

Benefícios da massagem abdominal

- Facilitar o alívio das cólicas;
 - Facilitar o sono do Bebê;
 - Facilitar a circulação;
 - Diminuir a ansiedade dos Pais/Bebês;
 - Aumentar o vínculo Pais/Bebês;
 - Equilibrar o Sistema Imunitário;
 - Promover a segurança parental;
 - Relaxar e tonificar;
 - Ajudar na maturação do Sistema Nervoso;
 - Estimular os cinco sentidos;
 - Diminuir as hormonas de stress;
 - Melhorar a condição da pele;
 - Favorecer a libertação da hormona de crescimento.
- (Associação Portuguesa de Massagem Infantil, 2018)

Video Demonstrativo



<https://www.youtube.com/watch?v=VDATajVX8oc>

Referências Bibliográficas:

- Associação Portuguesa de Massagem Infantil. (2018). Benefícios do programa da IAIM. Retirado de http://apmi.org.pt/massage-o-seu-bebe/beneficios/?fbclid=IwAR1gfN5n_8d-B_tHDBG2eiVQwFsRBzxTrK-_5Kr2fkvVJk_McDKsryrAokc
- CUF Descobertas Hospital. (2017). Cólicas no bebé. Retirado de https://www.saudecuf.pt/unidades/descobertas/areas-clinicas/maternidade-cuf/o-bebe/colicas-no-bebe?fbclid=IwAR3H_G9wNOLXiRm1BNIZBJ5L9lgGjyFrmIfDVcY-gtCi5IRcwXkGZTvOwkQ
- Johnson & Johnson. (2019). Guia de massagem do recém-nascido. Retirado de <https://www.johnsonsbaby.pt/beneficios-de-massajar-o-bebe/guia-da-massagem-do-recem-nascido>

Trabalho realizado por:

Luís Fernandes N°69065
Vitor Coutinho N°73028

Sob orientação de:

Prof.ª Anabela Figueiredo
Enf.ª Janete Ferreira
Enf.ª Inês Figueiredo

3º Ano Enfermagem

Escola Superior de Saúde



Fonte: Mãe me quer

Cólicas e Massagem Infantil



Fonte: Mãe me quer

A massagem do bebê consiste em um conjunto de técnicas que se aplicam a qualquer criança, que permite aumentar o vínculo pais/bebês e estabelecer uma base de confiança, segurança e de aceitação emocional importante para o desenvolvimento do bebê.

Destacando-se como um excelente meio para potencializar esta ligação. Os benefícios baseiam-se essencialmente em estimulação, alívio, interação e relaxamento.

(Associação Portuguesa de Massagem Infantil, 2018)



Fonte: A Tua Saúde

Massagem e as Cólicas

As cólicas são transitórias de etiologia multifatorial (deglutição excessiva de ar, imaturidade gastrointestinal e tensão emocional) que surgem principalmente a partir da 3ª semana de vida, manifestando-se por períodos súbitos de choro agudo e persistente, sem causa identificável em crianças saudáveis, sendo que os episódios de agitação são mais frequentes ao fim do dia e nos primeiros filhos. Geralmente resolvem-se espontaneamente até aos 3 meses. Assim deve adotar uma postura calma com o intuito de proporcionar ao bebê medidas de conforto, por isso pode colocar o bebê no colo com a barriga para baixo ou massajá-lo.

(CUF Descobertas Hospital, 2017).

Massagem abdominal

Movimentos lentos e rítmicos (sentido do trânsito intestinal);

Tonificar os músculos;

Facilitar a eliminação intestinal;

Diminuir a distensão abdominal;

Aliviar o desconforto e dor associada às cólicas;

Realizar sempre que necessário ou 2/3 vezes ao dia;

(Associação Portuguesa de Massagem Infantil, 2018)

Sequência dos movimentos

PASSO 1: Deslizar a palma das mãos, uma seguida da outra de cima para baixo e da direita para a esquerda, devendo repetir o movimento pelo menos 3 vezes;



Fonte: Mãe me quer

PASSO 2: Segurar as pernas do bebê pelos tornozelos e com os joelhos juntos pressionar suavemente contra a barriga. Manter a pressão aproximadamente 5 segundos.

PASSO 3: Aliviar a pressão exercida e a posição das pernas, esticando-as e voltar a repetir várias vezes;



Fonte: Mãe me quer

PASSO 4: Segurar os tornozelos do bebê e dobrar-lhe um joelho sobre o abdômen e endireitar-lhe a perna, repita o movimento com a outra perna (como se estivesse a andar de bicicleta lentamente e de forma rítmica);



Fonte: A Tua Saúde

PASSO 5: Com a mão esquerda desenhar um círculo completo no sentido dos ponteiros do relógio à volta do umbigo, sem levantar a mão da barriga do bebê. Quando esta está na região inferior do abdômen a mão direita desenhar um semicírculo na mesma direção, repetir este movimento várias vezes;



Fonte: A Tua Saúde

PASSO 6: Repetir o movimento de dobrar as pernas; (Associação Portuguesa de Massagem Infantil, 2018)