

## Massagem do/da bebé

Os benefícios do toque/ massagem são:

- Promover o processo de vinculação, facilitando a capacidade de conhecer o/a bebé e aumentando a comunicação entre os pais e bebé;
- Melhorar o seu estado de alerta;
- Promover a saúde, estimulando o sistema imunitário do/da bebé e melhorando a circulação sanguínea;
- Promover o bem estar, pois os/as bebés sentem-se amados/as, aceites, respeitados e confiantes;
- Reduzir o stress em situações dolorosas;
- Induzir o sono no/na bebé;
- Melhorar a digestão e diminuir as cólicas;
- Melhorar o tonus muscular e a flexibilidade;
- Melhorar a função endócrina do/da bebé/mãe;
- Facilitar o crescimento e desenvolvimento do/da bebé.



## Contra indicações:

Não faça massagem ao seu/sua bebé:

- Se estiver com febre;
- Se apresentar qualquer infeção na pele, assadura, eczema ou pele gretada;
- Se tiver articulações frágeis, ossos frágeis ou qualquer tipo de fractura;
- Se apresentar qualquer tipo de infeção ou problema de saúde;
- Após a refeição;
- Após vacinação.

Este folheto serve de apoio ao programa  
Cuidar para o Desenvolvimento-1º Fase UCIEEN  
(Unidade Cuidados  
Intensivos e Especiais Neonatais) do HFF



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE  
AMADORA / SINTRA



SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA  
E DE REABILITAÇÃO



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE  
AMADORA / SINTRA



Serviço de Medicina Física e de Reabilitação  
Equipa de Reabilitação Pediátrica  
214348483/4  
sec.mfr@hff.min-saude.pt



DI.0614/E.MFR/Versão 01/05-03-2024/A Massagem do/da Bebê Pré Termo  
H.F.F./U.C.L./mod.36 MFR/março 2024

A MASSAGEM DO/DA  
BEBÉ PRÉ TERMO

INFORMAÇÃO PARA A FAMÍLIA

## Massagem do/da bebé

Movimento com toque constante, rítmico e com pressão

### Mamã e papá

- A hora da massagem é mágica...é um momento de carinho e ternura, que fortalece a relação;
- Aprenda a conhecer as reações/sinais do/da bebé;
- Respeite o/a bebé, perceba se está pronto/a para ser massajado/a e peça licença;
- Não interrompa a massagem a não ser que o/a bebé demonstre sinais de stress;
- Massaje sempre na mesma altura do dia, escolha um momento tranquilo e nunca depois da refeição;

**É IMPORTANTE QUE O/A BEBÉ ESTEJA CONFORTÁVEL E RECEPTIVO AO TOQUE.**

### Local

A massagem deve ser efectuada num local aquecido (25º) e livre de estímulos perturbadores.

### Material Necessário

Colchão, toalha, almofada/rolo, óleo para as mãos.

Uma musica a gosto...

### Como deve dar a massagem

Mantenha sempre o corpo do/da bebé em contacto com a sua mão. Exerça uma pressão confortável para o/a bebé.

## 1ª Fase—Toque e Movimento

Coloque o/a bebé de barriga para cima e bem contido/ suportado.

### Membros Inferiores

Segure as pernas do/da bebé, dobre-as e estique-as suavemente.

### Membros Superiores

Agarre as mãos do/da bebé e suavemente estique os cotovelos e faça movimentos de abrir e fechar os braços.

Termine colocando as mãos do/da bebé em contacto com o rosto.



## 2º Fase—Toque

Coloque o/a bebé de barriga para baixo com a cabeça voltada para um dos lados.

Apoie as mãos nas costas do/a seu/sua bebé e espere.

### Costas e Membros Superiores

Mantenha as mãos nas costas do/da bebé e deslize uma de cada vez, das costas até à mão do/da bebé. Volte para trás (6/8 movimentos). Repita o movimento no outro lado.



### Nádegas e Membros Inferiores

Da mesma forma deslize a mão fazendo pressão da nádega até ao pé. Volte para trás (6/8 movimentos). Repita o movimento no outro lado.

## 3º Fase—Toque

Com o/a bebé de barriga para cima.

### Tronco

Coloque as suas mãos em cima do peito do/da bebé e deslize uma delas até à mão do/da bebé, Volte para trás (6/8 movimentos) repita o movimento no outro lado.



### Barriga

Com 2/3 dedos faça pequenos movimentos circulares no percurso do intestino iniciando do lado direito do abdómen do/da bebé.

Deslize a parte inferior da sua mão (em forma de concha) sobre o abdómen do/da bebé uma atrás da outra como pás a recolher areia.



Termine com movimentos circulares no sentido dos ponteiros do relógio.

### Rosto

Coloque os polegares no meio da testa e deslize até às fontes.

Com os polegares ao longo do nariz deslize até às bochechas.

Com os indicadores junto aos lobos das orelhas deslize na bochecha até formar uma boquinha.



Tonificante, relaxante ou mera brincadeira, é importante que a massagem seja um prazer para a criança. É conveniente observar as suas reações e efectué-la somente se a criança a desejar. Um /Uma bebé que gosta de ser massajado/a está atento/a e participa. Ele/ela brinca e sorri. O seu rosto e corpo ficam relaxados, prontos para receber o contacto carinhoso.

**A Massagem é contacto é diálogo (...)**