**OS BENEFÍCIOS DA MASSAGEM TERAPÊUTICA**

* **OS BENEFÍCIOS PARA O RECÉM-NASCIDO**

Massajar um bebé é fácil de aprender e executar. Necessita de pouco material e nada custa, exceto tempo e dedicação. É uma maneira de o conhecer, vendo as expressões e as reações aos diferentes toques, as formas do seu corpo, a sensação que lhe é transmitida através dos dedinhos das mãos e dos pés do bebé. A massagem auxilia também o bebé a avançar para um ‘’estado de sossego e de alerta’’, onde este fica calmo, recetivo e procurará uma ligação (olhos nos olhos), criando assim, um sentimento de intimidade entre ambos.

Os bebés que usufruem da massagem possuem vários benefícios, imediatos e futuros, a nível emocional, social e físico.

Assim, passamos a citar alguns dos muitos benefícios da massagem/toque no recém-nascido:

* Segurança

Um bom contato físico entre progenitor e filho, faz com que este se sinta amado e valorizado, sentimentos estes que desenvolverão a sua autoestima e autoconfiança. Fornecer-lhe-á a estabilidade que o bebé vai precisar para vir a ser um adulto feliz, confiante e emocionalmente maduro.

* Bem- Estar Geral

Os bebés que recebem toques com amor, adoecem e choram menos do que os outros. A massagem também favorece a circulação e o sistema imunitário (facilita os movimentos da linfa, que expulsa substâncias perigosas ao organismo), alivia a dor e os sintomas de certas doenças comuns dos primeiros anos de vida, estimula a descontração, auxilia a regular o sono, a reduzir o stress, ajuda a tranquilizar o bebé quando está a chorar e ainda, alivia sintomas de complicações vulgares, tais como: cólicas, sinusite, excesso de muco, constipações, flatulência, prisão de ventre, dentição e pele seca.

* Crescimento

A massagem promove a autoconsciência do corpo, tonifica os músculos, flexibiliza as articulações, estimula o sistema nervoso, a digestão, e a respiração.

* Aptidões Sociais

Ao tocar no bebé, ensina-se este a comunicar e a interagir, dando-lhe competências de desenvolver a autoestima e a sociabilidade.

* **OS BENEFÍCIOS PARA OS PAIS**

Muitos progenitores têm dificuldades nos primeiros tempos a desempenhar o seu papel. Receiam tocar nos bebés por não possuírem experiência, outros não entendem o que o bebé necessita quando chora. A frustração decai sobre os pais, e cria-se uma espiral viciosa e negativa.

Graças à massagem, os progenitores obtêm maior confiança em tocar no filho, aprendem a observar e a interpretar a reação deste ao contato, fazendo-os reconhecer os ritmos naturais do bebé, do que gosta ou detesta, e por vezes compreendendo-o melhor e a aceitar a sua própria incapacidade de o acalmar.

Passamos a mencionar os benefícios que a realização da massagem traz para os pais:

* Relaxamento

Ao realizar a massagem ao seu bebé, o progenitor/a estará com a sua atenção focada nele e, ao mesmo tempo a interagir com ele. Assim, proporciona um processo relaxante e agradável para os pais.

* Confiança

Os progenitores compreendendo o seu bebé, tendem a sentir-se confiantes no seu papel. O contato físico que a massagem possibilita, torna-se favorável o conforto ao lidar com o corpo do bebé.

* Sensibilidade

Não sabendo se um determinado toque não agrada ao bebé ou que determinada pressão o incomoda, pois este não lhe pode dizer, o progenitor/a deve observar as reações do bebé e interpretá-las. Assim, as suas aptidões como progenitor irão se desenvolver, aprendendo a fazer leituras do que o seu bebé lhe mostra, ou seja, a percebê-lo.

* Relação Pais/Bebé

A intercomunicação não-verbal através da massagem suscita relações bilaterais que, futuramente continuarão a existir. A massagem propicia também momentos de intimidade entre ambos, implantando sólidos alicerces entre eles para o futuro.

Artigo: BENEFICIOS – COMUNICANDO AMOR ATRAVÉS DO TOQUE

MEU LIVRO