choro forte**, acompanhado por **expressão de dor e contorcimento**.

Sugere-se aos pais/cuidadores para o alívio das cólicas:

- ❖ Massagem abdominal;
- ❖ Banho;
- ❖ Simular o “pedalar da bicicleta”;
- ❖ Colocar o bebé de barriga para baixo;



A massagem abdominal, realiza-se através de movimentos lentos e ritmados (no sentido do trânsito intestinal). **Permite tonificar os músculos, facilita o trânsito/eliminação intestinal, diminui a distensão abdominal aliviando o desconforto e a dor** associadas aos episódios de cólicas.

Além disso, a massagem ainda **ajuda a fortalecer os laços afetivos entre o cuidador e o bebé.**



PREPARAÇÃO PARA A MASSAGEM

- Antes de iniciar a massagem **deverá lavar as mãos e certificar-se de que as mesmas estão quentes;**
- O quarto deve **estar aquecido previamente** e sem correntes de ar;
- **O bebé deverá ser deitado na cama/no chão, sobre uma superfície limpa, macia** (ex. manta) e **confortável;**
- Se pre



- Utilize um **óleo ou creme hidratante** a que o bebé esteja habituado para facilitar a massagem;
- O **bebé deverá estar parcialmente ou totalmente despido;**
- A duração da massagem dependerá da **idade do bebé;**

MASSAGEM DO TIPO / Love You

Se o seu bebé tem cólicas, **faça uma massagem abdominal** para o alívio das mesmas.



- “**I**”- com a mão acariciar o estômago do bebé num movimento único como se escrevesse um “I”.
- “**LOVE**”- desenhar com a mão um “L” invertido que vá da esquerda para a direita.
- “**YOU**”- Desenhar um “U” invertido que vá da esquerda para a direita.

MASSAGEM DO TIPO / Love You

Para ajudar os pais, apresentam-se os passos para realizar a massagem ao seu bebé:



- A.** Massage a testa do bebé;
- B.** Massage o lábio superior com os dois polegares como se tivesse a desenhar um sorriso; repetir o mesmo procedimento para o lábio inferior;
- C.** Massage o resto do rosto;



- D.** Comece por colocar as duas mãos sobre o peito do bebé deslizando-as suavemente para fora como se estivesse a alisar as páginas de um livro. Sem nunca levantar as mãos regressar ao centro do tórax e fazer movimentos circulares como se desenhasse um coração;
- E.** Partindo da extremidade inferior do esterno, percorrer todo o peito do bebé deslizando cada mão para o ombro oposto, movimentando-as para trás em movimentos cruzados. Avançar para cima ao longo do esterno até às clavículas, terminando a massagem ao longo dos braços.

Braços

- F.** Massage um braço de cada vez. Levante o braço do bebé na vertical, segurando com a mão o braço e com a outra o antebraço;