**Masaż metodą Shantala**

Dzieci niepełnosprawne w stopniu głębokim, jak nikt inny, potrzebują dotyku. Masaż Shantala wywodzi się z Indii i ma swoje zastosowanie   
w codziennej pielęgnacji noworodka jak i starszego dziecka. Jest to masaż rytmiczny i pełen czułości, gdzie podstawą jest wytworzenie bezpiecznej więzi między rodzicami a dzieckiem.

Masaż Shantala w głównej mierze opiera się na technice głaskania. Polega ona na bardzo delikatnych i powolnych ruchach o stałym rytmie. Ważne jest aby nie odrywać dłoni od ciała dziecka.

**Przygotowanie do masażu dziecka:**

* Masaż wykonywany jest przed posiłkami lub co najmniej 2 godziny po posiłku. Może być przeprowadzony dwukrotnie w ciągu dnia: przed śniadaniem oraz przed wieczorną kąpielą.
* Pomieszczenie powinno mieć odpowiednią temperaturę, aby dziecko nie odczuwało chłodu.
* Wolny kawałek podłogi, na którym opiekun będzie mógł usiąść na kocu oraz macie wodoodpornej z wyprostowanymi nogami (w wyniku odprężenia oraz rozluźnienia, dziecko może opróżnić pęcherz)
* Oliwka

**Masaż Shantala składa się z czterech etapów:**

* Ułożenie dziecka, na kończynach dolnych opiekuna, w pozycji: **na grzbiecie.** Podstawowym elementem jest nawiązanie kontaktu wzrokowego z dzieckiem, po czym można przejść do wykonywania masażu w ustalonej według tradycji kolejności:  
  Klatka piersiowa  
  2. Ramiona  
  3. Przedramiona  
  4. Dłonie
* Dziecko należy przełożyć na drugą stronę , do pozycji leżenia: **na brzuchu.** Niemowlak powinien być ułożony w poprzek rozłożonych nóg opiekuna. Kolejną sekwencją jest masaż grzbietu.
* Trzecim krokiem jest ponowne umieszczenie dziecka **na grzbiecie** (patrz punkt pierwszy) w celu wykonania masażu twarzy.
* Na koniec zaleca się wykonanie kilku **ćwiczeń rozluźniających**.

Subiektywnie, masaż Shantala wpływa uspokajająco oraz wyciszająco na dziecko, co przekłada się na poprawę zasypiania oraz jakość snu. Dodatkowym atutem masażu Shantala jest nawilżenie i natłuszczenie delikatnej skóry dziecka. Warto zatem zadbać o odpowiedni preparat, który dostarczy młodej skórze brakujących lipidów jednocześnie ograniczając utratę wody z naskórka oraz ochroni skórę przed podrażnieniami.

<https://www.youtube.com/watch?v=gzThAmjyURQ> -   
 Bardzo proszę o zaznajomienie się z poniższym linkiem, dotyczącym masażu Shantala   
i w miarę możliwości oraz współpracy dziecka wykonywaniem go codzienne.

*Agnieszka Rydarowicz   
Daniel Stygar*