

NÚMERO DE SESSÕES: 4 sessões.

HORÁRIO: a definir na recepção.

RESPONSÁVEL PELAS SESSÕES: Fisioterapeuta Sandra Palma, formada pela Escola Superior de Saúde do Alcoitão e com formação específica da área da saúde da mulher.



Massagem do Bebé



**Alameda dos Oceanos - Jardim dos
Jacarandás It.4.28.01J
Telf.: 218963189 Telm.: 966162670
E-mail: expoclinica@gmail.com**

BENEFÍCIOS DA MASSAGEM

A massagem do bebê é um momento único de partilha, comunicação que ajuda a fortalecer os laços emocionais dos pais com o bebê, aproximando-os ainda mais. Entre os vários efeitos da massagem destacam-se os seguintes:

- Estimula o sistema circulatório e favorece o ritmo cardíaco;
- Favorece a respiração;
- Melhora o sistema imunitário;
- Facilita a digestão e a evacuação;
- Reduz alguns tipos de dor, como as cólicas;



- Facilita o desenvolvimento psicomotor;
- Favorece a libertação da hormona do crescimento;
- Reduz o stress e promove o sono;
- Aumenta o estado de alerta, quando acordado;
- Promove o aumento de peso (aplicada frequentemente em bebês prematuros pode levar a aumentos até 50% do seu peso);
- Diminui a depressão e ansiedade dos pais.



A PARTIR DE QUANDO PODE O BEBÊ COMEÇAR A SER MASSAJADO?

O bebê pode e deve começar a ser massajado logo após o seu nascimento.

DURAÇÃO DAS SESSÕES

As sessões têm uma duração média entre 50 a 80 minutos, consoante o ritmo dos bebês. A massagem deve ser adaptada a cada criança.

FUNCIONAMENTO DAS SESSÕES

Cada mãe/pai massaja o seu filho, segundo sequência e técnica específicas exemplificadas ao longo da sessão.

