

MASAJE INFANTIL - METODO SHANTALA

“Amor, confianza y seguridad para sus hijos”

El masaje infantil Shantala es una técnica milenaria practicada por culturas orientales, especialmente la hindú. Es uno de los métodos más antiguos de curación y contacto.

Introducido en occidente alrededor del año 1975 por el médico francés Frederick Leboyer, quien quedó maravillado frente a esta práctica y se dedicó a observarla detenida y respetuosamente.

Recibe el nombre de Shantala, con el que es reconocido internacionalmente, en honor a una joven madre de la India que realizaba este masaje naturalmente a su hijo. Más que un masaje, es un arte, simple pero profundo, donde las manos de quien lo practica (habitualmente mamá o papá) transmiten amor, seguridad, calor, energía, ritmo y contención.

Para un recién nacido esta práctica no es algo desconocido, ya que la primera forma de masaje (efectuado por la naturaleza) se remonta a las contracciones dentro del útero y luego la salida del niño a través del canal del parto durante el nacimiento. Por este motivo, en los niños nacidos por cesárea, se recomienda iniciar lo más tempranamente el masaje, para que reciban ese contacto y estimulación ausentes en el parto.

Los beneficios de este tipo de masaje son múltiples y reconocidos ya en varios países como Estados Unidos, Australia, Francia, Inglaterra, España, etc... y se recomienda para niños de término como para aquellos prematuros o con necesidades especiales.

Beneficios del masaje infantil.

En el niño:

Relajación: ayuda al niño a dormir mejor y puede calmar llantos persistentes.

Estimulación de todos los sistemas: actuando favorablemente a nivel de:

- Digestivo: alivio de cólicos, constipación y eficaz eliminación de gases.
- Inmunitario: activación de las defensas y eliminación de sustancias tóxicas del organismo.
- Cerebral: acelera el desarrollo de este, incentivando así la inteligencia.
- Músculos y esqueletos: tonificación muscular y fortalecimiento óseo, que llevan a un adecuado crecimiento físico.

Seguridad y sociabilidad: favorece la comunicación y el autoestima.

Beneficios en niños con requerimientos especiales: prematuros, síndrome de Down, niños ciegos, etc...

En los padres:

Fortalecimiento del vínculo: inicio y mantención de una de las relaciones más íntimas padres-hijos.

Seguridad y confianza: mejora la habilidad en el manejo e interpretación de los hijos.

Relajación: disminuye los niveles de stress.

El inicio del masaje puede ser desde la etapa de recién nacido, idealmente una vez que se haya desprendido el cordón umbilical y hasta los seis meses de edad aproximadamente. Desde este período en adelante el aprendizaje puede ser algo más difícil debido a la movilidad que va adquiriendo el niño.

En recién nacidos y durante los primeros meses de vida la frecuencia ideal para la práctica del masaje es diario; a partir de la edad en que el niño gatea debe mantenerse al menos unas dos veces por semana.

Aplique el masaje a sus hijos sin límites de edad, ya que serán ellos mismos los que orienten, a través de mensajes verbales y no verbales, cuando es tiempo de detenerse.

Orientación y preparativos para el masaje infantil.

- El masaje infantil es una técnica sencilla, fácil de aprender en aproximadamente cuatro sesiones de una hora cada una. No produce daños o efectos dolorosos en los niños, por el contrario, siempre los lleva a una sensación de bienestar y relajación.
- El horario para la aplicación del masaje es relativa, dependerá del estado de ánimo del niño y de quien lo practique. Jamás debe forzar el encuentro, recuerde que debe ser una actividad placentera para usted y el niño. De igual forma, no debe realizarse apurado, si no tiene suficiente tiempo, es mejor que se postergue hasta que existan las condiciones adecuadas.
- La duración del masaje va a depender de la edad del niño, mientras más pequeño sea este, más breve es el tiempo de práctica (alrededor de quince minutos). En general para realizar un masaje de cuerpo completo no se necesitan más de treinta minutos, ya que posterior a esto el niño comienza a inquietarse.
- Realice el masaje en un ambiente tranquilo, libre de ruidos y luz excesiva. Si usted se siente más relajada puede utilizar música o aromaterapia.
- La habitación debe estar previamente temperada, ya que el niño idealmente estará desnudo (incluso sin pañal), de esta forma obtendrá el máximo de beneficio.

- Usted no requiere de materiales sofisticados para esta práctica, solo necesita utilizar un lubricante para deslizar sus manos suavemente a través de la piel de su hijo y para esto lo más recomendado son aceites de origen vegetal, especialmente los de almendra, sésamo, coco y oliva. Recuerde no utilizar aceites esenciales, ya que estos pueden ser muy irritantes para la piel de un niño.
- Para finalizar el masaje, se recomienda siempre dar un baño tibio al niño. Esto no es un asunto de higiene, si no una excelente forma de terminar de liberar tensiones y relajarse. Por esto un momento propicio para la práctica es al final del día.

Masaje infantil Clínica las Condes
Instructora: matrona Maria José Avaria
2105370 / 09 - 0616025.