

## A Banheira Shantala



*A banheira Shantala permite ao bebé viajar no tempo, relembrando o útero da mãe*

Actualmente surgiram formas alternativas de dar banho ao bebé para além da convencional banheira a que todos fomos habituados. Já bastante popular noutros países, surgiu recentemente em Portugal a opção de uma banheira em formato de balde - a banheira *Shantala*- que proporciona ao bebé uma experiência extremamente relaxante.

É frequente os bebés chorarem durante o banho nas banheiras convencionais, agitando os braços freneticamente como se tentassem agarrar ou tocar em qualquer coisa. Uma das explicações para este comportamento é que o bebé, quando desenvolve sua memória a partir do sexto mês de gestação, fica acostumado ao ambiente do útero materno: protegido, aquecido, meio aquático e escurecido.

Quando se começa a dar banho ao bebé, a água em contacto com a sua pele activa a sua memória e ele percebe que está num ambiente luminoso, pouco aquecido e que não está na posição em que ele costumava ficar (posição fetal) enquanto no útero da mãe. Assim, os bebés, na sua maioria, enrijecem os bracinhos e perninhas, movimentos incentivados pelo sistema nervoso central. Esses movimentos geram contracções e descontrações do intestino, ocasionando cólicas nos bebés algum tempo depois do banho.

Os pais, por sua vez, com medo de não segurar bem o bebé, têm receio de encher bem a banheira de água, o que impossibilita o bebé de desfrutar do prazer de estar imerso dentro da água e assim relaxar.



*O banho pode ser um momento especial de brincadeiras, partilha e relaxamento*

Com a banheira *Shantala* este processo é muito mais simples, proporcionando aos pais e ao bebé uma experiência relaxante desde os primeiros dias após o seu nascimento. Na banheira *Shantala* o bebé sente-se seguro na familiar posição fetal que o acompanhou durante meses no útero materno, atingindo mais facilmente o relaxamento. Relaxando, vai conseguir dormir melhor e terá menos cólicas. Pelo facto da área de superfície da água ser bem reduzida, a água não arrefece tão rapidamente, dando aos pais e ao bebé mais tempo para apreciar o banho. O peso do bebé diminui devido à água, dando mais segurança aos pais. Pode-se dar banho ao bebé em qualquer parte da casa, porque é fácil de carregar (possui alças ergonómicas) mesmo quando cheia, além de ser muito estável e segura. Rapidamente se enche, necessitando de pouca água, o que permite que seja utilizada rapidamente, em qualquer altura. Para além de dar o banho ao bebé por motivos de higiene, poderá mergulhá-lo em água para o relaxar, no final ou no início da massagem, para aliviar as cólicas, para o “refrescar” num dia de muito calor, etc. Bebés que choram muito ou que dormem pouco rapidamente relaxam quando mergulhados na banheira *Shantala*. Como a sua utilização é muito recente em Portugal, deixamos de seguida as características desta banheira e os cuidados a ter na sua utilização de forma a que o formador possa apresentar esta opção inovadora e possa responder às colocadas pelos pais:

- A banheira *Shantala* pode ser utilizada desde o nascimento até aos 12 meses ou mais;
- É fácil de encher e esvaziar;
- É prática e leve para se mover mesmo estando cheia permitindo dar o banho em qualquer parte da casa;

- A água permanece quente por mais tempo;
- O bebé sente-se relaxado e seguro (sensação de regressar ao ventre materno) e permite uma posição confortável a quem está a dar o banho.



*A banheira Shantala pode ser utilizada por bebés de várias idades*

#### Cuidados a ter:

- Mesmo que o bebé se segure sem o apoio de um adulto na banheira *Shantala*, nunca deverá ser deixado sozinho no momento do banho.
- A temperatura da água deve ser entre 35 e 37,5°C.
- Relativamente à quantidade de água, fica ao critério do seu utilizador. Regra geral enche-se apenas metade da banheira mas, no entanto, nas primeiras semanas de vida do bebé, é importante que haja água suficiente na banheira para cobrir os seus ombros.
- Para segurar o bebé: Na posição sentado (com pouca água, em que o bebé assenta no fundo da banheira), o formato circular da banheira Shantala ajuda a dar apoio ao bebé. Coloca-se o bebé suavemente na água segurando-o debaixo dos braços, passando as mãos posteriormente para debaixo do seu queixo de forma a apoiar suavemente a sua cabeça. Na posição em que o bebé fica a flutuar (banheira cheia), mantem-se uma mão abaixo do queixo do bebé e outra atrás da cabeça ou segura-se o bebé por baixo dos braços.
- Se o bebé quiser ficar de pé, pode-se deixá-lo, tendo sempre o cuidado de permanecer junto dele.