

A TÉCNICA DO OZONO ATÉ REVE

Naolí Vinaver
Mirjam de Keijzer
Thea van Tuyl



parto
com
prazer

Guia de massagem
para gravidez e parto

O rebozo oferece àqueles que com ele trabalham um lindo exemplo de que a vida pode ser simples e criativa ao mesmo tempo, basta acrescentarmos movimento e intenção a nossas ações.

O rebozo oferece muito: ajuda as pessoas a se alongarem, expandirem, oferece conforto e possibilidades para massagem, acolhimento, tanto físico como emocional, além de nos dar calor e propiciar relaxamento. Esperamos que as pessoas que estiverem explorando e aplicando as técnicas percebam que temos à disposição infinitas possibilidades.

A vida requer explorações e crescimento da compreensão da nossa própria natureza, da dos outros e da do mundo ao nosso redor. O rebozo é uma das janelas generosas para a vida que esperamos que tenha sido aberta para você, pois lá fora há um mundo inteiro de descobertas esperando para serem feitas.

Ao usá-lo e adaptá-lo às suas circunstâncias, você estará ampliando e dando continuidade à antiga tradição do rebozo. História e tradição sendo feitas na prática diária.

Estamos juntas nessa jornada!

Naolí Vinaver

A TÉCNICA DO **REBOZO** REVELADA

Naolí Vinaver

Mirjam de Keijzer

Thea van Tuyl

Tradução

Luciana Carvalho

Original *The Rebozo Technique Unfolded* ISBN: 978-90-811202-3-4 © Mirjam de Keijzer, Thea van Tuyl & Naolí Vinaver.

Tradução autorizada da edição holandesa publicada em 2010 por Mirjam de Keijzer & Thea van Tuyl, Holanda.

Copyright da edição em língua portuguesa © 2015, Lexema Editora.

Edição **Lexema Editora**

Tradução **Luciana Carvalho**

Revisão **Luciana Benatti**

Ilustrações **Mirjam de Keijzer**

Capa e projeto gráfico **Laura Corrêa**

Editoração e diagramação **Patricia Tagnin**

Foto de capa **Marcelo Min**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Vinaver, Naolí

A técnica do Rebozo revelada / Naolí Vinaver, Mirjam de Keijzer, Thea van Tuyl ; tradução Luciana Carvalho ; [ilustrações Mirjam de Keijzer]. – São Paulo : Lexema, 2015. – (Coleção parto com prazer)

Título original: *The Rebozo technique unfolded*. – ISBN 978-85-67695-02-0

1. Ginástica pré-natal e pós-natal 2. Massagem 3. Método Rebozo 4. Mulheres grávidas - Aspectos psicológicos 5. Mulheres grávidas - Saúde e higiene 6. Parto - Aspectos psicológicos 7. Relaxamento
I. Keijzer, Mirjam de. II. Tuyl, Thea van. III. Título. IV. Série.

15-03506

CDD-618.2

NLM-QW 100

Índices para catálogo sistemático:

1. Técnica do Rebozo : Medicina : Obras de divulgação 618.2



Lexema Editora

Praça Marquês de Itanhaém, 51, anexo

São Paulo – SP – Brasil

05447-180

lexemaeditora@gmail.com

Os livros da coleção *Parto com Prazer* são publicados em pequenas tiragens e, no caso de traduções, comercializados por valores equivalentes aos praticados lá fora. Colabore com a causa, fortaleça este projeto e valorize o trabalho dos autores, tradutores e editores: por favor, não faça cópias – impressas ou digitais – do conteúdo desta obra. As autoras e a editora não se responsabilizam por danos causados pelo uso incorreto das técnicas de massagem com rebozo.

SUMÁRIO

Apresentação	07
Prefácio à edição brasileira.....	09
Prefácio.....	11
Introdução	13
Parte 1: A história e o uso do rebozo	17
<i>O rebozo no México e na Guatemala</i>	<i>18</i>
<i>A introdução do rebozo no ocidente</i>	<i>22</i>
Parte 2: A massagem com rebozo	25
<i>Informações práticas</i>	<i>26</i>
<i>Checklist da massagem com rebozo</i>	<i>31</i>
Parte 3: As técnicas de massagem	35
<i>Técnicas durante a gravidez e o parto</i>	<i>36</i>
<i>Técnicas para o pós-parto.....</i>	<i>84</i>
<i>Aplicações criativas do rebozo</i>	<i>97</i>
Depoimentos	107
<i>Depoimentos sobre o uso na Europa</i>	<i>108</i>
<i>Depoimentos sobre o uso no Brasil.....</i>	<i>112</i>
Referências.....	115
<i>Websites.....</i>	<i>116</i>
<i>Sobre as autoras.....</i>	<i>118</i>
<i>Lista de figuras</i>	<i>120</i>
<i>Sumário completo</i>	<i>122</i>
<i>Poema</i>	<i>126</i>

APRESENTAÇÃO

Peça de vestuário símbolo da cultura mexicana, o rebozo rodou o mundo associado à figura de Frida Kahlo, que usava o tradicional traje enrolado sobre os ombros como uma declaração política de solidariedade aos trabalhadores de seu país.

Em castelhano, a palavra *rebozo* vem do verbo *rebozar*, cobrir-se. Presente na cultura mexicana desde o século 17, o xale tecido com técnicas tradicionais indígenas incorporou-se à vida contemporânea: a maioria das mexicanas possui pelo menos um.

Versátil, ganhou usos para além do vestuário, que fizeram dessa fascinante peça de tecido um objeto cotidiano, acompanhando a jornada humana do nascimento à morte: no México, o rebozo serve tanto de carregador de bebê, quanto de mortalha.

O rebozo também se faz presente num dos momentos mais especiais dessa trajetória: aquele que começa na gravidez e vai até algumas semanas após o parto. Este livro oferece 11 técnicas de massagem que proporcionam conforto e bem-estar à mulher nessa singular fase da vida.

A massagem com rebozo é simples e efetiva: dispensa aparatos e aproxima pessoas. O companheiro ou uma amiga são convidados a ajudar. A mulher é acolhida em várias posições: em pé, sentada, de cócoras, em quatro apoios. Sem o toque das mãos, apenas com o aconchego do tecido, o corpo feminino é reverenciado de forma gentil. O rebozo conforta, abraça, envolve, alivia e, depois do parto, ajuda a fechar o que a natureza abriu.

A Técnica do Rebozo Revelada foi publicado originalmente em 2008, na Holanda, pelas doulas e educadoras perinatais Mirjam de Keijzer (também autora das ilustrações) e Thea van Tuyl, em coautoria com a parteira mexicana Naolí Vinaver. Unindo saberes tradicionais e seu conhecimento como parteira profissional, Naolí viajou o mundo nos últimos vinte anos para ensinar parteiras e doulas a aplicar o rebozo na gravidez e no parto, tornando-se a mais conhecida divulgadora internacional dessa técnica.

Em 2009, o livro foi traduzido para o inglês, fruto da colaboração de um grupo de mulheres empenhadas em propagar a massagem com rebozo pelo mundo. Chega agora ao Brasil, como parte da coleção **Parto com Prazer**, cujos títulos contribuem para a

formação de um novo olhar para questões ligadas a gravidez, parto e os primeiros anos da maternidade.

Num momento em que o modelo obstétrico dominante – medicalizado, intervencionista e apoiado no uso indiscriminado de tecnologia – dá sinais de esgotamento, começam a ganhar força práticas mais tradicionais, voltadas ao bem estar da mulher e que, acima de tudo, a ajudam a lidar com a dor do parto sem uso de fármacos. É o caso da massagem com rebozo.

Baseadas num conhecimento transmitido de mulher para mulher, de geração em geração, as técnicas de massagem com rebozo fazem uma ponte entre passado e futuro, não como uma volta no tempo ou uma negação da tecnologia, mas como opção coerente com o atual estágio da ciência, que conclui por simplicidade, menos intervenções, menor participação de médicos e menos hospitalização no momento do nascimento. Em outras palavras, as evidências hoje apontam que o parto mais científico é o menos tecnológico. A empatia dos cuidadores também se revela cada vez mais como fator decisivo na qualidade da assistência ao parto.

Que as técnicas de massagem com rebozo ensinadas neste livro contribuam para reforçar um modelo de assistência cada vez mais respeitoso e centrado na mulher, com apoio de mulheres: obstetrizes, parteiras, doulas, enfermeiras. É a essas profissionais que este livro se destina.

Luciana Benatti & Luciana Carvalho

São Paulo, maio de 2015.

PREFÁCIO À EDIÇÃO BRASILEIRA

Estou imensamente feliz em trazer para a língua portuguesa, e especificamente para o Brasil – meu país amado, junto com o México – o livro *A técnica do rebozo revelada*. Neste livro finalmente conseguimos registrar, com explicações e desenhos simples, algumas das mais importantes técnicas de massagem com rebozo para a gestação e o trabalho de parto.

A mulher gestante e a mulher em trabalho de parto são seres em expansão, em processo de plena abertura. O movimento – tanto interno como externo, ou seja, tanto emocional como corporal – é importante para que ela consiga atingir os níveis de expansão absoluta tão necessários para parir um bebê.

Aliviar a dor, promover a soltura de tensões e travas, equilibrar as emoções ou até conseguir liberá-las para poder transcender um estado e passar para aquele outro, no qual a mulher vira mãe, é o que as aplicações do rebozo mexicano são capazes quando realizadas com carinho, atenção e sensibilidade às necessidades da mulher.

Como parteira mexicana especializada no acompanhamento a gestantes e parturientes desde 1987, sinto-me especialmente agradecida às minhas mentoras, colegas e sempre amigas, as parteiras tradicionais Doña Reina, Doña Irma, Doña Ana María, Doña Bonifacia e Doña Rosarito (Estado de Veracruz), Doña Irma, Doña Queta (Oaxaca), Doña Angelina (Morelos) e Doña Irene (Morelia), pelos ensinamentos e pelo carinho compartilhado.

Desde o início da minha caminhada como parteira tenho aplicado e, com os anos de experiência, eventualmente até desenvolvido novas e mais elaboradas técnicas para diversas situações e contextos durante a gestação e o trabalho de parto.

As técnicas de massagem com rebozo descritas neste livro podem ser realizadas por doulas, parteiras, médicos, enfermeiras, membros da família ou amigos atenciosos da gestante. Cada mulher que recebe esse cuidado amoroso, mesmo que por dez minutos, durante um atendimento, ainda que de forma irregular, ou durante uma hora, de forma

regular, ficará imensamente grata e aliviada, já que os efeitos da massagem com rebozo são, na maioria das vezes, imediatos e altamente notáveis.

Espero que aproveitem para aplicar estas técnicas maravilhosas e surpreendentes nas mulheres que vocês acompanham com tanta entrega e amor, assim como em seus filhos, companheiros ou companheiras e família. E que também possam ensiná-los a aplicá-las em você, que também é uma pessoa merecedora de cuidados e carinhos!

Com carinho, respeito e admiração à simplicidade da vida,

Naolí Vinaver

Florianópolis, abril de 2015.

PREFÁCIO

Um livro dedicado ao uso do rebozo é uma forma maravilhosa de transmitir as antigas e sábias tradições do México e da América Central para culturas de todo o mundo. Tradições essas que nos dão muito orgulho e que são consideradas extremamente úteis em nossa vida diária, no cuidado pessoal e no cuidado feminino, nos meses e anos próximos ao parto.

Parteiras mexicanas e centro-americanas, como eu, continuam a carregar consigo a tradição prática do uso do rebozo na assistência a gestantes e parturientes. Os rebozos são feitos de diversos materiais e de variadas cores. Em nossa região, seria quase um pecado uma mulher não ter pelo menos um rebozo para chamar de seu! Sempre carregamos um, porque são úteis em muitas situações, tanto para trabalhar como para sair. Por exemplo, o rebozo pode fazer as vezes de uma leve cobertura durante um cochilinho enquanto estamos na casa de uma mulher acompanhando seu trabalho de parto.

Neste livro, você vai encontrar muitas dicas de como usar o rebozo. Espero que você possa adotar e adaptar a tradição do rebozo, aplicando-a de modo prático no seu dia a dia.

Ao longo da história da humanidade, diversas tradições culturais consideradas úteis ou até mesmo capazes de salvar vidas foram transmitidas de norte a sul, de leste a oeste. E, após viajar o mundo, algumas tradições retornam ao seu local de origem, sendo importadas novamente de forma melhorada e modificada, fazendo com que transcendam a tradição original.

Desde 1990, tenho viajado o mundo inteiro oferecendo formação a parteiras, sobretudo em eventos internacionais sobre o nascimento. Em muitas ocasiões, ensino como usar e aplicar o rebozo no contexto da atenção à gravidez, ao nascimento e ao pós-parto. Tem sido incrível o retorno que tenho recebido de doulas, parteiras e outros profissionais sobre o sucesso que têm obtido. Mas não só: em muitos casos, os profissionais compartilham comigo novas formas de usar o rebozo e também as adaptações a outros ambientes e situações que eles próprios fazem das técnicas explicadas neste livro. Com isso, o emprego

emprego original do rebozo se expande e se transforma por meio de um processo de compartilhamento que tem lugar nos quatro cantos do mundo.

Se eu fosse resumir em poucas palavras os benefícios e as vantagens do uso do rebozo para aqueles que nunca antes viram um, eu diria:

Quando engravidam, as mulheres expandem seu corpo, seu coração e sua alma pelo bem de seu filho. Dar à luz é a maior demonstração de amor e, muitas vezes, exige alguns sacrifícios. O rebozo aplicado pelas mãos amorosas de doulas, parteiras e outros cuidadores ajuda a mulher e o bebê, pois oferece apoio, conforto, alívio e, no período pós-parto, um retorno ao estado de completude e integridade.

Aproveitem e compartilhem!

Naolí Vinaver,

parteira mexicana, autora, mãe e mulher em uma família com três filhos.

INTRODUÇÃO

Como este livro foi escrito na Holanda, ele começa com uma breve introdução sobre como esperamos que as holandesas recebam as técnicas para o uso do rebozo.

Na Holanda, tirar um tempo para cuidar de si está se tornando cada vez mais frequente e aceito. Temos vários feriados durante o ano, finais de semana dedicados ao lazer, gostamos de boa comida, vamos ao teatro ou à sauna e, de vez em quando, podemos até tirar um dia para ir ao *spa* cuidar da beleza. Resumindo: há várias oportunidades para nos dedicarmos a nós mesmas.

Em outras partes do mundo isso não acontece, nem sequer é possível. Percebemos que há lugares onde ninguém tira férias, sai para jantar, tem acesso a entretenimento caro ou frequenta *spas*. Nesses lugares, as mulheres precisam ainda mais da ajuda e do conforto oferecidos pela técnica do rebozo.

Na Europa ocidental por vezes achamos difícil sermos cuidadas por outra pessoa ou ainda proporcionar a alguém a oportunidade de simplesmente aproveitar e relaxar. Mas, para muitas pessoas, é importante cuidar do corpo. É especialmente importante que as mulheres – as grávidas, em particular – cuidem de si e de seus bebês.

Quando estamos grávidas, as pessoas se interessam. Qualquer pessoa que saiba da gravidez passa a nos tratar de modo diferente. As pessoas estão lá por você, fazem coisas por você, dizem para você relaxar, ir mais devagar e se alimentar bem. Você se sente ao mesmo tempo mimada e sufocada. Aproveitar a gravidez verdadeiramente, tal como ocorre em outras culturas, ainda não faz parte de nossos costumes ocidentais.

A mulher holandesa, por exemplo, está preparada para trabalhar durante toda a gravidez com o objetivo de tirar algumas semanas de folga após o parto para se acostumar com a maternidade. Ela não percebe que os últimos dois meses da gravidez são especialmente difíceis e que as últimas semanas de trabalho podem não ser tão tranquilas como esperava. O lema seguido por elas, em geral, é: “Trabalhar sem reclamar”. Ainda que ter um pouco de tempo para relaxar e descansar nas últimas semanas da gravidez seja muito importante.

Em outros países ocidentais a situação varia: a mulher pode tirar uma licença antes do parto ou ter que trabalhar até o início do trabalho de parto. Não há uniformidade sobre o assunto nos diversos países europeus. No entanto, em 2008, a União Europeia propôs dezoito semanas de licença-maternidade, e o assunto foi levado ao Parlamento Europeu em maio de 2010¹.

No México e na Guatemala, a cultura é bem diferente. As mulheres, em geral, estão menos concentradas em suas carreiras, e a vida que levam está em harmonia com as práticas culturais tradicionais. Claro que há também uma grande diferença entre as mulheres que moram nas grandes cidades e aquelas que habitam as áreas rurais, onde persistem valores tradicionais mais antigos.

Por exemplo, nas áreas rurais do México e da Guatemala, as mulheres grávidas recebem massagem da parteira durante as consultas do pré-natal. A massagem é realizada com um *sling* tradicional, o rebozo. Com a massagem, a grávida é praticamente obrigada a relaxar, descansar e se concentrar totalmente em seu corpo e também no bebê que cresce em seu ventre.

Nessas culturas, também é costume a mulher receber um tratamento especial com o rebozo após dar à luz. Cerca de uma ou duas semanas após o parto, a mulher é envolta em um rebozo por duas outras mulheres – normalmente parteiras ou doulas. Nesse ritual, o rebozo é amarrado firmemente para ajudar o corpo da mãe a ‘fechar’. Essa é uma parte que leva tempo, mas é percebida como um alívio pela mãe, cuja energia é assim renovada.

Em várias culturas, rituais parecidos são comuns, embora sejam aplicados de variadas formas. Por exemplo, em alguns países da Ásia, as mulheres recebem massagem nos pés feitas por doze mulheres; na Grécia e no Egito, a mulher é envolvida em panos úmidos como parte de um ritual de purificação. Ela permanece enrolada até que os panos

¹ N. da T. A proposta foi aceita com emendas pelo Parlamento, que propôs 20 semanas de licença-maternidade e acrescentou duas semanas de licença-paternidade sob as mesmas condições. Em seguida, o assunto ficou parado por quatro anos. Em fevereiro de 2015, estabeleceu-se um prazo de seis meses para o Conselho da Europa e o Parlamento entrarem em acordo sobre a questão.

sequem, o que lhe dá a oportunidade de descansar e o espaço necessário para se redescobrir e 'retornar' a seu próprio corpo.

Há uma tradição holandesa parecida chamada *sluitlakens*, que pode ser traduzida por 'panos para fechar'. O abdome da mãe é firmemente enrolado em um lençol (ou toalha), preso com grandes alfinetes de segurança, para dar suporte a essa região nos primeiros dias após o parto, de modo a estabilizar o útero, agora vazio. Comumente adotada no passado, essa prática está sendo retomada, e cada vez mais oferecida às mães com dores pélvicas. Hoje, é possível comprar um tipo de faixa de algodão para ser usada em volta do abdome (e da pelve), podendo ser amarrada ou presa por alfinetes de segurança.

Porém, essa prática ainda difere da massagem completa adotada no México e dos panos úmidos aplicados na Grécia e no Egito. Os rituais nesses países vêm acompanhados de banhos quentes e cuidados oferecidos por outras mulheres, além de proporcionarem à mãe um tempo para descansar e encontrar um espaço para si.

A massagem com rebozo não é muito conhecida ao redor do mundo. Mas a prática está se espalhando, principalmente com a ajuda de parteiras e doulas. E também graças à internet.

Desde o momento em que a atividade da doula – profissional que oferece apoio emocional e físico às mulheres grávidas e a seus companheiros durante a gravidez e o parto – tornou-se profissão, a massagem com rebozo passou a ser praticada na Holanda e em outros países europeus.

A técnica de massagem com rebozo é tema recorrente em programas de formação de doulas, que passam a aplicá-la nas mulheres que atendem. Portanto, as grávidas que contratam os serviços de uma doula terão a oportunidade de usufruir da técnica durante toda a gravidez. O rebozo também pode ser usado durante o parto, principalmente para lidar com as contrações e como instrumento para auxiliar a parturiente a mudar de posição. No período pós-parto, a doula pode (com o apoio de uma colega ou o do companheiro da mulher) oferecer a massagem completa com o rebozo nas duas ou três semanas seguintes ao parto.

Como praticamente não existe bibliografia ou informação disponível acerca deste método de massagem, decidimos criar um livro contendo informações sobre as muitas possibilidades do rebozo.

Na Parte 1, explicamos o que é o rebozo e como ele pode ser usado no dia a dia e durante a gravidez e o parto. Abordamos também a introdução do rebozo em outros países europeus.

Na Parte 2, são oferecidas informações práticas sobre como preparar o ambiente para a massagem com rebozo.

Na Parte 3, apresentamos um total de onze diferentes técnicas com ilustrações.

PARTE 1

A HISTÓRIA E O USO DO REBOZO

O REBOZO NO MÉXICO E NA GUATEMALA

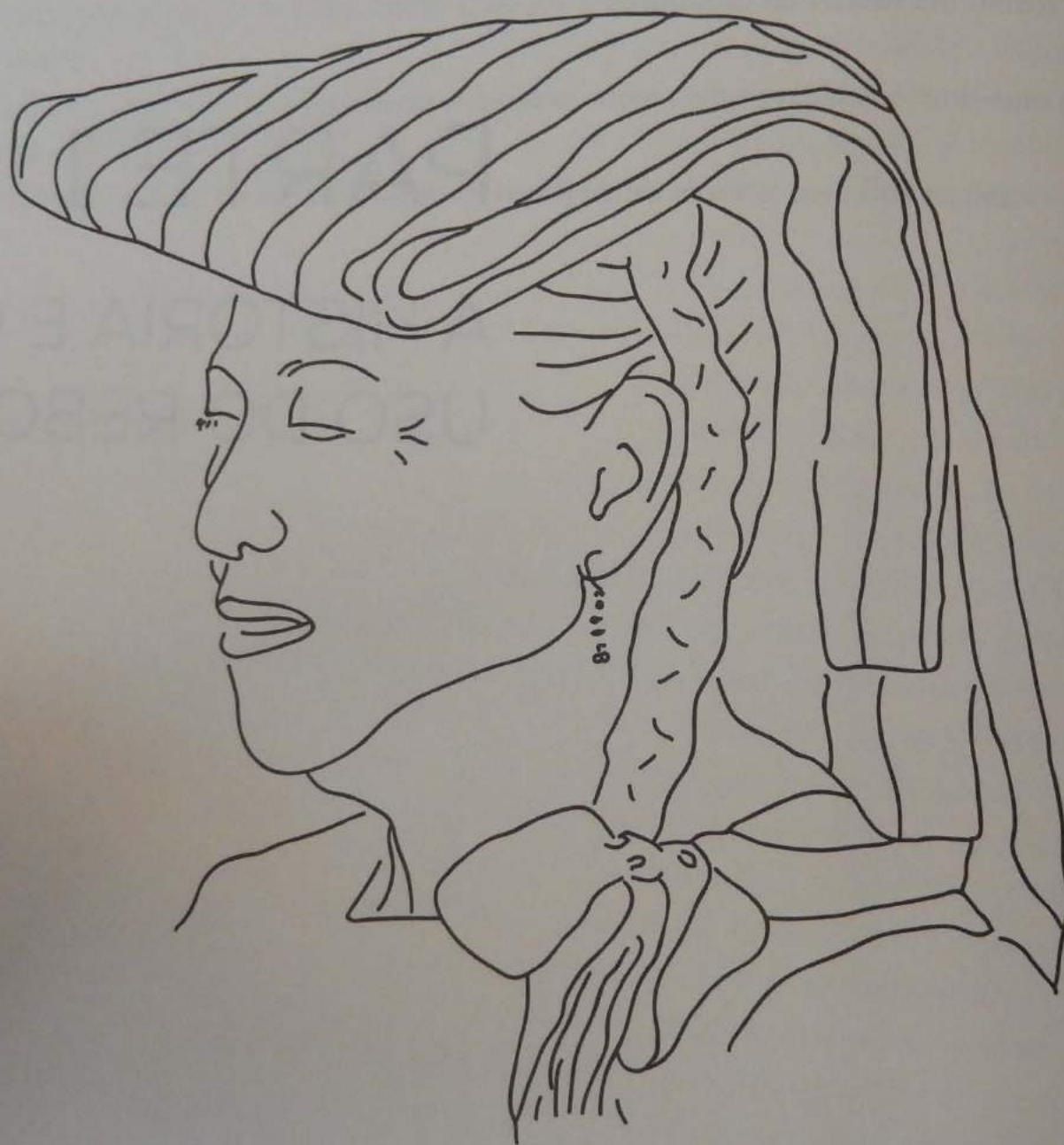


Figura 1: Rebozo como apoio para carregar cesto na cabeça

NO DIA A DIA

O rebozo é um símbolo que inspira respeito em alguns países da América Central. Se uma mulher mexicana veste-se com um rebozo, significa que ela é casada. Há meninas de treze ou quatorze anos usando o rebozo como um xale, nesse caso também é possível inferir que são casadas.

O rebozo é bem grande e comprido, podendo ser usado de diversos modos e em todos os lugares. Muitas mulheres usam o rebozo como um xale e, às vezes, por sobre um dos ombros, como um lenço decorativo. O rebozo oferece calor quando a temperatura cai e pode servir como uma leve coberta se você precisar tirar um cochilo.

No México e na Guatemala, o rebozo também é colocado na cabeça para, por exemplo, apoiar um cesto (Figura 1: Rebozo como apoio para carregar cesto na cabeça, p.18). O rebozo serve de apoio não só para cestos, mas para vidros ou recipientes, para que não caiam com facilidade.

Entretanto, o emprego mais comum do rebozo é para carregar bebês e crianças. É útil para simplesmente transportar as crianças ou carregá-las consigo para o trabalho. As mulheres carregam seus próprios filhos e também seus irmãos menores, sobrinhos e até os filhos da vizinha. Nas culturas mexicana e guatemalteca, é bem usual que crianças mais velhas também sejam carregadas no rebozo. Há diversas formas de amarrar o tecido de acordo com o tamanho e o peso da criança.

NA GRAVIDEZ E NO PARTO

No México, enquanto normalmente o rebozo é usado como uma peça de roupa sobre um ou ambos os ombros, na gravidez ele será colocado mais embaixo, sobre o abdome, para oferecer apoio ao ventre que se expande. Nas mulheres que tiveram muitos filhos, devido à distensão dos músculos abdominais, o bebê costuma estar posicionado um pouco distante da pelve. Isso pode ser um grande peso para esses músculos e resultar em dores nas costas. Nessa situação, para usar o rebozo, a mulher deve primeiro deitar de costas para que o útero e o bebê se acomodem na posição original, dentro e acima da pelve. O

rebozo é então passado pelas costas e pela parte inferior do abdome e amarrado firmemente com um nó. O nó é usado de lado para que ela não sinta desconforto ao sentar ou recostar.

Na cultura ocidental, as mulheres costumam usar cinta, roupa íntima reforçada (especialmente feita para grávidas) ou faixa elástica sob a roupa. Na Europa, não é comum mulheres andando pela rua com um grande pano ou *sling* amarrado na barriga. Mas um dia isso vai mudar.

Além de dar apoio ao ventre, o rebozo também é usado no México por parteiras para oferecer massagem a suas clientes durante a gravidez e o parto. Se uma mulher vai a uma consulta de rotina com uma parteira tradicional, essa visita não dura apenas dez ou quinze minutos. A parteira dispõe de tempo para ouvir as histórias que a grávida tem para contar. Discutem dieta, a situação da mãe, sua saúde, o parto e assim por diante. A parteira oferece informação e conselhos. A mulher tem a oportunidade de expressar suas preocupações.

Durante a visita, a parteira que oferece a massagem em regra começa a massagear a cabeça e a barriga da mãe com as mãos. Enquanto isso, falam sobre o bebê. A parteira cria uma oportunidade para a mulher relaxar de modo que ela tenha condições de aproveitar integralmente a massagem. A mulher então deita sobre um tapete no chão e a parteira aplica uma massagem completa com o rebozo, movimentando o corpo dela durante o processo de forma rítmica, da cabeça aos pés. Em geral, a massagem na pelve e na parte superior das pernas é uma experiência muito agradável. Um efeito particularmente prazeroso é sentir o bebê mover-se junto com a mãe, conforme os movimentos ritmados, e ver que ele definitivamente está gostando do exercício.

No México, o rebozo possui muitas utilidades. Por exemplo, uma parteira pode usá-lo para realizar manobras que movimentam o bebê dentro do útero da mãe, para que fique em outra posição. A parteira faz movimentos, por meio de suaves puxões, em uma das extremidades do rebozo – enquanto o pano envolve a pelve da mãe na região do quadril.

Os puxões balançam e movem o corpo da mãe. Com o movimento, o bebê é estimulado a mudar de posição. Essa técnica requer muita experiência prática e é destinada especificamente a parteiras. Por isso, embora mencionada, essa prática não será discutida

neste livro. Chama-se *manteada* e pode ser muito bem explicada pela parteira Naoli Vinaver nos cursos presenciais que ela costuma oferecer.

A massagem com rebozo também pode ser oferecida por duas pessoas. Cada pessoa fica em pé, junto à mulher, em lados opostos, segurando firmemente uma extremidade do rebozo. Elas se revezam em puxar o rebozo, e a mulher rola de um lado para o outro. Essa técnica pode ser executada em movimentos curtos com suaves puxões ou em movimentos mais amplos. Quanto mais amplo o movimento, mais a mulher e o bebê em seu ventre responderão. Esse também é outro modo de estimular o bebê a mudar de posição.

Nós, as autoras, somos a favor de usar a massagem para oferecer relaxamento. Influenciar a posição do bebê é algo que cabe exclusivamente à parteira – pois ela é capaz de determinar a posição do bebê e de saber a mais adequada. A maioria das pessoas não possui essa capacidade e, portanto, também não descreveremos essa técnica neste guia.

A massagem com rebozo também é realizada no parto. Serve para proporcionar relaxamento durante o trabalho de parto. As mulheres consideram a massagem bastante agradável. A massagem pode ser aplicada com o rebozo envolvendo as costas, a cintura, a pelve, os ombros ou a barriga. Com movimentos leves, os músculos da região da pelve são facilmente soltos, propiciando o relaxamento do assoalho pélvico. A massagem pode ter um efeito positivo no processo do nascimento.

A figura da parteira no México também se faz presente durante a recuperação da mãe, oferecendo-lhe apoio. Uma técnica aplicada nesse período é a 'massagem de fechamento do corpo', realizada juntamente com outra parteira, doula ou amiga da mulher que recebe a massagem.

A INTRODUÇÃO DO REBOZO NO OCIDENTE



Figura 2: Mãe carregando filho no rebozo

O rebozo é usado na Europa principalmente como *sling* para carregar recém-nascidos. Em outras culturas, crianças de até quatro anos são carregadas com o rebozo. Em muitos locais, onde a mãe precisa percorrer grandes distâncias com seu filho, é lógico que seja assim. Na cultura ocidental, temos cadeirinhas para o carro e carrinhos de bebê dos mais variados tamanhos, além disso temos muitos modelos de carregadores de bebês, cangurus e *slings*. Todos esses itens são artigos de luxo e não estão disponíveis em países onde o rebozo é um item comum e de uso diário.

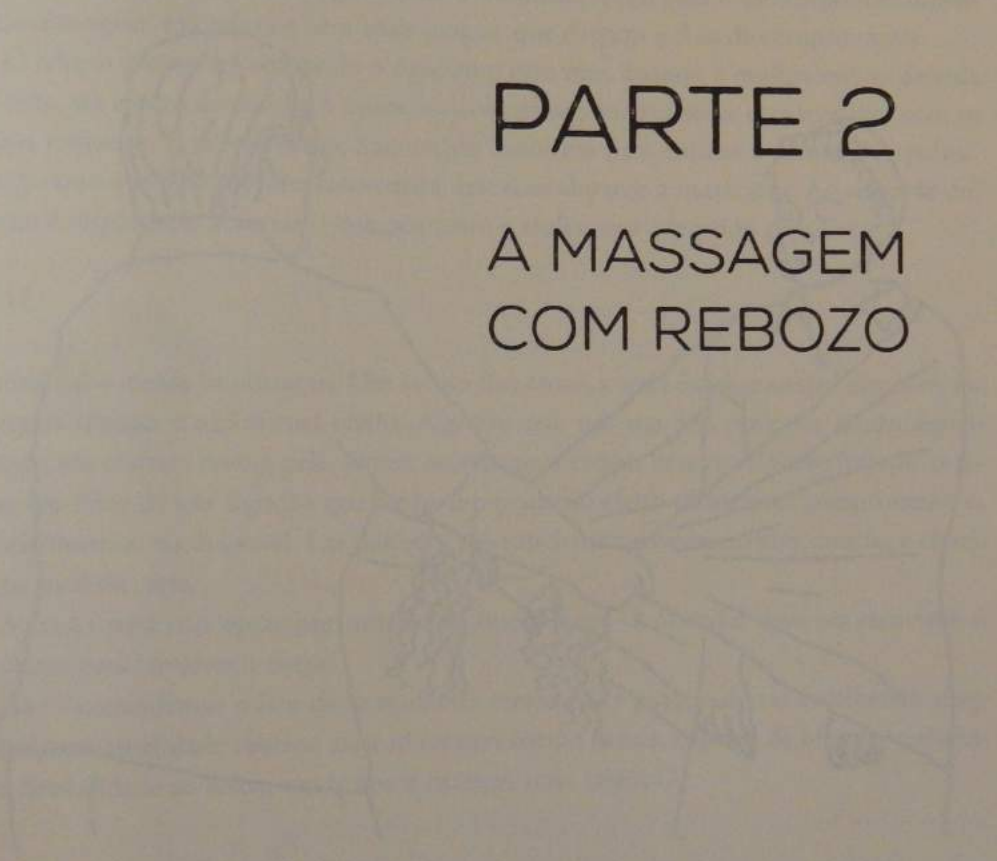
A massagem com rebozo em mulheres grávidas foi introduzida na Europa durante as conferências anuais da *Midwifery Today*, organização americana que tem por objetivo formar parteiras, doulas e educadoras perinatais, principalmente aquelas interessadas em parto natural. As conferências anuais ocorrem principalmente na Europa e nos Estados Unidos, mas também em outros lugares do mundo. Nelas, são organizadas oficinas regulares sobre as inovações no uso do rebozo ministradas por diversas profissionais, incluindo as parteiras mexicanas Naolí Vinaver e Angelina Martinez Miranda.

Desde a introdução da doula na Holanda, ambos os programas de formação realizados pela Fundação Holandesa para a Formação de Doulas e a *DONA*, a Associação de Doulas da América do Norte, ensinam técnicas de massagem com rebozo. As doulas que frequentam esses programas aprendem a usar o rebozo na prática. Desde 2007, as autoras Mirjam de Keijzer e Thea van Tuyl organizam oficinas regulares na Holanda para interessados em aprender as técnicas de massagem com rebozo.

Naolí Vinaver, que atualmente mora no Brasil, costuma oferecer oficinas sobre o uso do rebozo em Florianópolis e outras cidades brasileiras.

PARTE 2

A MASSAGEM COM REBOZO



INFORMAÇÕES PRÁTICAS



Figura 3: Massagem de relaxamento com rebozo, realizada durante as contrações

DIMENSÕES DO TECIDO

O rebozo é um tecido geralmente feito a mão. Se você estiver procurando um rebozo, vai descobrir que existem modelos dos mais variados tamanhos. O mais comum tem 2,40 m de comprimento e 70 cm de largura. Esse é o tamanho ideal para o uso como instrumento de massagem. Há rebozos bem mais longos, que chegam a 5 m de comprimento.

O rebozo precisa ser comprido o suficiente para que, quando a mulher estiver deitada no chão, no centro do tecido, a terapeuta consiga segurar ambas as extremidades com os braços esticados. É desejável que haja tecido suficiente para enrolar o rebozo nos pulsos. Isso garante que o tecido não escorregará das mãos durante a massagem. Ao adquirir um rebozo é importante observar o comprimento e avaliar se é adequado para você.

MATERIAL

O material é muito importante. Um tecido liso como a seda ou de material sintético escorregará demais e não surtirá efeito. Algodão cru, por sua vez, pode ser muito áspero quando em contato com a pele. Jérseis ou elastanos cedem demais. É preferível que o rebozo seja feito de um algodão que tenha um pequeno efeito elástico no comprimento e, principalmente, na diagonal. Lãs também são suficientemente resistentes, macias e elásticas na medida certa.

Atenção para não optar por um tecido muito fino. O material deve ser resistente o suficiente para envolver o corpo.

Não é coincidência o fato de as mulheres mexicanas e guatemaltecas escolherem *slings* com alguma qualidade elástica, mas ao mesmo tempo firmes, capazes de oferecer resistência e flexibilidade ao serem usados para carregar uma criança.

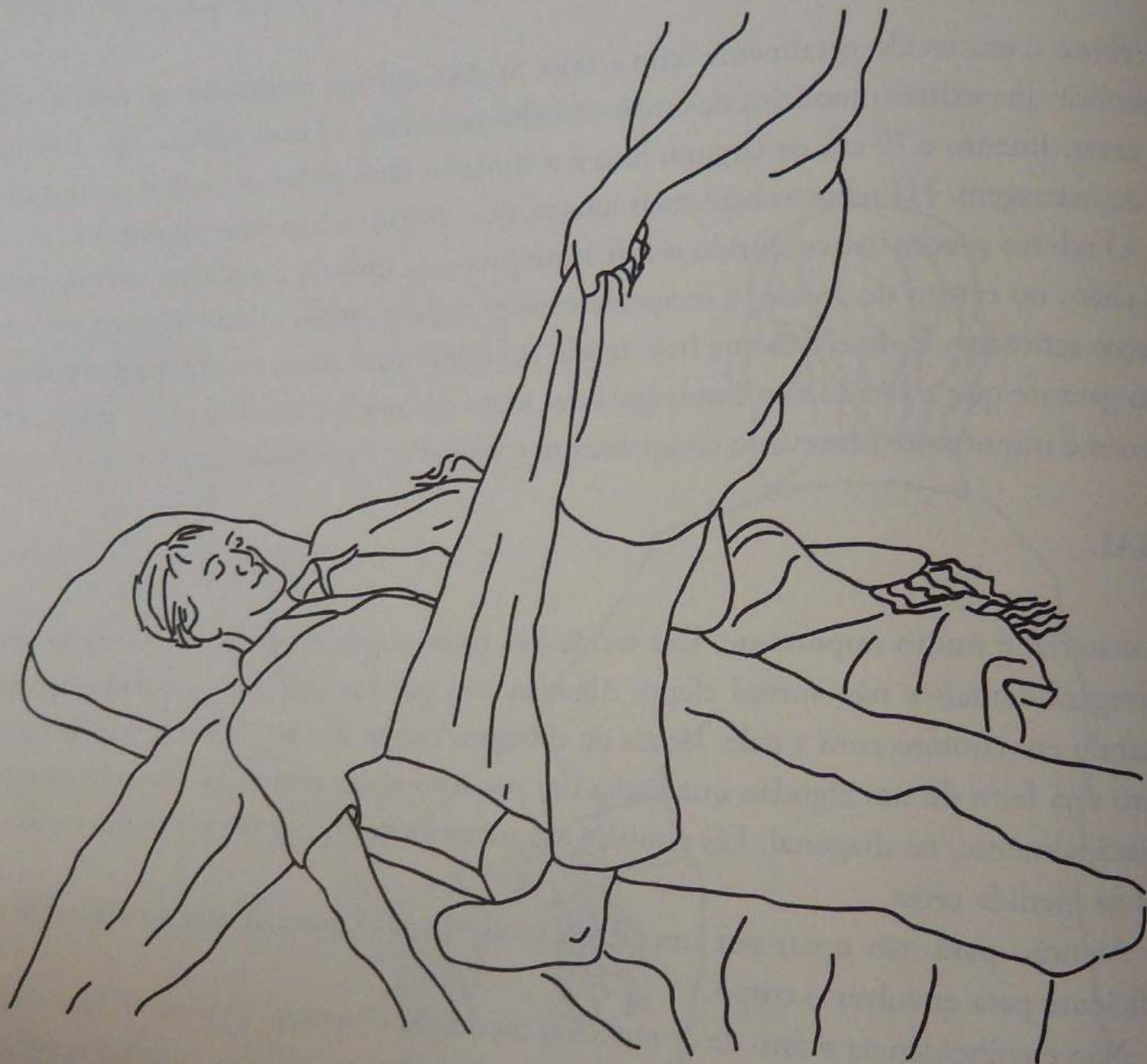


Figura 4: Massagem com vários rebozos

COMPRA

O rebozo pode ser comprado pela internet em diversos países. Também pode ser adquirido em feiras de artesanato e lojas de artigos para bebê.

Você também pode fazer seu próprio rebozo comprando um belo pedaço de tecido e arrematando as beiradas. Atenção ao escolher o material e o tamanho. Verificar também se os fios não são grossos demais, pois poderiam causar desconforto durante a massagem.

MANUTENÇÃO

Toda vez que for usado, deixar arejar ou lavar. Como o tecido é usado por pessoas diferentes, é importante lavá-lo com regularidade, para fins de higiene. Como o rebozo costuma ter desenhos coloridos, é recomendável usar sabão para roupas delicadas e lavá-lo separadamente ou com tecidos de cores parecidas.

Cuidado para o tecido não encolher. Não usar sabão ou amaciante com perfume forte – o cheiro às vezes se faz sentir por muito tempo e pode incomodar a grávida durante a massagem.

COMO USAR

O tecido pode ser usado aberto ou dobrado. Dobrado, é utilizado para massagear uma pequena parte do corpo. Aberto, é usado em áreas maiores.

USO DE VÁRIOS REBOZOS

Às vezes é agradável trabalhar com vários rebozos, especialmente durante as massagens aplicadas no chão (Figura 4: Massagem com vários rebozos, p. 28). Os rebozos podem ser posicionados em sequência antes da massagem, para que o tecido esteja pronto para ser aplicado em cada área a ser massageada. Isso evita que a mulher tenha que se deslocar toda vez que o rebozo precisar ser trocado de posição para tratar outra parte do corpo.

É possível trabalhar com mais terapeutas (duas ou três) durante a massagem com rebozo. Nesse caso serão necessários vários rebozos.

Também é possível usar o rebozo para cobrir partes do corpo que já foram massageadas, evitando assim a perda de calor. Uma toalha ou um lençol surtem o mesmo efeito.

VAMOS COMEÇAR

A grávida é envolvida no tecido ou convidada a deitar ou dependurar-se nele (ocasião em que ela receberá a massagem sentada ou em pé). A pessoa que realiza a massagem segura o tecido em ambas as extremidades e realiza movimentos ritmados e delicados ou movimentos amplos e lentos, dependendo na necessidade da grávida.

A massagem leva o corpo da mulher a se engajar em um movimento cadenciado. Movimenta-se a mulher no tecido, sempre verificando se o rebozo está na posição adequada. Não se trata de uma massagem em que o corpo é 'friccionado', pois isso pode

causar irritação. O invólucro oferecido pelo rebozo dá à mulher a sensação de estar contida, protegida, segura e aquecida. Esse é o ponto ideal para começar a se entregar ao movimento realizado pela terapeuta, que a conduz a um relaxamento profundo.

CHECKLIST DA MASSAGEM COM REBOZO

O REBOZO

- Verificar se o rebozo possui pelo menos 2 m de comprimento. O tecido deve ser preferencialmente de algodão com algum efeito elástico no comprimento e, principalmente, na diagonal.
- Manter o rebozo esticado (livre de ondulações) quando estiver embaixo da pessoa massageada.
- Não dobrar o tecido de modo que fique estreito demais durante o uso.
- Para tratar os ombros e a cintura, dobrar o tecido na metade do comprimento.
- Para tratar a região pélvica, usar toda a largura do tecido.
- Para tratar as partes superior e inferior das pernas, observar se o tecido deve ser usado aberto ou dobrado, pois isso dependerá do tamanho e do comprimento das pernas.
- Verificar se o rebozo está posicionado simetricamente embaixo da pessoa, de modo que ambos os lados sejam iguais e que a terapeuta possa tensionar ambas as extremidades com igual força.
- Se o tecido for longo o suficiente, envolvê-lo ao redor do pulso para conferir mais firmeza à pega.

O AMBIENTE

- O ambiente deve ser calmo (talvez com música de fundo).
- A mulher deve estar deitada sobre um tapete de ioga ou colchonete.
- A massagem pode ser aplicada em várias posições: a mulher sentada sobre uma cadeira ou bola suíça, deitada sobre a cama, em quatro apoios, inclinada para a frente, em pé etc.
- A mulher deve estar confortável. Ao dirigir-se a ela, fale em voz baixa e suave.

A MULHER

- Deve estar confortável e ser capaz de relaxar durante o tratamento.
- Indica que ritmo é mais agradável.
- Deve se entregar, ser guiada pelo tecido e se movimentar por conta própria.
- Alcançará maior relaxamento se mantiver os olhos fechados.

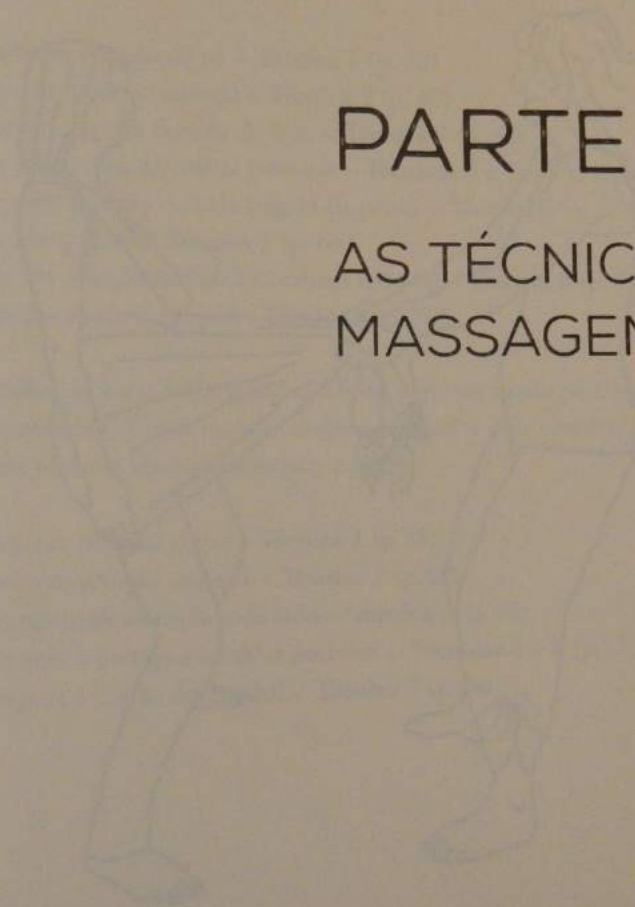
A TERAPEUTA

- Ao aplicar a massagem, manter a postura ereta e não forçar a posição.
- Flexionar levemente os joelhos enquanto mantém a parte superior do corpo ereta pode ajudar.

- Profissionais mais altas precisam de rebozos mais longos.
- Criar o movimento com o tecido usando todo o seu corpo. Se forem utilizados apenas os braços, a massagem exigirá mais do terapeuta.
- A massagem é mais sustentável se os seus braços estiverem esticados. Dobrar os braços demanda mais energia.
- Às vezes é agradável cruzar os braços. Com isso, o tecido atinge um movimento mais amplo e oferece mais conforto e proteção.
- Tenha em mente que aplicar uma massagem com rebozo é mais demandante do que parece, pois é necessária muita energia.
- Se a pessoa massageada for grande, é melhor oferecer a massagem em conjunto com uma colega e se revezar nas diversas fases.
- Alternar movimentos longos com movimentos curtos e ritmados aumentará o relaxamento.
- Não fazer movimentos descontrolados durante a massagem.
- Toda vez que ajustar o tecido, verificar se está na posição adequada e se não está causando irritação na pele (às vezes é possível dobrar o tecido para trás para evitar que isso aconteça).
- Atenção para as costuras do rebozo, que podem causar alergia ou irritação. Se houver costuras, dobrá-las para dentro.

PARTE 3

AS TÉCNICAS DE MASSAGEM



TÉCNICAS DURANTE A GRAVIDEZ E O PARTO

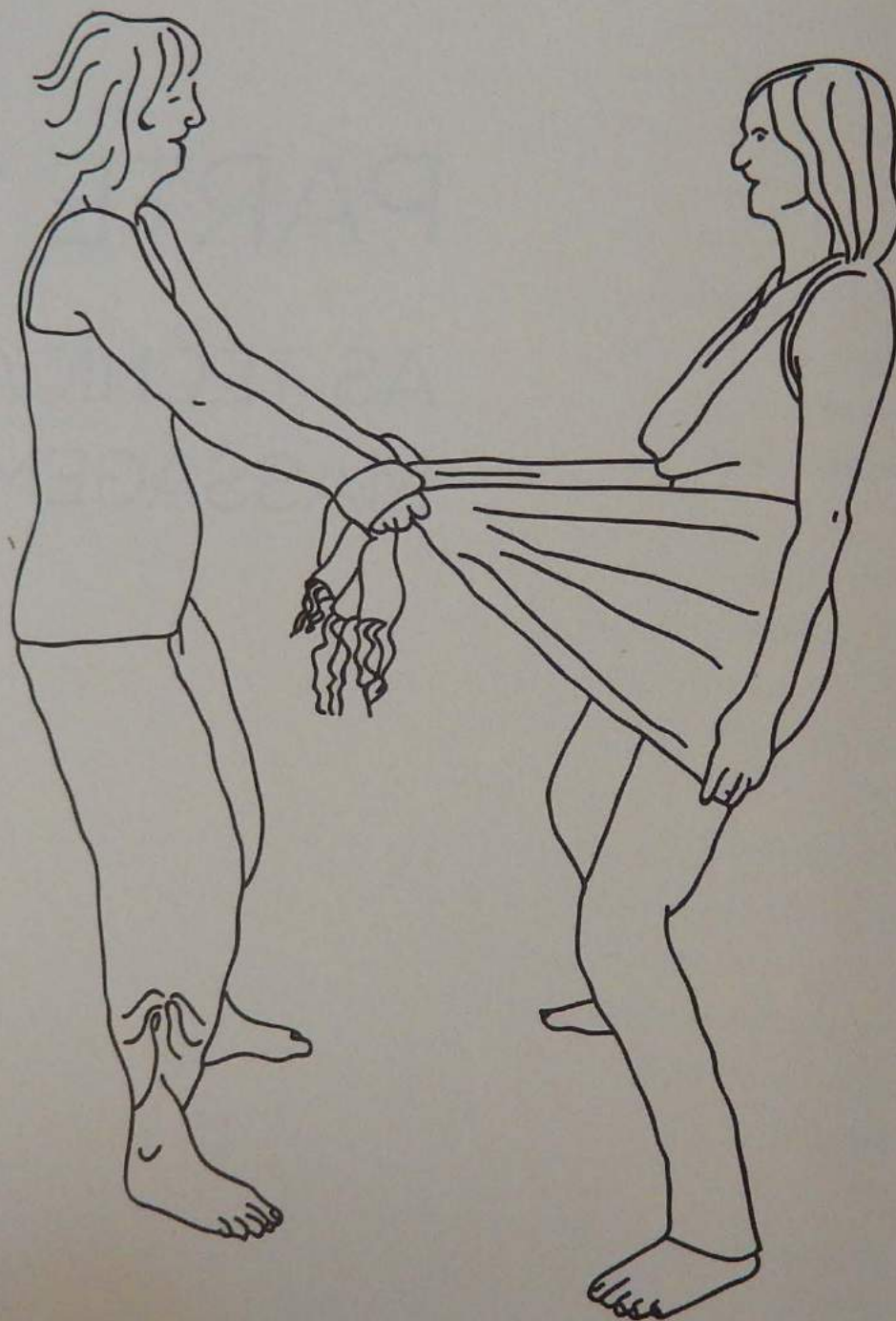


Figura 5: Massagem da pelve em posição de pé

Durante a gravidez, a massagem com rebozo pode ser utilizada para oferecer uma oportunidade de relaxamento à gestante, proporcionando alívio, conforto e bem-estar. As seguintes modalidades das técnicas de massagem apresentadas neste livro podem ser aplicadas nesta fase:

- Movimento em posição de pé – **Técnica 1** (p. 38)
- Aconchego em posição sentada – **Técnica 2** (p. 42)
- Massagem em posição deitada de lado – **Técnica 3** (p. 48)
- Massagem da barriga em várias posturas – **Técnicas 4 e 5** (p. 52 e p. 56)
- Aconchego em posição deitada (região da pelve) – **Técnica 6** (p. 60)
- Massagem do quadril – **Técnica 7** (p. 64)
- Massagem em posição deitada (da cabeça aos pés) – **Técnica 8** (p. 70)
- Massagem da cabeça e dos pés – **Técnica 9** (p. 76)

Durante o trabalho de parto (dilatação), o rebozo pode ser usado para ajudar a mulher a lidar com as contrações. É um recurso simples, natural e não invasivo para o alívio da dor. As seguintes técnicas são indicadas para essa fase:

- Movimento em posição de pé – **Técnica 1** (p.38)
- Movimento em posição sentada – **Técnica 2** (p.42)
- Massagem em posição deitada de lado – **Técnica 3** (p.48)
- Massagem para a barriga em várias posturas – **Técnicas 4 e 5** (p.52 e p. 56)
- Massagem para a região do quadril – **Técnica 7** (p.64)

TÉCNICA 1

MASSAGEM DAS COSTAS – EM POSIÇÃO DE PÉ

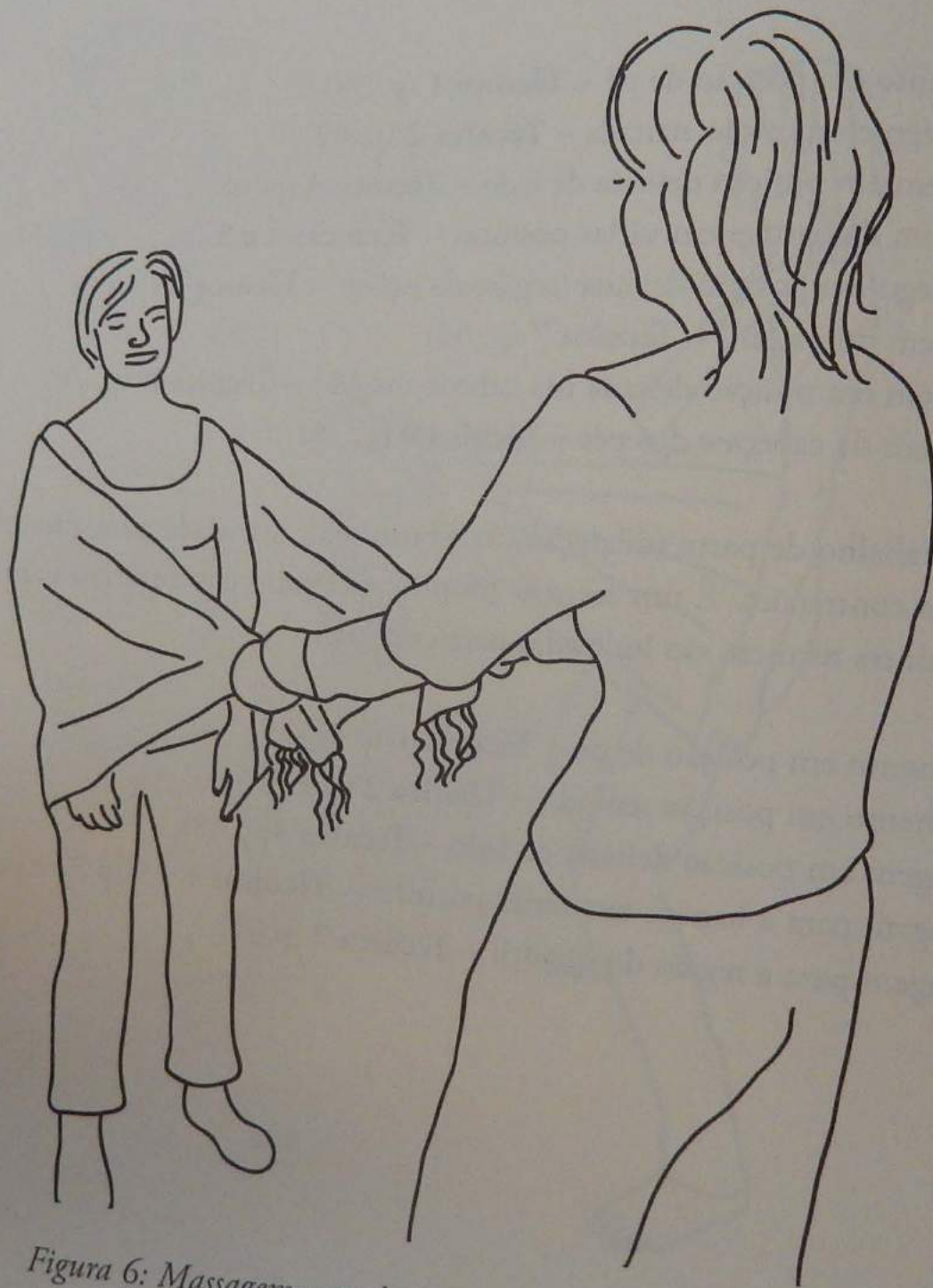


Figura 6: Massagem completa das costas em posição de pé

APLICAÇÃO

Durante a gravidez e o trabalho de parto, na fase de dilatação.

OBJETIVO

Relaxamento da parte inferior das costas e da região pélvica.

PREPARAÇÃO

A grávida deve ficar em pé, com os pés ligeiramente afastados (Figura 5: Massagem da pelve em posição de pé, p. 36). Ela deve estar firme e não escorregar com facilidade. Por exemplo, evitar usar meias ou sapatos que possam deslizar sobre o piso. O mais indicado é remover os sapatos e optar por uma superfície não escorregadia.

Se uma terceira pessoa ficar em pé a certa distância, olhando para as costas da mulher, é possível verificar se ela está se inclinando demais, o que pode impedir ou dificultar o relaxamento.

O exercício também pode ser feito contra uma parede. Nesse caso, a mulher se posiciona a cerca de meio metro da parede. Essa distância é importante para evitar que ela caia para trás.

Ficar de frente para a grávida e verificar se há espaço suficiente entre vocês para que o rebozo possa ser segurado com os braços esticados ou cruzados. Afastar os pés ligeiramente e encontrar seu equilíbrio. Verificar se você está em pé e firme de modo que você não se desloque ao movimentar o rebozo ou em decorrência do peso da mulher.

O REBOZO

O rebozo é posicionado em volta do quadril da grávida. Deve ir da cintura até a parte superior das pernas, para que toda a região da pelve esteja envolvida. Em geral, o resultado é melhor com o rebozo dobrado, mas, se a grávida tiver um torso mais comprido, o rebozo deve estar sem dobrar. O centro do rebozo fica embaixo do cóccix da grávida, havendo a mesma quantidade de tecido em cada lado dela, para que a terapeuta possa segurar as extremidades.

A TÉCNICA

A mulher grávida se inclina para trás, para dentro do rebozo, não com seu peso todo, mas com peso suficiente para ser capaz de acompanhar o movimento do tecido. O peso deve estar distribuído de forma igual nas duas pernas. Segurar ambas as extremidades do rebozo e fazer uma pega firme enrolando as extremidades do tecido em volta dos pulsos. Começar com um ritmo relaxante, puxando o tecido de um lado para o outro. Ao fazer isso, a mulher consegue mexer o corpo e encontrar um ritmo com o movimento do rebozo.

O ritmo pode ser lento, usando movimentos amplos, mas também pode incluir movimentos fluidos e mais curtos. É possível também optar por um ritmo curto e rápido, fazendo com que o movimento seja de vibração. A mulher decide qual ritmo mais lhe agrada. A intenção é promover na mulher movimentos relaxados, que fluem com o do rebozo, sem que ela esteja ativamente envolvida em movimentar o tecido.

Variar os ritmos.

VARIAÇÕES

MASSAGEM COMPLETA DAS COSTAS

Você também pode massagear toda a região das costas. A mulher fica de pé, como descrito anteriormente.

Usar o rebozo sem dobrá-lo e posicioná-lo sobre os ombros e as costas da mulher. O rebozo se estende até a metade das nádegas. A massagem pode começar.

MASSAGEM DA CINTURA

A mulher fica em pé, como descrito anteriormente.

O rebozo é dobrado ao meio envolvendo a cintura. Verificar a largura necessária para o melhor resultado. Nessa situação, também é a mulher que determina o ritmo que mais lhe agrada. Verificar se os braços dela devem ficar para dentro ou para fora do rebozo. No primeiro caso, o movimento dos ombros será maior. Muita atenção ao equilíbrio da mulher nessa posição.

CRUZANDO O REBOZO

Você também pode cruzar os braços esticados antes de segurar as extremidades do rebozo. A mulher estará então firmemente encapsulada pelo tecido e pelos movimentos, atingindo uma experiência mais intensa. O movimento é amplo e de vaivém. Verificar se a mulher está estável, bem como se ela consegue lidar com esses movimentos mais amplos em um estado de relaxamento.

TÉCNICA 2

MASSAGEM DAS COSTAS – ACONCHEGO SENTADA



Figura 7: Massagem completa das costas em posição sentada

APLICAÇÃO

Durante a gravidez e o trabalho de parto, na fase de dilatação.

OBJETIVO

Relaxamento das costas e do tronco.

PREPARAÇÃO

A grávida senta-se na beirada de uma cadeira para que haja espaço para reclinar-se um pouco (Figura 7: Massagem completa das costas em posição sentada, p. 42). Ela também pode sentar de lado, com o espaldar da cadeira do lado direito ou esquerdo. É importante deixar as costas livres de modo que não encostem com facilidade no espaldar da cadeira ou na parede.

Ficar de frente para a mulher. Deixar espaço suficiente entre vocês duas para que o rebozo possa ser segurado com os braços esticados ou cruzados. Manter os pés ligeiramente afastados e encontrar seu equilíbrio. Verificar se você está firme de modo a não se deslocar em decorrência do peso do movimento do corpo da mulher.

O REBOZO

Estender o rebozo sobre os ombros e as costas da mulher. Ao inclinar-se levemente, a mulher deve sentir que está sendo apoiada por todos os lados e envolvida pelo tecido. O rebozo é posicionado a partir da metade do pescoço da mulher até o final da coluna, com a mesma extensão de tecido em ambos os lados.

A TÉCNICA

Enquanto a mulher fica o mais relaxada possível e se inclina para dentro do tecido, fazer movimentos ritmados. Você pode trabalhar com os braços esticados ou cruzados. Deixar a mulher indicar o que mais lhe agrada.



Figura 8: Massagem dos ombros

VARIAÇÕES

Dependendo da região das costas a ser massageada, é possível estreitar o rebozo, dobrando-o em seu comprimento uma ou duas vezes.

OMBROS

Colocar o rebozo dobrado em volta dos ombros da mulher. Verificar se o rebozo não está apertando a parte superior dos braços, pois pode incomodar ou machucar. Nessa posição também é possível colocar o rebozo levemente em volta da cabeça e do pescoço dela.

REGIÃO SUPERIOR DAS COSTAS

Em alguns casos, a mulher terá mais problemas com a região superior das costas, por causa da tensão entre as escápulas. Nesse caso, para aliviá-la, use o rebozo dobrado debaixo dos braços e em volta das costas. As extremidades do rebozo ficam próximas ao peito da mulher. Faça movimentos delicados e cuidadosos para que os seios não sofram grande deslocamento.

CINTURA

Colocar o rebozo dobrado ao redor da cintura. A mulher poder se reclinar para dentro do tecido e, ao fazer isso, ela se deixa movimentar pela cintura. Esse movimento também afeta a barriga, que se moverá levemente. Às vezes é possível perceber que o bebê acha esse movimento bastante agradável.

REGIÃO INFERIOR DAS COSTAS E NÁDEGAS

Ainda que a região inferior das costas e nádegas seja difícil de movimentar quando a mulher está sentada sobre o tecido, é possível ajudá-la a relaxar a região e a respirar com a barriga. O relaxamento é atingido com um movimento diferente do rebozo. Deixe a mulher sentar sobre o pano e verifique se o rebozo está cobrindo as nádegas e a parte inferior das costas. A mulher se reclina levemente contra o espaldar da cadeira.

Ficar em pé de frente para a mulher e segurar as extremidades do tecido. Verificar se o tecido está tensionado e se seus braços estão esticados. A mulher não deve sentir que está sendo puxada.

Concentrar-se no ritmo da respiração da mulher. Se o ritmo está claro, trabalhar com o tecido no mesmo ritmo. Quando a mulher inspirar, puxar o tecido como se você quisesse tirá-la da cadeira. A mulher permanece sentada. Quando ela expirar, vá soltando o tecido vagarosamente. Se você continuar por alguns minutos, irá notar que a respiração dela ficará cada vez mais longa e profunda. Quando você aplica essa técnica cruzando o tecido, a massagem é mais intensa e sentida nas coxas da mulher.

COM DOIS REBOZOS

Você também pode realizar uma massagem completa das costas enquanto massageia o pescoço e a cabeça. Para tanto são necessários dois rebozos. O primeiro deve ser posicionado na parte inferior das costas, cintura e nádegas. O segundo, no topo da cabeça, deslizando sobre as costas. O segundo rebozo deve se sobrepor ao primeiro.

A mulher pode escolher se ela prefere deixar os braços dentro dos rebozos ou se ela prefere deixá-los para fora, entre os dois tecidos. Verificar se a cabeça da mulher está confortavelmente apoiada. É possível que a pressão do tecido puxe a cabeça dela para a frente. Pode ser difícil aplicar a mesma tensão aos dois rebozos, portanto tome o tempo necessário para conseguir uma boa pega em ambos.



Figura 9: Massagem das costas em posição sentada com dois rebozos

TÉCNICA 3

MASSAGEM DAS COSTAS – POSIÇÃO DEITADA DE LADO



Figura 10a: Massagem em posição deitada de lado

APLICAÇÃO

Durante a gravidez e especialmente a fase de dilatação no trabalho de parto, quando a mulher não conseguir deitar de costas.

OBJETIVO

Relaxamento geral.

PREPARAÇÃO

Deitada na cama

A mulher grávida fica deitada de lado sobre a cama com o rosto virado para você. Ela deve ficar deitada perto da beirada da cama, de modo que seu ventre fique apoiado no limite do colchão. Fique sentada, no mesmo nível que a cama, ou em pé, a uma distância em que seja possível aplicar a massagem com os braços esticados ou cruzados. Nesta posição, suas mãos estarão uma acima da outra e não uma ao lado da outra como nos demais casos.

Deitada no chão

A grávida deita de lado no chão, sobre um colchão ou tapete, com o rosto virado para você. Ficar em pé de frente para o corpo dela.

O REBOZO

O rebozo é colocado no meio das costas da mulher. A mulher está deitada com o peso do corpo sobre o rebozo e essa parte do tecido será mais difícil de movimentar. (Isso ficará mais evidente em uma cama macia, pois o rebozo fica muito mais preso do que quando a mulher está deitada sobre um tapete no chão.)

A TÉCNICA

Puxar o rebozo pela mão que estiver por baixo e depois pela mão que estiver por cima, em alternância. Durante o movimento, é melhor que a mulher possa se apoiar ou se inclinar para dentro do tecido fazendo com que ela tenda a ficar em posição deitada de costas. Na posição, a mulher está deitada de lado, porém levemente inclinada em direção do apoio.

Nessa posição, você pode escolher entre massagear apenas a região pélvica (Figura 14: Massagem da pelve, p. 60) ou o corpo inteiro, da cabeça aos pés (Figuras 18 a 23: As posições da massagem da cabeça aos pés em posição deitada, p. 71, 73 e 75).

OBSERVAÇÕES

Verificar se a sua própria postura está adequada. Não ficar com o corpo torto, pois isso poderá ocasionar dores nas costas.

Verificar se as duas extremidades do rebozo estão distribuídas igualmente e se encontram. Quando você estiver sentada aplicando a massagem, fique no mesmo nível da mulher. Verificar se o centro do tecido está alinhado com a coluna vertebral dela. Se você estiver de pé aplicando a massagem, o centro do tecido deverá estar logo abaixo da coluna vertebral da mulher.

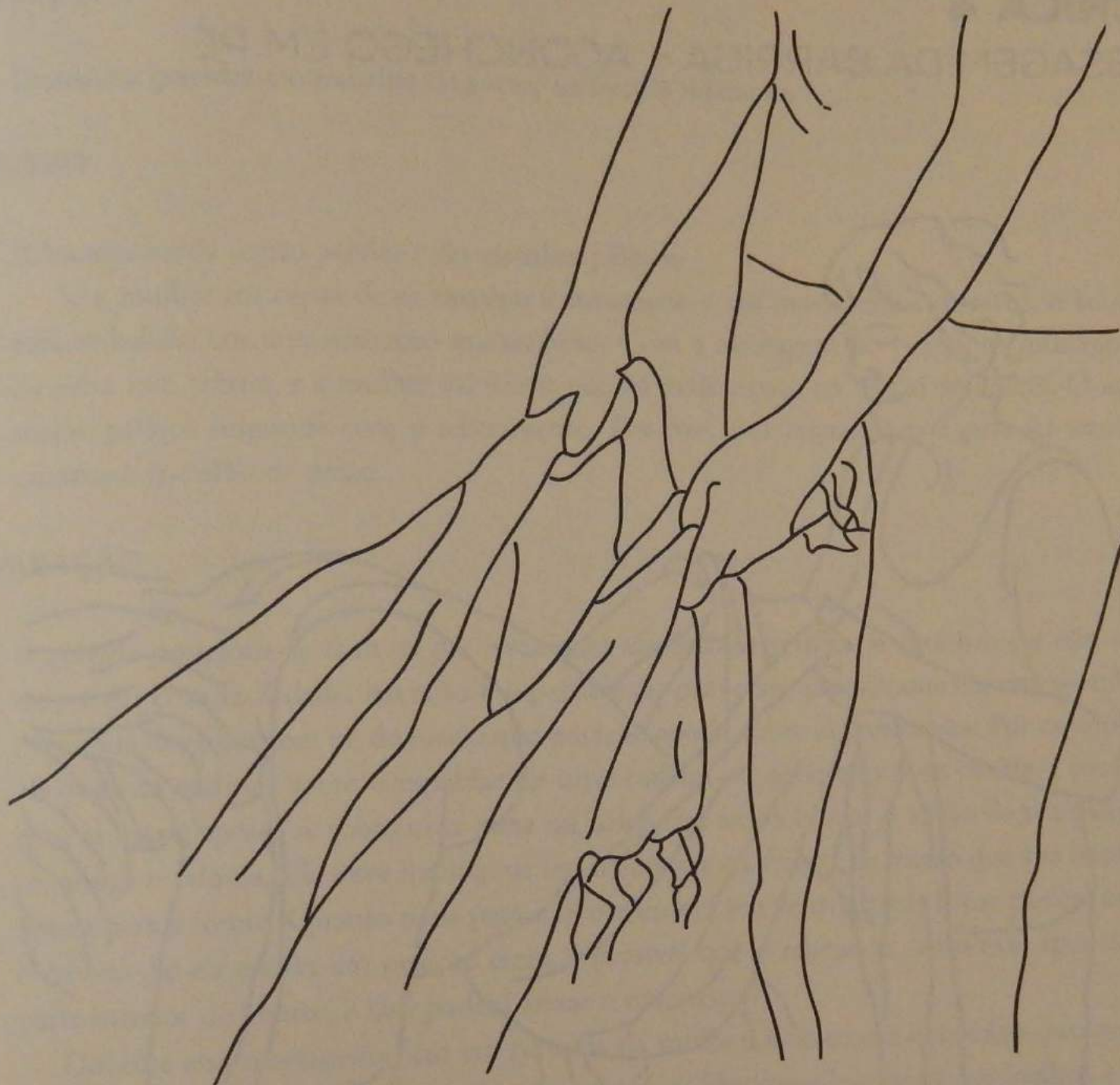


Figura 10b: Detalhe das mãos na posição deitada de lado

TÉCNICA 4

MASSAGEM DA BARRIGA – ACONCHEGO EM PÉ



Figura 11: Massagem da barriga com o rebozo esticado

APLICAÇÃO

Durante a gravidez e o trabalho de parto, na fase de dilatação.

OBJETIVO

Relaxamento da região pélvica e do assoalho pélvico.

Se a mulher for capaz de se entregar à massagem e aos movimentos rítmicos, o bebê será embalado em uma sensação maravilhosa. Com a massagem no ventre, os músculos da pelve irão relaxar, e a mulher vai sentir que há mais espaço na região do cóccix. O assoalho pélvico responde com o relaxamento. Por isso, essa técnica é boa para ser usada durante o trabalho de parto.

PREPARAÇÃO

A grávida posiciona-se com os pés levemente afastados e verifica se está firme e não vai escorregar com facilidade. Atenção à superfície do piso e aos sapatos que ela está usando. A grávida deve ficar em pé de modo que possa se apoiar sobre alguma coisa. Por exemplo, ela pode se inclinar sobre o espaldar de uma cadeira ou sofá; apoiar-se contra a parede com as mãos; apoiar-se sobre uma mesa ou balcão ou ainda buscar o apoio de seu parceiro, amiga ou doula. Ela deve inclinar-se levemente para a frente, de modo que sua barriga penda para a frente. Quanto mais para a frente estiver seu ventre, mais firme poderá estar o rebozo. Se ela estiver em posição ereta, é possível que o rebozo se concentre apenas na parte inferior do ventre, e isso poderá afetar a massagem.

Durante essa massagem, ficar em pé atrás da mulher, à distância necessária para segurar o rebozo com os braços esticados ou cruzados. Flexionar levemente os joelhos e encontrar seu equilíbrio. É muito importante que você esteja firme no chão.



Figura 12: Massagem da barriga com o rebozo cruzado

O REBOZO

Posicionar o rebozo dobrado duas vezes ou esticado sobre a barriga da mulher. Verificar se toda a região do abdome está coberta pelo rebozo. Atenção para que o tecido não belisque nem machuque a virilha.

O centro do rebozo deve estar sobre o umbigo para que haja a mesma quantidade de tecido em ambos os lados.

A TÉCNICA

Movimentar o tecido com braços esticados ou cruzados. Cruzando os braços, é possível movimentar a mulher para a frente e para trás com mais força. Com os braços esticados, os movimentos delicados são mais fáceis de fazer. Não puxar o tecido com muita força na região da barriga. É o movimento que possui efeito relaxante, não a fricção do tecido sobre a barriga.

TÉCNICA 5

MASSAGEM DA BARRIGA – EM QUATRO APOIOS

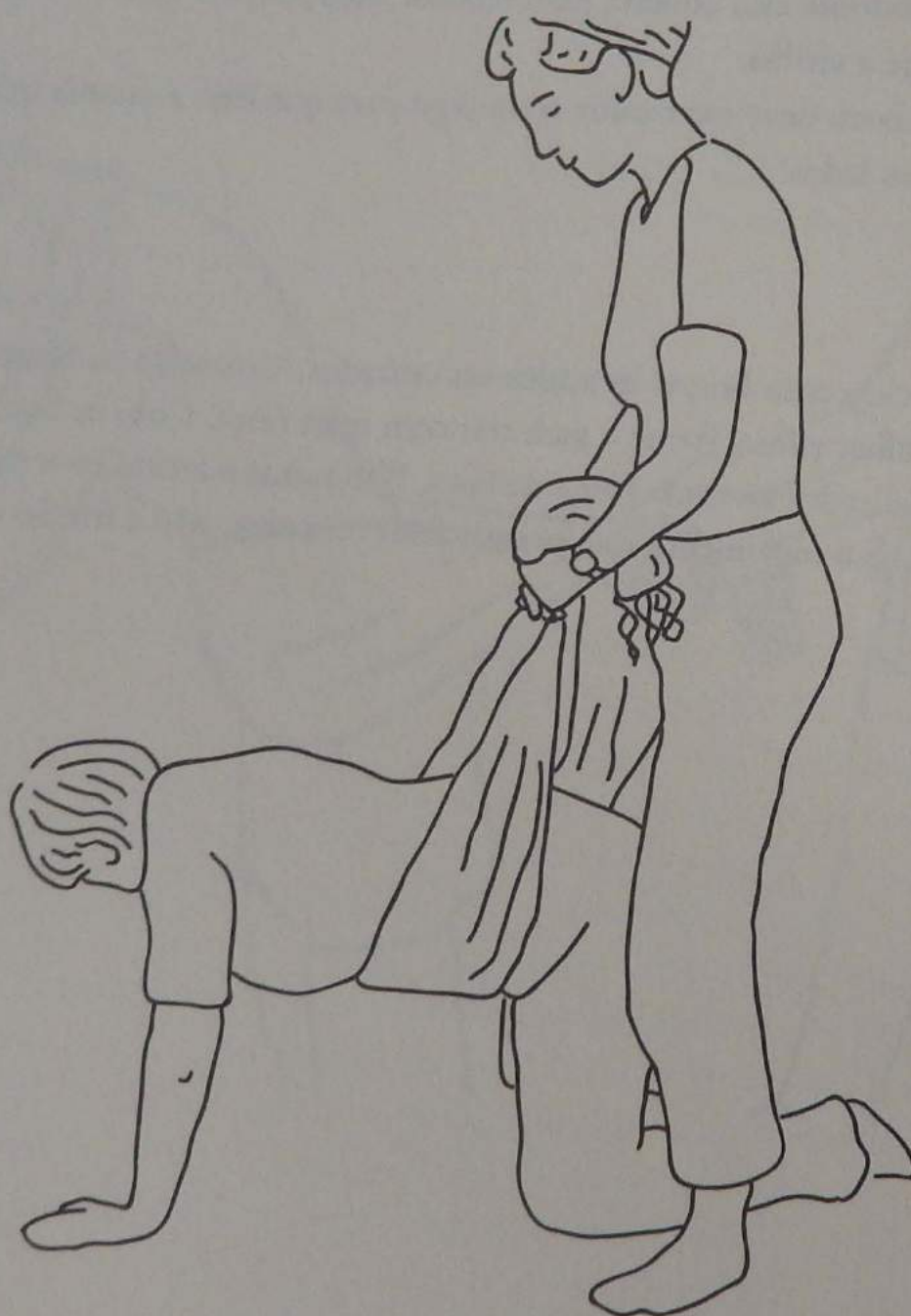


Figura 13: Massagem da barriga em posição de quatro apoios

APLICAÇÃO

Durante a gravidez e o trabalho de parto, na fase de dilatação.

OBJETIVO

- Relaxamento da pelve e do assoalho pélvico.
- Relaxamento da parte inferior das costas.
- Embalar o bebê dentro da barriga.

PREPARAÇÃO

A mulher grávida fica sobre quatro apoios. Para prevenir câimbras nos pulsos, apoiá-los sobre almofadas ou inclinar-se para a frente sobre o sofá, a cama ou outro apoio. Debruçar-se sobre a bola suíça também pode ser divertido. É importante que a barriga fique livre e relaxada. A melhor posição requer que os joelhos estejam bem afastados proporcionando bastante espaço para a barriga.

Posicione-se por trás da mulher ou coloque o rebozo em volta dela enquanto ela estiver em pé.

O REBOZO

Posicionar o centro do rebozo sobre a barriga da mulher e segurar ambas as extremidades de modo que a barriga penda para dentro do rebozo. É importante saber se a mulher está confortável com a intensidade dos movimentos, pois pode ser muito desagradável se o tecido estiver muito esticado e apertado em volta do abdome. O rebozo deve estar posicionado como se fosse uma rede para o bebê.

A TÉCNICA

Iniciar os movimentos ritmados puxando o lado direito e o lado esquerdo do tecido de modo alternado. Deixar a mulher indicar o ritmo que mais lhe agrada. Ela também pode se mexer junto com os movimentos do rebozo, contanto que esteja bem apoiada sobre as mãos ou os braços e joelhos para que não tombe de lado.

VARIAÇÕES

SENTADA NA CADEIRA

A mulher senta-se em uma cadeira com as pernas afastadas e debruça-se sobre o espaldar. Ao afastar as pernas e sentar na extremidade da cadeira, ela abre espaço para que a barriga penda para a frente.

Ficar em pé atrás da mulher, afastar os pés e manter-se firme. Envolver a barriga dela com o rebozo. Se o movimento fizer com que a barriga seja puxada para cima com intensidade demais, porque você está em pé, talvez seja melhor sentar atrás da mulher em uma cadeira da mesma altura que a dela.

EM PÉ

Durante a massagem abdominal a mulher pode ficar em pé e inclinar-se levemente para a frente. Essa posição já foi descrita na Técnica 4 (Figura 11: Massagem da barriga com o rebozo esticado, p. 52)

TÉCNICA 6

MASSAGEM DA PELVE – ACONCHEGO EM POSIÇÃO DEITADA

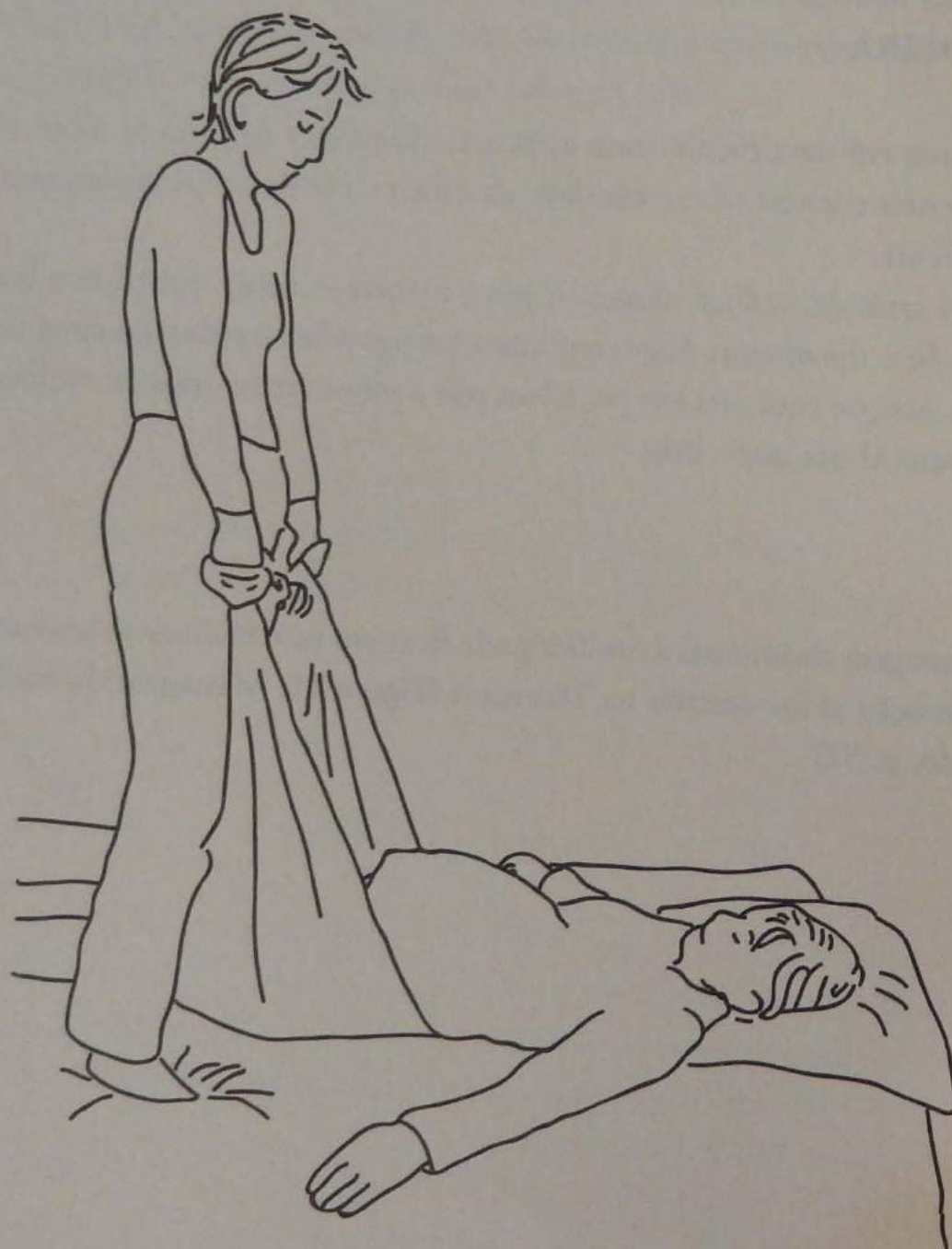


Figura 14: Massagem da pelve

APLICAÇÃO

Durante a gravidez e o trabalho de parto, na fase de dilatação.

OBJETIVO

Relaxamento amplo.

PREPARAÇÃO

A mulher grávida deita-se de costas sobre um tapete ou colchonete, com a cabeça sobre um travesseiro. É importante que a mulher esteja deitada confortavelmente.

Ficar em pé com as pernas afastadas sobre a parte superior das pernas da mulher. Manter-se em posição ereta e encontrar seu equilíbrio. Atenção ao calçado e à superfície do piso para não escorregar. Também é importante posicionar os pés o mais perto possível do corpo da mulher para que a massagem não implique um esforço demasiado.

Atenção para não levantar a mulher muito acima do chão. A elevação deve ser limitar a um ou poucos centímetros. Levantá-la muito acima dessa altura, fará com que a massagem se torne muito pesada (tanto para você quanto para ela).

A força para levantar a mulher é feita pela terapeuta, que lentamente estica as pernas anteriormente flexionadas. Se a força for feita com os braços, a massagem se tornará pesada e você não conseguirá sustentar a atividade por muito tempo.

O REBOZO

Posicionar o rebozo dobrado ou sem dobrar abaixo do quadril da mulher que irá receber a massagem. Verificar se o tecido contém toda a região pélvica, indo da cintura à parte inferior dos quadris. O centro do rebozo deve ficar abaixo do cóccix, com tecido suficiente em ambos os lados do corpo para que você consiga segurar firmemente, envolvendo as

extremidades ao redor dos punhos. Para ser capaz de elevar o corpo da mulher, é necessário que a pega seja firme e forte.

A TÉCNICA

Segurar as extremidades do rebozo, flexionar os joelhos levemente e manter os braços esticados. Manter os ombros sobre a pelve e a parte inferior das costas, de modo que sua coluna esteja ereta e não fique sobrecarregada.

Criar movimentos rítmicos puxando levemente as extremidades do tecido, em alternância de um lado para o outro. O movimento fará a região pélvica se movimentar, e o bebê será embalado no interior da barriga da mãe. Escolher um ritmo que deixe a mãe confortável. Pode ser um ritmo lento e contínuo ou curto e rápido. O bebê terá uma sensação agradável!

VARIAÇÕES

ELEVAR

Ao movimentar o rebozo, você também pode levantar a parte inferior do corpo da mulher um pouquinho acima do chão (1 cm). Após alguns segundos, soltar o tecido vagarosamente fazendo com que a região inferior das costas aos poucos entre em contato com o chão.

Fazer isso algumas vezes durante a massagem. Em geral, o retorno ao chão é uma experiência bastante relaxante para a mulher. Se ela não se incomodar em deitar no chão durante o trabalho de parto, esse movimento pode ser muito relaxante durante a fase de dilatação.

CRUZAR

Colocar o rebozo em volta da região pélvica da mulher e cruzar as extremidades do tecido. O rebozo oferece apoio para a pelve e envolve essa região do corpo completamente. O movimento de embalar é mais pesado, mas as mulheres em geral consideram essa massagem muito agradável! Como o tecido envolve firmemente a região pélvica, a variação também é recomendada para as que se queixam de dor na região.

TÉCNICA 7

MASSAGEM DO QUADRIL – EM QUATRO APOIOS



Figura 15: Massagem do quadril em quatro apoios

APLICAÇÃO

Durante a gravidez e o trabalho de parto.

OBJETIVO

Relaxamento do assoalho pélvico e do quadril, e apoio durante a fase do expulsivo.

PREPARAÇÃO

A mulher grávida se posiciona em quatro apoios ou faz uso de algumas almofadas para apoiar os braços ao se debruçar sobre o sofá ou a cama. É importante que a parte superior do corpo não afunde muito em direção ao chão. Se as costas estiverem esticadas, como a rampa de um escorregador, o bebê consegue se movimentar para fora da pelve. Verifique, portanto, se ela está com as costas retas. Sentar de frente para a mulher (possivelmente no sofá ou na cama) e aplicar a massagem na posição sentada. Se a mulher preferir ficar com as mãos apoiadas no chão, você pode se ajoelhar perto da cabeça dela para aplicar a massagem.

O REBOZO

Envolver o quadril da mulher com o rebozo, posicionando o centro do tecido sobre o cóccix. Verificar se o rebozo está cobrindo as nádegas.

A TÉCNICA

Sentada, você pode criar movimento rítmicos, respeitando a intensidade indicada pela mulher. Assim você será capaz de diferenciar entre o balançar da pelve e o mero sacolejar das nádegas. Nessa massagem, as extremidades do rebozo ficam próximas à cabeça da

mulher: vocês estão perto uma da outra. Fique atenta a essa distância e encontre uma posição que seja boa para ambas.



Figura 16: Massagem da parte inferior das costas com o rebozo dobrado

VARIAÇÕES

APOIO AOS PUXOS DURANTE O TRABALHO DE PARTO

Quando a mulher estiver no estágio inicial das contrações, você pode sugerir que ela faça força para empurrar o rebozo para trás na posição ao lado (Figura 16: Massagem da parte inferior das costas com o rebozo dobrado, p. 66). Esse movimento ajudará a parturiente a encontrar a direção certa na qual fazer força durante as contrações no segundo estágio do trabalho de parto.

DEITADA DE LADO

Você também pode massagear as nádegas na posição deitada de lado, como na Técnica 3 (Figura 10a: Massagem em posição deitada de lado, p. 48).

‘BOMBOM’

Outra variação é massagear as nádegas e a parte inferior das costas.

Rebozo dobrado

Posicionar-se atrás da mulher e segurar ambas as extremidades do rebozo, dobrado como uma faixa, na altura do quadril. Puxar o pano firmemente em volta da parte inferior das costas e empurrar os pulsos contra as coxas da mulher. Fazer movimentos ritmados.

Rebozo aberto

Com o rebozo desdobrado, você pode embrulhar o tecido como um papel de bombom firmemente em volta do quadril da mulher. Fazer movimentos curtos de vaivém com o

rebozo. Outra opção é realizar movimentos rápidos e vibrantes, se forem do agrado da mulher.

Este método permite diversas variações sem que seja necessário mudar a posição do rebozo. Quando você puxar o tecido para baixo, a parte inferior das costas entra mais no movimento. Se você puxar o rebozo para a frente, a massagem será mais acentuada nas nádegas. E é claro que você pode usar ambas as variações alternadamente.

A técnica do 'bombom' oferece alívio para aquelas pessoas que sofrem de dor nas costas em geral, durante e após a gravidez, ou durante as contrações no parto.

OBSERVAÇÕES

- Durante a massagem, não puxar a mulher na sua direção. Se você aplicar muita força ao tecido, haverá muita tensão concentrada nos braços e na parte superior do corpo de quem estiver recebendo a massagem.
- Na técnica do 'bombom' pode ser difícil encontrar uma posição confortável para aplicar a massagem. Sente-se perto da mulher – preferencialmente de joelhos – de modo que você não force as costas ao inclinar-se para a frente.



Figura 17: O 'bombom'

TÉCNICA 8

MASSAGEM DA CABEÇA AOS PÉS – POSIÇÃO DEITADA

APLICAÇÃO

Durante a gravidez.

OBJETIVO

Relaxamento geral.

PREPARAÇÃO

A mulher grávida deita de costas sobre o chão ou o tapete com a cabeça sobre um travesseiro. Talvez também precise de um travesseiro entre os joelhos. Se ela sentir tontura ou se a pressão começar a baixar na posição deitada de costas, é possível aplicar a massagem na posição deitada de lado, como na Técnica 3 (Figura 10a: Massagem em posição deitada de lado, p. 48).

Ficar em pé com as pernas e pés afastados sobre a mulher, de frente para ela. Verificar se você está em equilíbrio, ficar em pé de forma firme e ereta. Posicionar os pés bem próximos ao tecido. Atenção a seu calçado e à superfície do piso para não escorregar. Segurar as extremidades do rebozo, mantendo os joelhos levemente flexionados e os braços esticados. Manter os seus ombros sobre a pelve e a parte inferior das costas para que sua coluna permaneça ereta e não seja sobrecarregada.

O REBOZO

Colocar o rebozo dobrado em dois ou desdobrado debaixo de uma parte do corpo da mulher. Após cada massagem, reposicionar o tecido na próxima parte do corpo. O centro

do tecido deve ser posicionado ao longo da coluna da mulher, de modo que a quantidade de tecido em ambos os lados do corpo dela seja igual, para que você possa envolver o reboto em torno de suas mãos e punhos, propiciando uma pega mais firme, que será necessária quando você levantar a mulher.

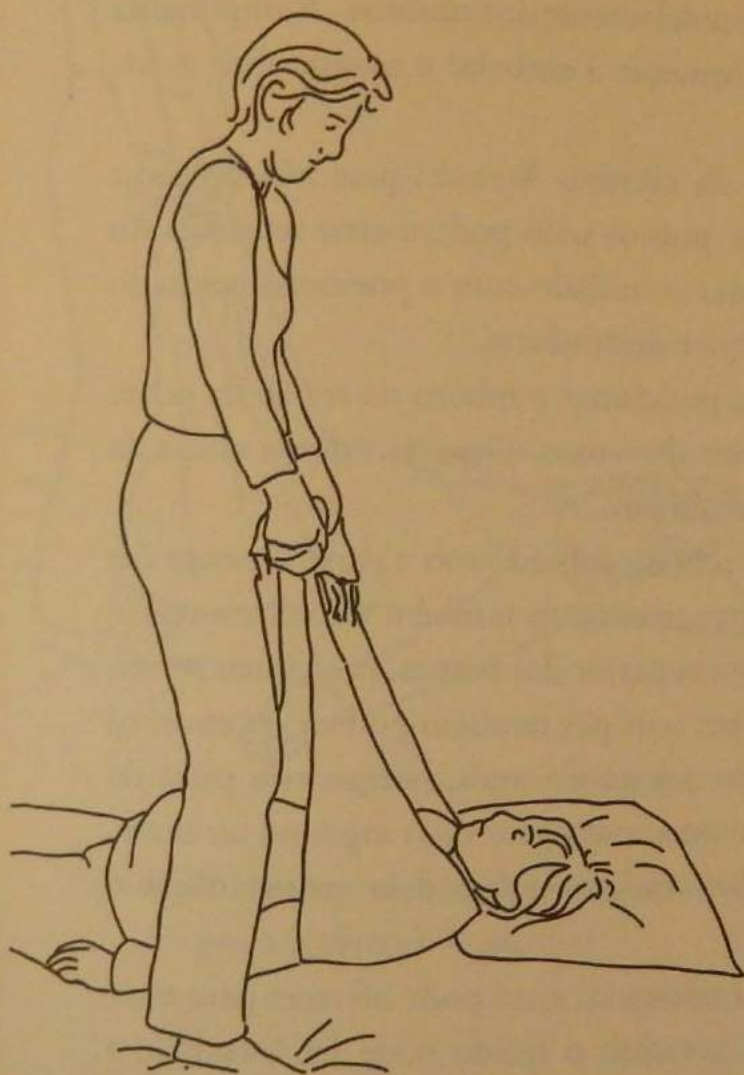


Figura 18: Massagem da cabeça aos pés em posição deitada – ombros

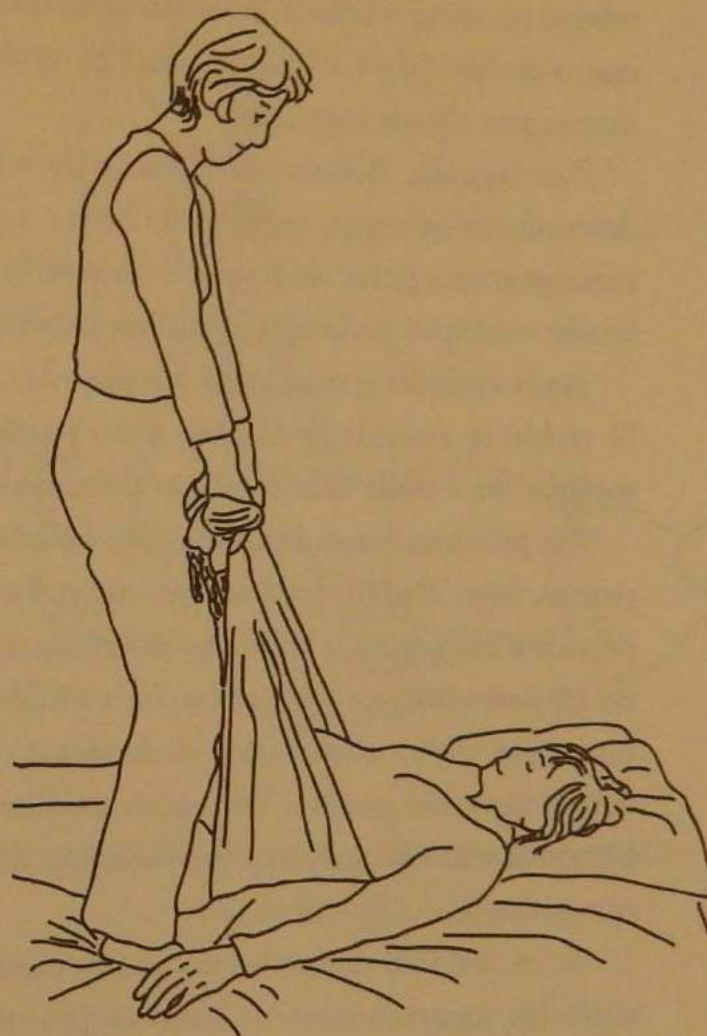


Figura 19: Massagem da cabeça aos pés em posição deitada – cintura

A TÉCNICA

Esta massagem é aplicada em etapas. Começar pelos ombros e encerrar nos pés. Dobrar o rebozo no meio e colocá-lo embaixo da mulher, paralelamente aos ombros. É importante que o tecido caia facilmente sobre os ombros. Começar a embalar e manter esse movimento por alguns minutos.

Em seguida, deslocar o rebozo para a região da cintura. Atenção para não provocar desconforto na região entre os ombros e a cintura, pois os seios podem estar sensíveis. Ao massagear esta parte do corpo, é necessário redobrar o cuidado com o posicionamento do tecido e sempre pedir que a mulher sinalize qualquer desconforto.

Após embalar e massagear a região da cintura, posicionar o rebozo na região da pelve. O tecido se estende da cintura até a parte superior das coxas. Dependendo da altura da mulher, você pode usar o rebozo dobrado ou desdobrado.

Na próxima etapa da massagem, posicionar o rebozo dobrado sob a parte superior das pernas, logo abaixo das nádegas, até o joelho. Essa massagem também trabalha a região pélvica e massageia o bebê. Após massagear a parte superior das pernas, posicionar o tecido na parte inferior das pernas. Se a mulher desejar, seus pés também podem ser envoltos no tecido. Nessa etapa, você pode elevar o rebozo um pouco mais, porque essa parte do corpo não é tão pesada. Você pode escolher entre uma massagem mais vigorosa ou suave. Dependendo do grau de relaxamento da mulher, todo o corpo dela acompanhará o movimento.

Se os pés não estiverem no tecido durante a massagem, você pode oferecer para massageá-los separadamente. Como os pés não são pesados, o tecido pode ser levantado a uma altura maior. É importante que o ritmo esteja confortável para a mulher, portanto verifique com ela. Ela também pode indicar a altura de elevação dos pés e o ritmo que mais lhe agrada. Com essa massagem, você verá que o corpo inteiro da mulher acompanhará o movimento e que ela poderá balançar dos pés à cabeça.

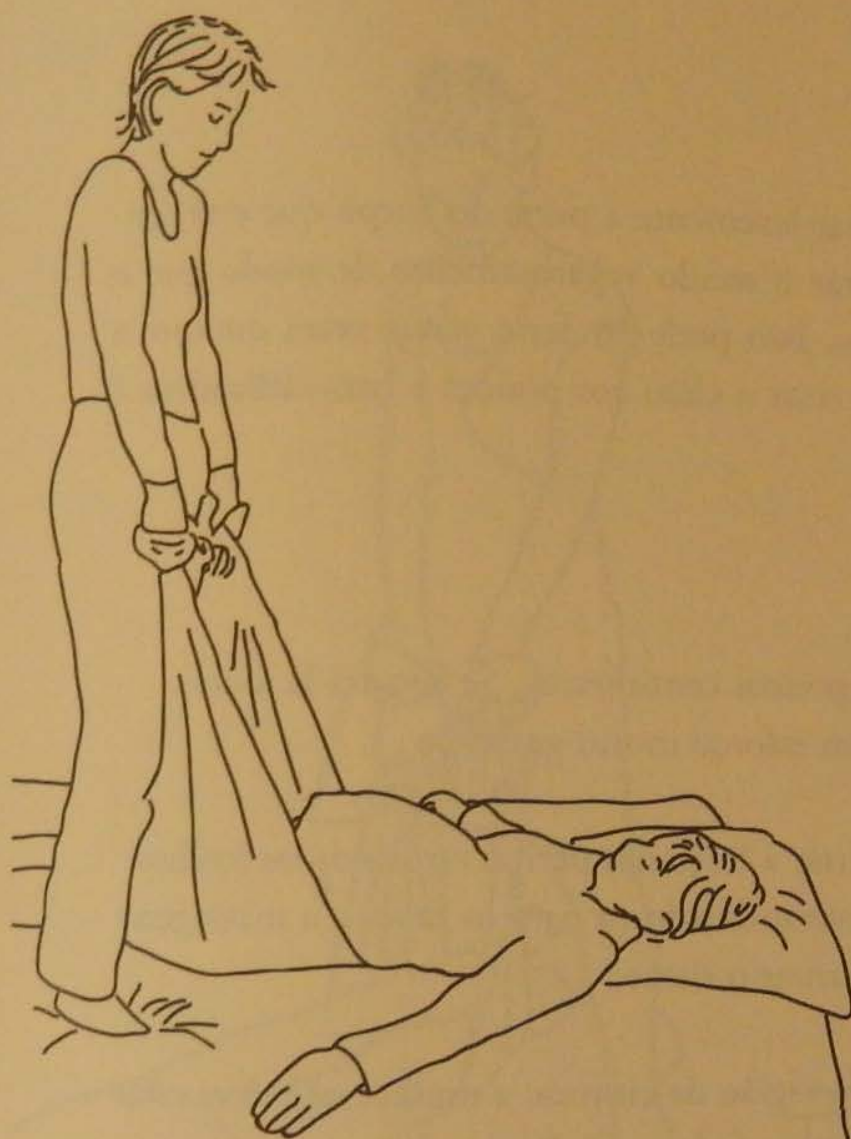


Figura 20: Massagem da cabeça aos pés em posição deitada – quadril

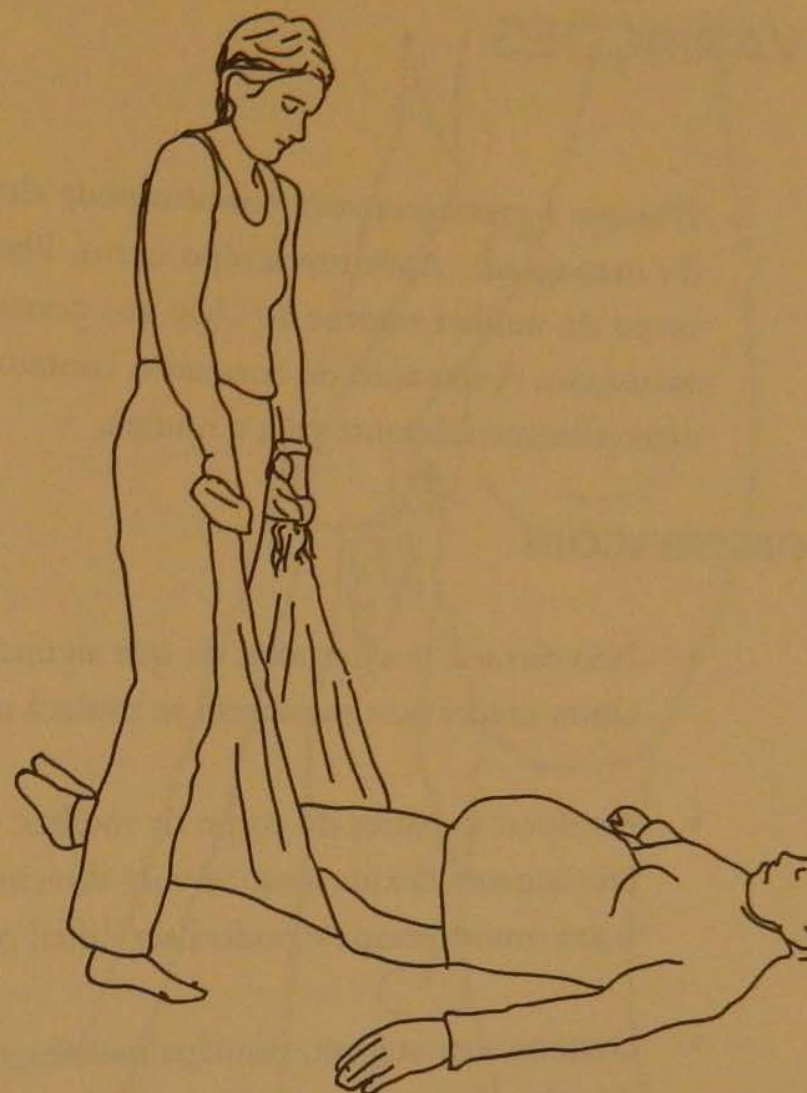


Figura 21: Massagem da cabeça aos pés em posição deitada – pernas

VARIAÇÕES

Durante a massagem você também pode elevar levemente a parte do corpo que está sendo massageada. Após um tempo curto, liberar o tecido vagarosamente de modo que o corpo da mulher retorne ao chão aos poucos. Isso pode ser feito várias vezes durante a massagem. A sensação de retomar o contato com o chão aos poucos e com delicadeza é especialmente relaxante para a mulher.

OBSERVAÇÕES

- Não elevar a mulher mais do que alguns poucos centímetros. Se levantá-la a uma altura excessiva, a massagem se tornará um esforço muito grande.
- Ao elevar as partes do corpo da mulher, usar a força das pernas esticando os joelhos previamente flexionados. Se você direcionar toda a força para os braços, a massagem ficará muito pesada e poderá ser difícil manter o ritmo.
- Durante a massagem, principalmente a da região da cintura, a mulher não deve estar deitada sobre o chão sem o apoio de uma almofada na região lombar.
- A maioria das mulheres considera a massagem da região pélvica a mais agradável. Dedique um bom tempo a essa etapa.



Figura 22: Massagem da cabeça aos pés em posição deitada – tornozelos

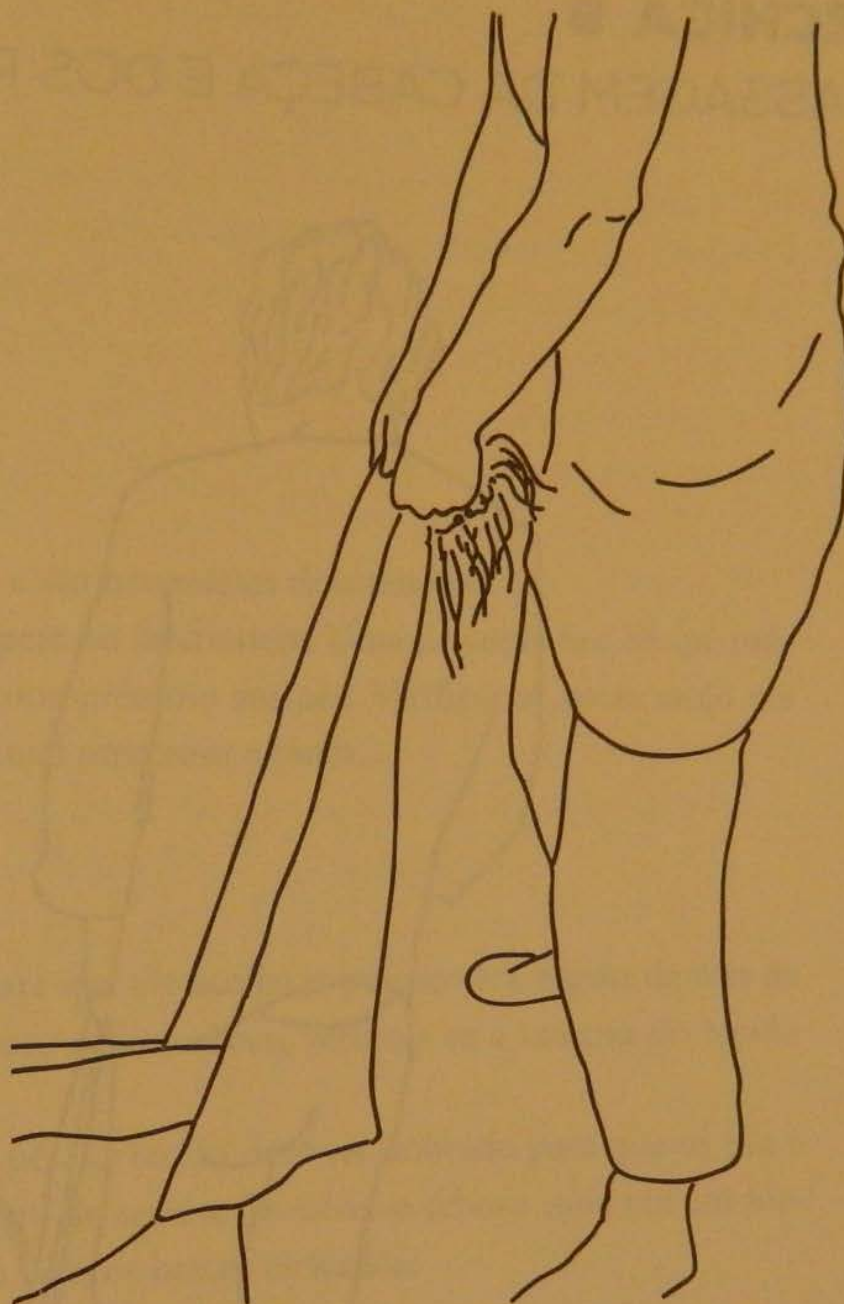


Figura 23: Massagem da cabeça aos pés em posição deitada – pés

TÉCNICA 9

MASSAGEM DA CABEÇA E DOS PÉS



Figura 24: Massagem da cabeça e dos pés

APLICAÇÃO

Durante a gravidez.

OBJETIVO

Relaxamento das costas e do pescoço.

PREPARAÇÃO

Esta técnica é aplicada por duas pessoas e são necessários dois rebozos.

A mulher deita no chão sobre um tapete ou colchonete. Uma de vocês fica em pé próximo à cabeça. A outra pessoa se posiciona próximo aos pés. Verificar se vocês estão em pé com firmeza e se possuem contato visual uma com a outra.

OS REBOZOS

Dobrar o primeiro rebozo duas vezes para que ele acolha o pescoço e a região de trás da cabeça da mulher. Ao posicionar o rebozo sob a cabeça, verificar se a costura do tecido não está machucando o pescoço.

Posicionar o segundo rebozo sob os pés. O tecido deve ser dobrado para que os pés e os tornozelos da mulher descansem dentro do tecido. Envolver o rebozo uma vez em torno dos seus pulsos e aplicar a massagem com os braços esticados.

A TÉCNICA

Aplicar força para levantar levemente a cabeça e os pés. Os movimentos são feitos ao mesmo tempo com os dois rebozos, a um só ritmo. A cabeça e os pés são massageados com movimentos curtos e suaves.

Fazer contato visual com a outra terapeuta durante a massagem, manter o mesmo ritmo dos movimentos e parar simultaneamente.

VARIAÇÃO

Ao mesmo tempo, ambas as pessoas que estão aplicando a massagem podem puxar o rebozo cada qual em sua direção, de modo que o pescoço e as pernas da mulher sejam alongados. A mulher deve manter o peso do corpo sobre o chão. Sustentar a posição por alguns momentos e, em seguida, soltar o tecido delicadamente e repetir o movimento.

OBSERVAÇÕES

- Verificar se a mulher, apesar de ficar com apenas uma pequena parte do corpo em contato com os rebozos, está apoiada durante o alongamento.
- Atenção para puxar o tecido na medida certa para evitar que partes do corpo escapem do rebozo ou que a mulher tenha a sensação de que os pés ou a cabeça possam cair. Tal sensação interfere na experiência da massagem.
- Você está massageando a cabeça e os pés, portanto aplicar a mesma pressão para puxar e soltar o tecido. Não puxar demais!
- Após massagear os pés, envolvê-los no rebozo para mantê-los aquecidos e propiciar uma sensação agradável.

TÉCNICA 10

O REBOZO E A BOLA SUÍÇA

Na maioria das técnicas apresentadas, a mulher está deitada sobre o chão e, em algumas situações, sobre a cama. Ela também pode estar em pé, debruçada ou sentada em uma cadeira. Outra possibilidade é usar a bola suíça. Muitas mulheres consideram muito relaxante sentar ou apoiar-se na bola, cada vez mais usada durante a gravidez e o parto.

Há bolas suíças de duas dimensões – 65 cm e 75 cm de diâmetro (quando cheias). A maior é a mais usada. As dimensões da bola podem ser alteradas de acordo com a quantidade de ar.



Figura 25: Massagem em posição sentada sobre bola suíça com os braços para fora do rebozo – região inferior das costas, cintura e nádegas



Figura 26: Massagem em posição sentada sobre a bola suíça com os braços para dentro do rebozo – região das costas

Ao sentar sobre a bola, é importante manter os joelhos na mesma altura da pelve ou abaixo dela. Algumas mulheres sentam-se sobre a bola de 65 cm com os joelhos em posição muito alta em relação à pelve. Essa posição dificulta o levantar e pode causar dor na virilha ou abdome. Sentar desse modo também pode ser um problema durante o parto, pois a mulher fica mais dependente da ajuda dos outros para mudar de posição. Além disso, essa posição reduz a abertura da pelve, podendo dificultar a descida do bebê.

Algumas pessoas acham que, se a mulher está sentada sobre a bola suíça, é necessário ter força muscular para manter-se em equilíbrio. Entretanto, assim que encontra uma posição de equilíbrio, ela pode se entregar aos movimentos suaves da bola (de rolar, embalar, pular etc.).



Figura 27: Massagem em posição de apoio sobre a bola suíça – barriga



Figura 28: Massagem em posição de apoio sobre a bola suíça – nádegas

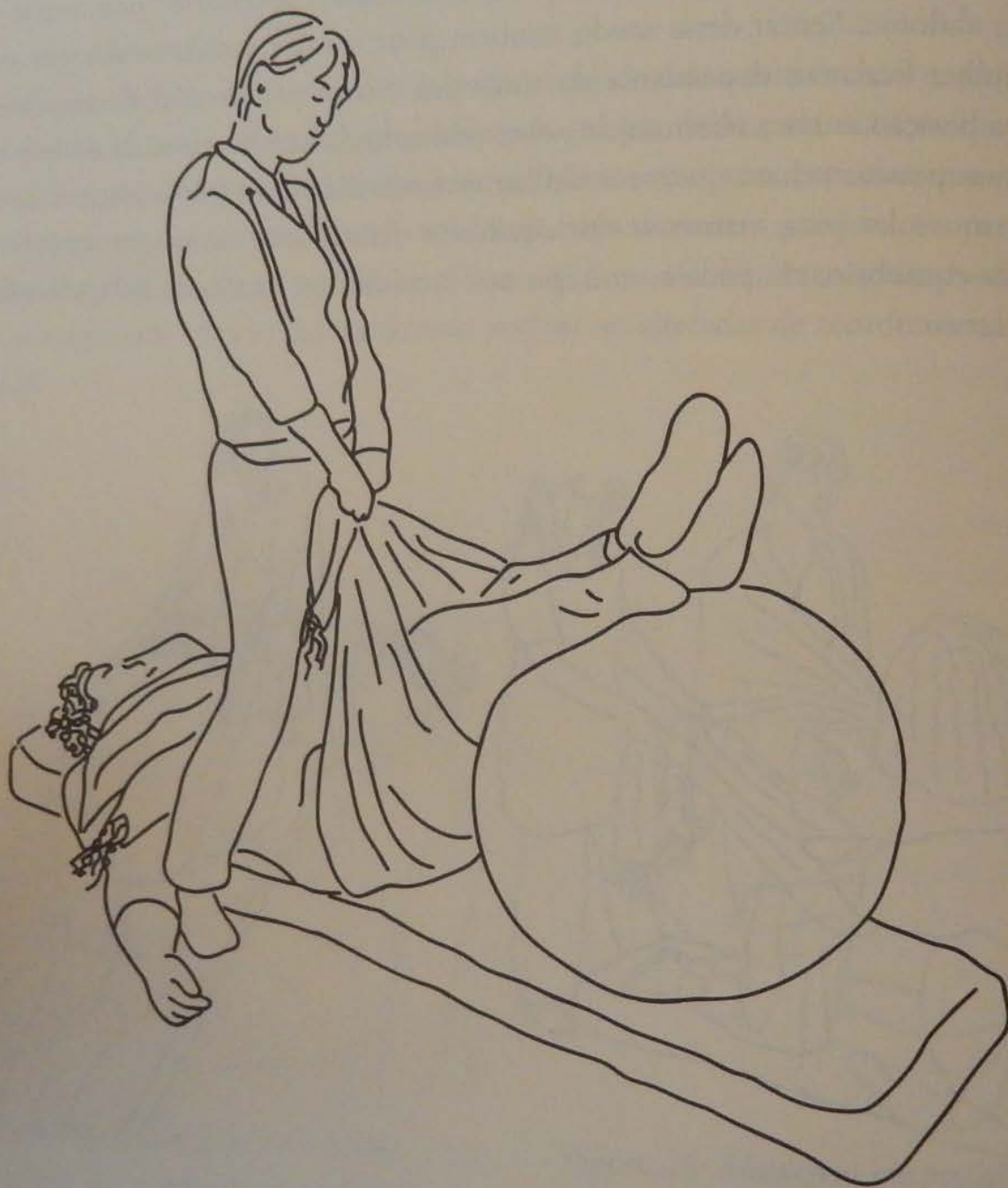


Figura 29: Massagem em posição deitada com as pernas sobre a bola suíça – nádegas e região superior das pernas

O balanço suave da bola é muito relaxante, principalmente para o assoalho pélvico e a região da pelve. Se a mulher optar por sentar ou debruçar-se sobre a bola suíça durante a gravidez ou o parto, ela também pode ser massageada com o rebozo.

Recomendamos que a mulher sente na bola por cima de uma toalha ou tecido macio, para que seu corpo não entre em contato com a superfície plástica e rígida da bola, nem com seu odor. O cheiro da bola pode ser muito desagradável para a mulher, principalmente durante o parto. Outra sugestão é usar uma toalha ou tapete sob a bola, se ela estiver diretamente sobre o chão, para minimizar o barulho provocado pelo plástico contra essa superfície.

Quando a mulher está sentada sobre a bola, é importante evitar que role de repente. Segure a bola com firmeza até que você tenha certeza de que a mulher encontrou o equilíbrio.

Há muitas possibilidades para o uso da bola suíça juntamente com o rebozo. É sempre possível encontrar a posição mais agradável para a mulher.

Por exemplo, quando a mulher sente dores nas pernas, movimentar e embalar a região com um rebozo tensionado e firme levará ao relaxamento das pernas. Essa técnica também pode ser aplicada usando uma cadeira

TÉCNICAS PARA O PÓS-PARTO

O PERÍODO PÓS-PARTO

Todas as técnicas descritas anteriormente também podem ser usadas no pós-parto. A massagem da cabeça aos pés em posição deitada (Figuras 18 a 23: As posições da massagem da cabeça aos pés em posição deitada, p. 71, 73 e 75) e a massagem em posição deitada de lado (Figura 10a: Massagem em posição deitada de lado, p. 48) são consideradas especialmente agradáveis para as mães no período pós-parto. Se a mãe ainda estiver perdendo sangue, as massagens em posição de pé e sentada serão as menos prazerosas. Nesse caso, vale ressaltar que a massagem deve ser suave e delicada.

Em regra, os dias após o nascimento são dias cheios e dedicados ao cuidado e à alimentação do bebê, à recuperação da mãe, às visitas e ao clima festivo em torno do novo habitante do planeta. Com isso, o descanso, que seria muito importante para a mãe nesse período, é frequentemente negligenciado.

Como mencionamos na introdução, a ideia de massagear mulheres grávidas e as que acabaram de se tornar mães ainda não está enraizada na cultura holandesa, por exemplo. A *kraamverzorgster*² oferece atenção à saúde da mãe e do bebê, cuida da higiene necessária e ensina aos pais os cuidados básicos com o recém-nascido. A parteira, por sua vez, faz visitas para acompanhar o pós-parto: o papel dela é observar e responder pelo estado de saúde e o bem-estar da mãe e do bebê.

Devido a todo esse movimento em torno do nascimento, o foco no bebê e a falta de conhecimento sobre o potencial curativo das massagens, há pouco espaço e atenção voltada para a massagem com rebozo.

² *Kraamverzorgster* é uma profissional que, apesar de não ser enfermeira, é treinada para oferecer cuidados à mãe e ao bebê na primeira semana de vida.

Seria muito bom se os benefícios da massagem fossem mais conhecidos por parteiras e enfermeiras obstetras. Um número maior de novas mães poderia receber apoio durante o pós-parto de uma maneira simples e eficaz. O corpo feminino desempenha um papel enorme durante a gravidez e o parto e precisa de tempo, descanso e atenção para se recuperar. A massagem pode ajudar a dedicar a atenção necessária à nova mãe.

A massagem completa (Técnica 11, p. 88), oferecida duas ou três semanas após o parto, é uma excelente forma de encerrar o período de resguardo. Ela também é capaz de oferecer uma sensação de tranquilidade e paz, tão necessária nos primeiros dias da amamentação, quando algumas mulheres enfrentam muitas dificuldades.

O PERÍODO PÓS-PARTO NO MÉXICO E NA GUATEMALA

No México e na Guatemala, a massagem com rebozo é integrada ao cuidado com as mulheres grávidas e puérperas. A parteira é uma profissional que integra a atenção e atende as mulheres no puerpério. Ela oferece a massagem completa com outra parteira, doula, parente ou amiga.

A massagem é oferecida uma ou duas semanas após o parto e repetida posteriormente. De acordo com a tradição mexicana, a nova mãe recebe uma massagem de corpo inteiro e um banho de ervas com vapor para relaxar durante cerca de uma hora. A última parte do ritual é o "fechamento do corpo" com o rebozo, que leva mais ou menos meia hora.

No México, o ritual é realizado de uma a três vezes no decorrer do período de quarenta dias após o parto – tendo início entre o sétimo e o décimo dia após o parto.

Nos países ocidentais, uma sauna ou um banho a vapor podem ser usados com o mesmo fim. Uma panela grande de chá de ervas, especialmente feito para entrar em contato com o corpo, pode ser usada para emitir o vapor herbáceo. As ervas propícias para o banho são: alecrim, tomilho, orégano, manjerição e outras com propriedades de aquecimento.

Após a massagem e o banho com vapor de ervas, a mulher se deita para que as parteiras possam aplicar a massagem completa. A massagem no pós-parto tem início na cabeça e depois desce pelo corpo em sete etapas. São sete regiões do corpo que recebem a pressão

do fechamento do rebozo por vários minutos. As parteiras sabem quando passar para uma nova área, pois a mulher indica que uma determinada região já foi massageada o bastante. Inicialmente, a pressão é aplicada com suavidade, fica mais firme e encerra-se também com suavidade. Ao longo da massagem, a mulher atinge um estado profundo de relaxamento, que, em muitos casos, evolui para o sono profundo.

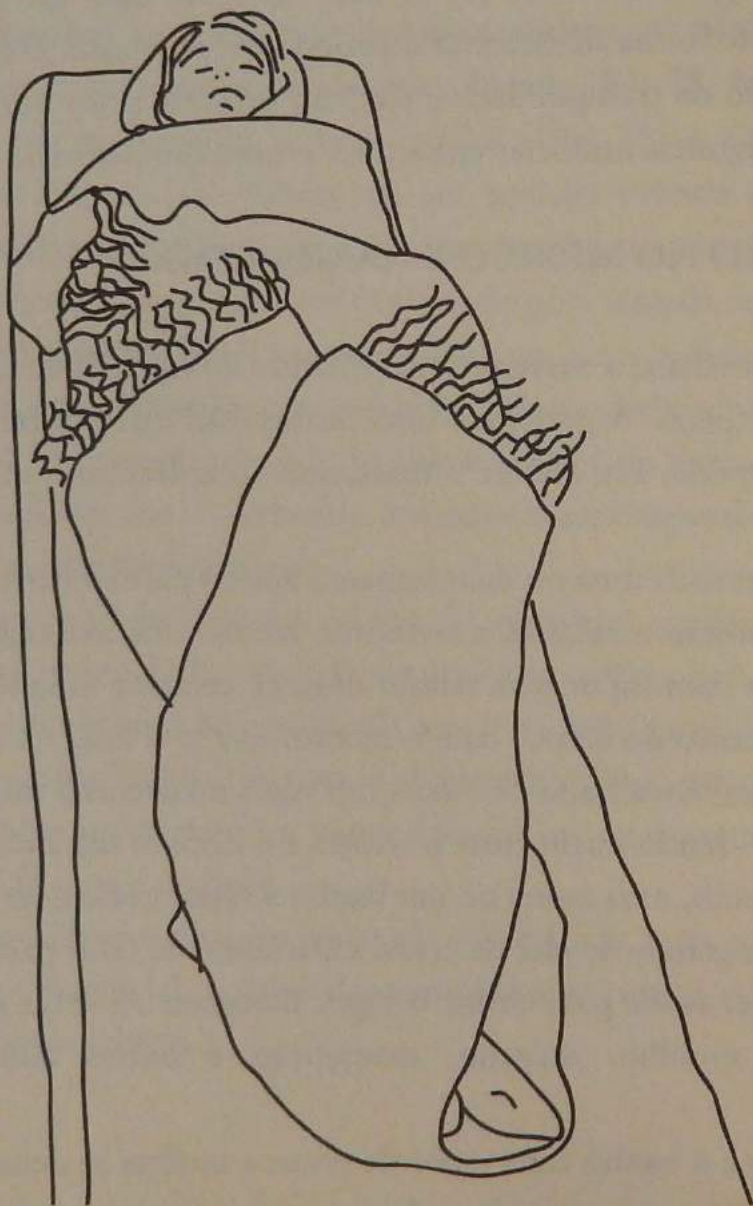


Figura 30: Mulher coberta após a massagem com rebozo

Durante a massagem, sempre procurar demonstrar a mesma delicadeza e as mesmas atitudes que você teria se estivesse com um bebê. Concentrar-se completamente nos desejos da mulher.



TÉCNICA 11 MASSAGEM COMPLETA



Figura 31: Massagem de fechamento do corpo – ombros

APLICAÇÃO

Durante o pós-parto.

OBJETIVO

Auxiliar na recuperação da mãe, fechando o corpo.

PREPARAÇÃO

Pedir à mulher para deitar sobre o chão ou o tapete com um travesseiro sob a cabeça. Verificar se ela está confortável e se é capaz de sustentar a posição por algum tempo. Também é possível aplicar a massagem sobre a cama, se a mulher preferir. Verificar se há espaço suficiente em torno da mulher para que você e sua colega, ao aplicar a massagem, tenham espaço para sentar confortavelmente. As duas terapeutas devem estar na mesma altura.

Cada uma se senta de um lado da mulher. Como será necessário manter a mesma posição por períodos relativamente longos (cinco a dez minutos), é muito importante prestar atenção à postura de vocês. Um apoio para as costas pode ser útil.

O REBOZO

Durante a massagem completa, o corpo da mulher é envolto parte por parte pelo rebozo, e o tecido é puxado com firmeza.

As parteiras mexicanas dividem a massagem em sete etapas. Sempre começam envolvendo a cabeça com o rebozo. Dependendo do que a mulher preferir, também é possível começar pelos ombros. Após cada etapa da massagem, o rebozo é reposicionado na região do corpo logo abaixo da anterior, até chegar aos pés, a última etapa.

Esta técnica também pode ser aplicada com vários tecidos. A vantagem é poder deixá-los sob a mulher após massagear cada uma das regiões. Com vários rebozos, a mulher não precisa se mexer durante o processo (Figura 4: Massagem com vários rebozos, p. 28).

A TÉCNICA

Ao iniciar a massagem pelos ombros, posicionar o rebozo sob essa parte do corpo, estando o centro do tecido sob o pescoço e a mesma quantidade de tecido em ambos os lados da mulher que irá receber a massagem. Em seguida, cruzar as extremidades do tecido, ficando cada terapeuta com a extremidade que estava do lado oposto ao seu. O tecido se cruza sobre o peito da mulher. Puxar o tecido de modo que esteja na mesma altura do corpo da mulher e paralelo ao chão.

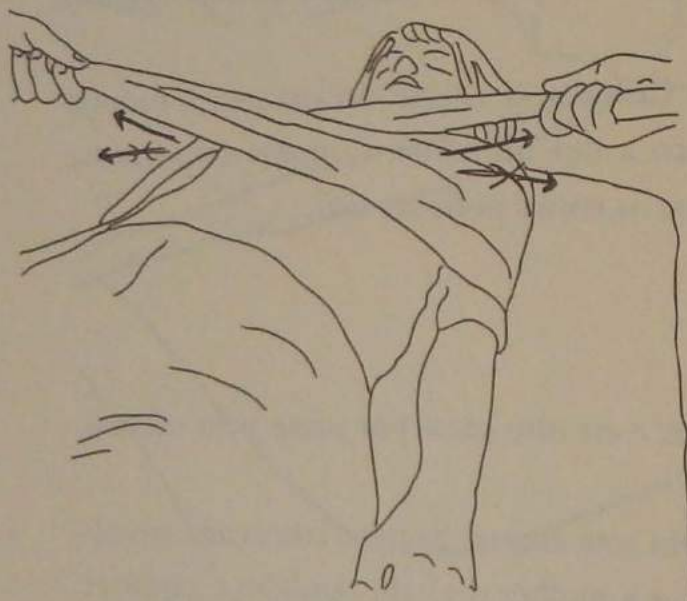


Figura 32: Massagem de fechamento do corpo – peito

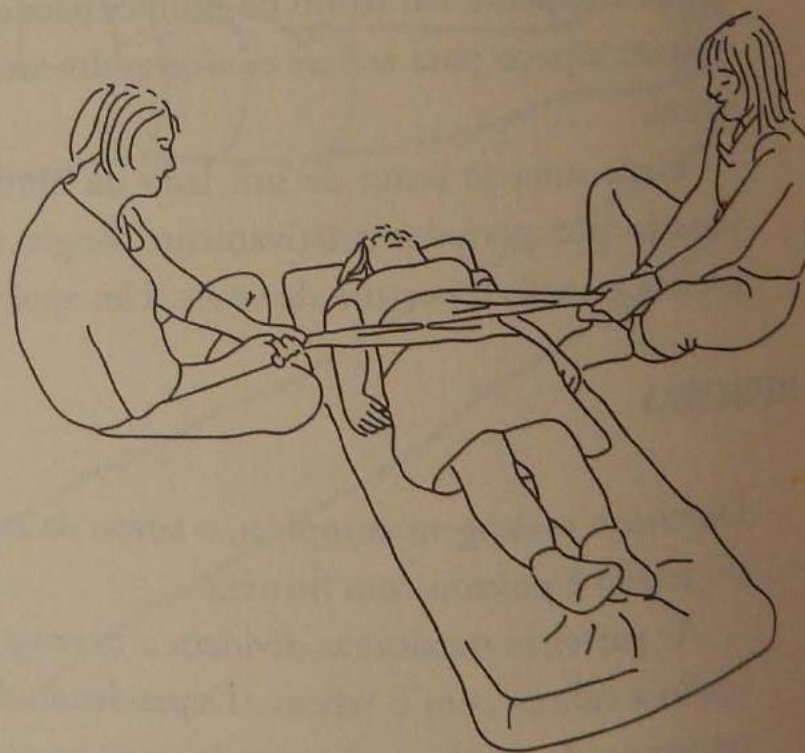


Figura 33: Massagem de fechamento do corpo – cintura

Aumentar gradualmente a tensão do tecido de forma uniforme, silenciosamente, até a mulher sinalizar que a pressão está suficiente. Puxar o rebozo com firmeza por cinco a dez minutos, ou por quanto tempo a mulher desejar. Durante a massagem você pode conversar baixinho com a mulher e lhe contar sobre o fechamento do corpo, você pode colocar música ou até mesmo fazer a massagem em completo silêncio. Ela escolhe.

É importante que as terapeutas façam contato visual entre si durante a massagem para que fique mais fácil para ambas regular a tensão e a força aplicadas ao rebozo e também o nivelamento de ambos os lados do tecido. Verificar com a mulher se a pressão está sendo aplicada na mesma intensidade em ambos os lados e fazer os ajustes necessários para atingir o equilíbrio de forças.

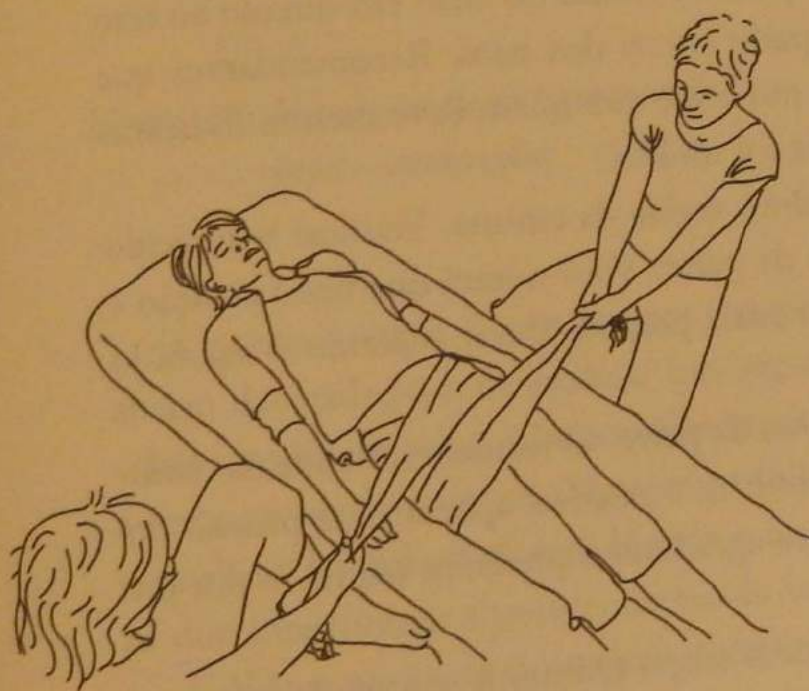


Figura 34: Massagem de fechamento do corpo – quadril

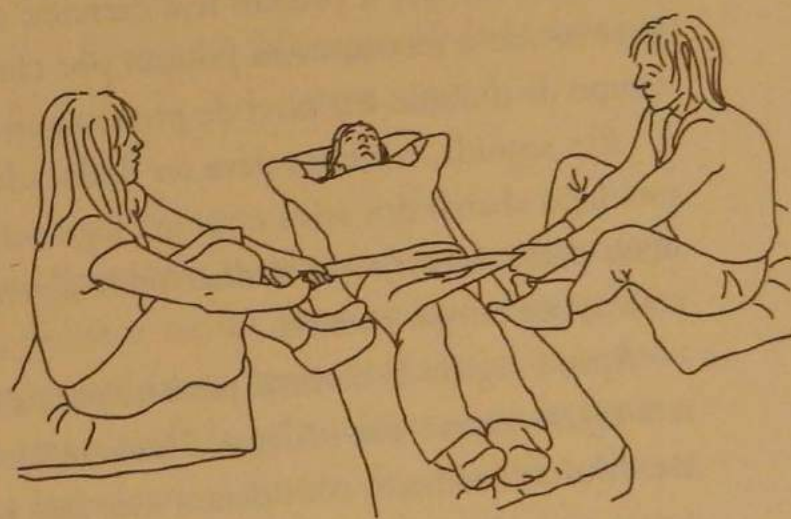


Figura 35: Massagem de fechamento do corpo – perna

Após dez minutos, soltar o tecido vagarosamente. É importante soltar ambos os lados do rebozo ao mesmo tempo. Proporcionar a mesma tensão e soltura do rebozo promove o relaxamento profundo. Após soltar o tecido, a mulher tem a sensação de que o rebozo continua envolvendo seus ombros. Deixe-a com essa sensação por um momento antes de passar à próxima parte do corpo. Se você estiver trabalhando com vários panos, após terminar uma determinada região do corpo, você pode usá-los como manta para cobrir a mulher enquanto massageia outra região (Figura 30: Mulher coberta após a massagem com rebozo, p. 86).

A próxima fase é posicionar o tecido na região dos seios. Se ela estiver amamentando, é importante exercer a pressão de forma lenta e gradual. Para reduzir a pressão nos seios, a mulher pode deitar-se com os braços para dentro do rebozo, protegendo os seios lateralmente. Se ela preferir cruzar os braços sobre o peito, a pressão do tecido será distribuída de forma mais uniforme. Você também pode puxar o tecido do chão em direção ao teto fazendo com que a pressão seja exercida na parte lateral dos seios. Recomendamos que você só use o rebozo nesta posição por cinco minutos, mas quem deve mesmo indicar o tempo de duração e o nível de pressão aplicada é a mulher.

Em seguida, o rebozo deve ser deslocado para a região da cintura. Verificar se o tecido está logo abaixo dos seios e vai até logo acima da pelve. Você notará que nessa posição e nessa parte do corpo, a mulher pode aguentar mais pressão. Puxar o tecido e segurá-lo pelo maior tempo possível.

Após a região da cintura, passa-se para a região da pelve. O tecido se estende da cintura à região abaixo das nádegas. Nessa região, também é possível aplicar uma pressão firme. Muitas mulheres consideram esta fase muito agradável e preferem mantê-la por um pouco mais de tempo.

É na região da cintura e na região pélvica que o corpo feminino se estende para acomodar o crescimento do bebê. Durante o fechamento dessa parte do corpo, a mulher pode ficar emotiva devido à ausência de sua barriga de grávida e da sensação do bebê se mexendo. É possível que mulheres que tiveram partos prematuros ou partos muito rápidos fiquem ainda mais emotivas.

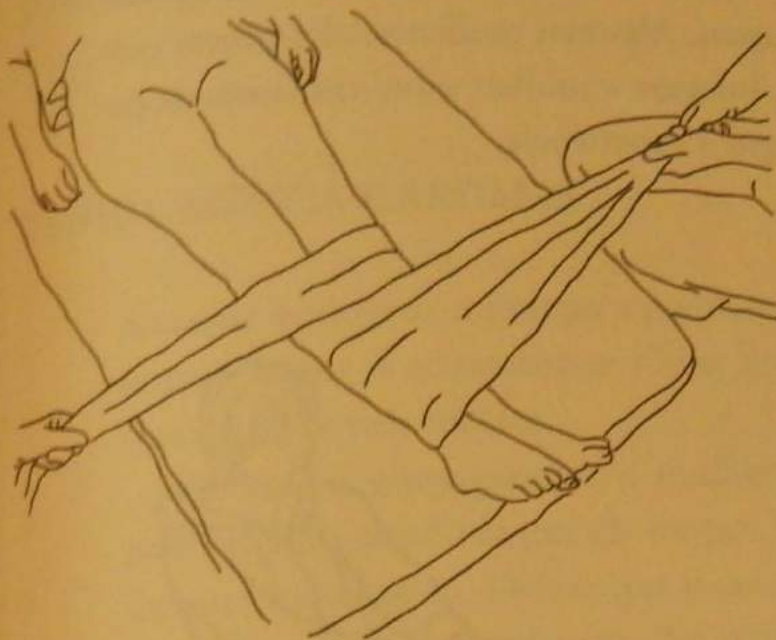


Figura 36: Massagem de fechamento do corpo – tornozelos

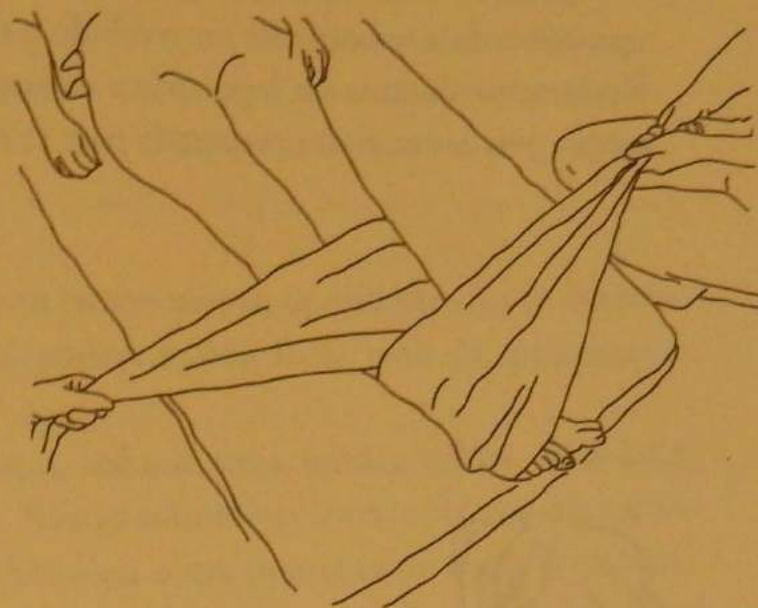


Figura 37: Massagem de fechamento do corpo – pés

A próxima etapa é a massagem das pernas. Posicionar o rebozo entre a região logo abaixo das nádegas e os joelhos. Em seguida, puxar o tecido. Se a mulher tiver queixas sobre a região da pelve, é importante tensionar o tecido com muito cuidado, aumentando a força progressivamente. Oferecer à mulher uma almofada para colocar entre as coxas e os joelhos, fazendo com que as pernas fiquem levemente afastadas. Se a mulher reclamar de dor, interromper a pressão do tecido imediatamente.

A última etapa da massagem completa é a massagem das pernas e a massagem dos pés, que podem ser feitas ao mesmo tempo. Por ser esta a parte mais estreita do corpo, o tecido pode ser puxado com bastante força. Como os tornozelos serão pressionados um contra o outro, podendo causar dor, recomenda-se colocar uma almofada entre as pernas e os pés.

Quando a massagem chegar ao fim, dê tempo para a mulher permanecer deitada aproveitando a sensação de ter recebido a massagem. Algumas mulheres adormecem profundamente durante ou logo após a massagem. Informe a mulher sobre isso antes de começar, pois assim estará preparada para se entregar à experiência.

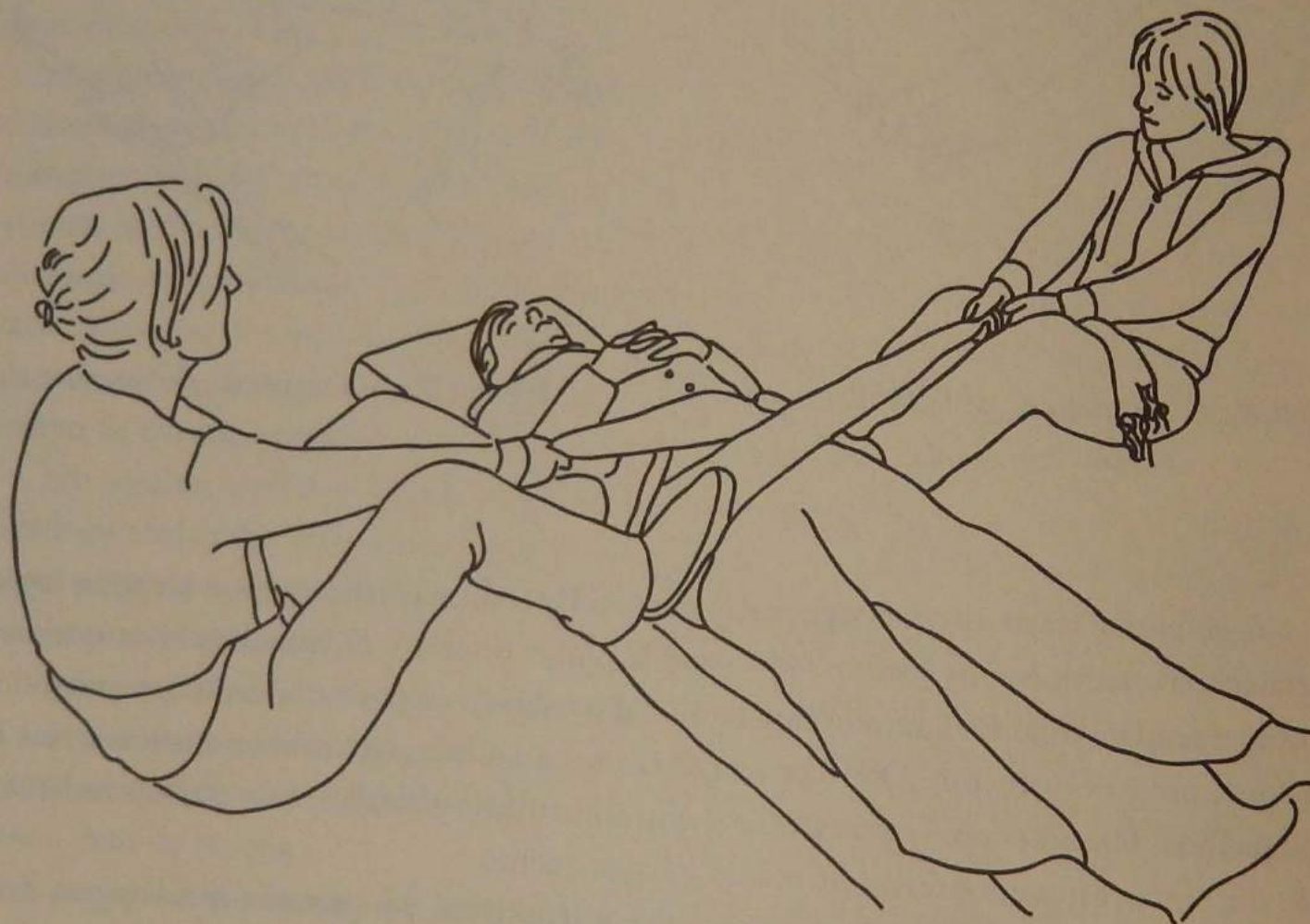


Figura 38: Pressão extra aplicada com os pés

VARIAÇÕES

BANHO, MÚSICA E AROMAS

Antes da massagem, a puérpera pode tomar um banho morno de chuveiro ou de banheira para iniciar o relaxamento. Com isso, ela poderá se beneficiar mais da massagem e concentrar-se nela mesma.

Durante a massagem, se a mulher desejar, colocar uma música calma. A música pode ter sido escolhida por ela ou por você. Buscar minimizar interrupções e distrações durante a massagem. Deixar que o companheiro ou outra pessoa tome conta do recém-nascido e das outras crianças. No período logo após o parto, a mulher está tão atenta ao bebê que qualquer som que ele fizer poderá distraí-la e dificultar o relaxamento. É muito importante que a mulher possa aproveitar a massagem sozinha. Portanto, procure evitar que outras pessoas entrem ou saiam do cômodo onde estiver sendo realizada a massagem.

Se a mulher gostar de aromaterapia, você pode usar um aromatizador ou queimador de óleo aromático. A lavanda é uma fragrância que possui propriedades calmantes. Algumas mulheres consideram o uso simultâneo de música e da aromaterapia um pouco demais. Nesse caso, concentrar-se apenas na massagem.

PRESSÃO EXTRA COM OS PÉS

Ao esticar o tecido, também é possível aplicar pressão extra ao corpo da mulher colocando os pés contra a lateral do corpo dela. Vale ressaltar novamente que é muito importante que ambas as pessoas que estiverem aplicando a massagem exerçam a mesma força. Posicionar os pés de modo que a curvatura do corpo da mulher se encaixe na curvatura do pé. A pressão extra deve ser aplicada da cintura para baixo.

Ao aplicar a pressão dos pés, você também pode oferecer outro tipo de massagem por meio de movimentos suaves com os pés. Pense no tipo de movimento que gatinhos fazem contra a barriga da mãe antes de começarem a mamar. Fazer movimentos delicados e suaves.

APLICAÇÕES CRIATIVAS DO REBOZO

Ao começar a trabalhar com a massagem com rebozo, você verá que toda mulher e todo contexto são únicos. Portanto, além de dominar as técnicas básicas, será necessário aceitar os desafios propostos pelos diferentes tipos de corpo, pelas diferentes possibilidades e dificuldades, bem como pelas preferências individuais. Como afirmamos na introdução, a técnica do rebozo é simples e 'viva', pois continua a se desenvolver e novos usos são constantemente descobertos e compartilhados. Nesse sentido, apoiamos soluções criativas a problemas que possam surgir durante a massagem e incentivamos as leitoras a compartilhar essas soluções conosco.

MASSAGEM REALIZADA POR VÁRIAS PESSOAS

Se mais pessoas desejarem ou estiverem disponíveis para ajudar na massagem com rebozo, é possível usar dois a três panos simultaneamente. Há diversas variações possíveis, dependendo do número de pessoas aplicando a massagem.

Se forem duas ou três pessoas, a variação pode ser a seguinte: a mulher deita de costas sobre um tapete no chão. Fiquem em pé com as pernas afastadas, uma de vocês na altura dos ombros e a outra na altura da pelve. Ao ficar em pé, você estará de frente para a cabeça da mulher. Puxar o tecido na sua direção. Concentre-se na respiração da mulher. Puxar o tecido com uma inspiração e soltar o tecido ao expirar. Se o rebozo estiver cruzado, a mulher sentirá um movimento mais forte.

Outra alternativa é uma terapeuta ficar em pé de frente para a outra, uma perto da cabeça da mulher e a outra próximo aos pés. Ambas seguram o rebozo. Uma de vocês coloca o tecido sob a cabeça da mulher, envolvendo do topo da cabeça até o início do pescoço. A outra coloca o tecido sob os pés da mulher, o que pode incluir a parte inferior das pernas. Desse modo, a cabeça e os pés da mulher podem ser levantados a uma pequena distância do chão, enquanto o resto do corpo permanece em contato com a superfície.

Vocês também podem puxar levemente tanto a cabeça, quanto os pés para alongar o corpo da mulher. É agradável fazer esse movimento no ritmo da respiração dela. Puxar o tecido durante a inalação e soltá-lo na expiração, retornando a cabeça e os pés ao contato com o chão.

Se houver a possibilidade de três terapeutas, a experiência será um luxo, pois três regiões poderão ser massageadas ao mesmo tempo: cabeça, pelve e pés.

DEFINIÇÃO DO ESPAÇO

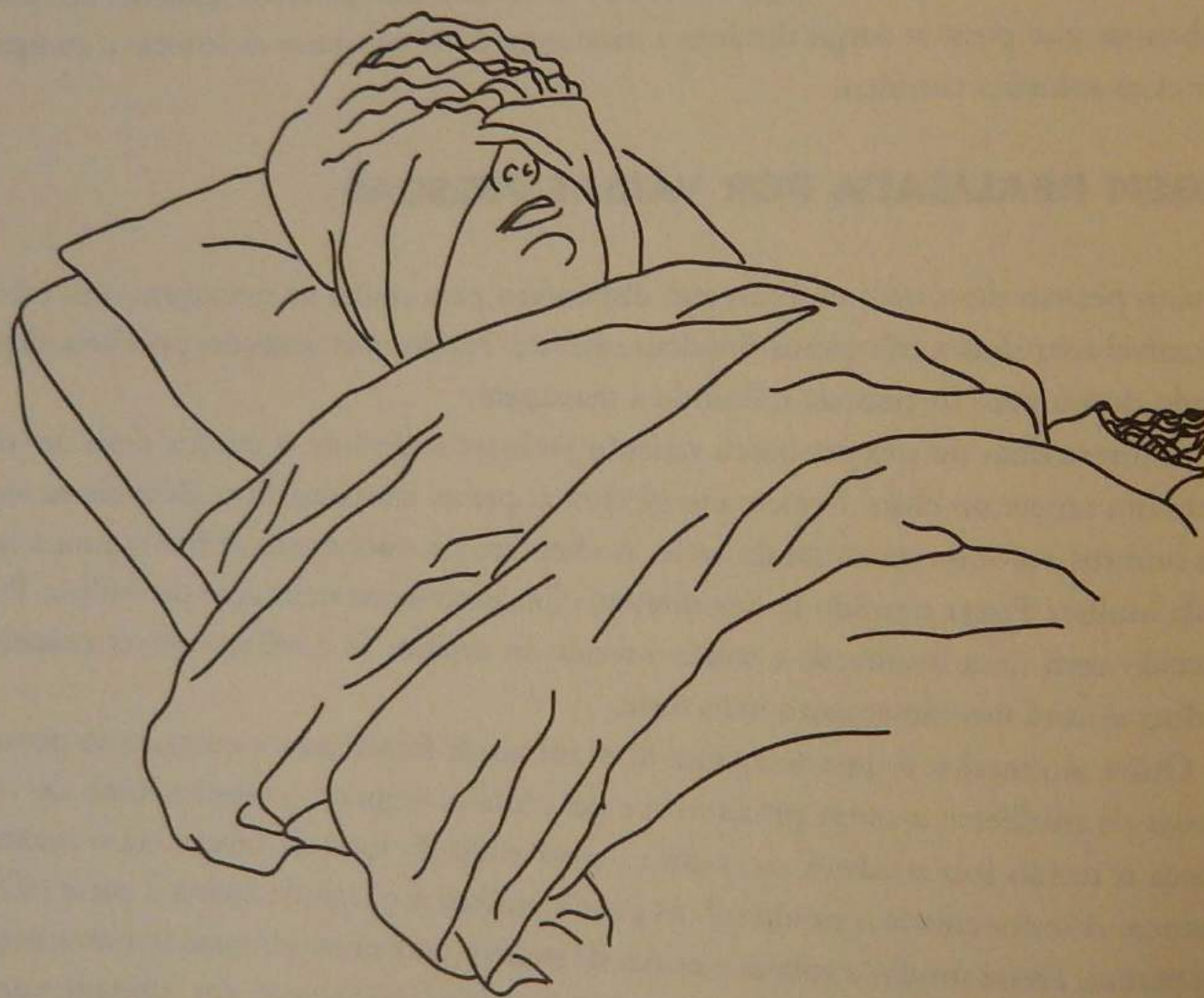


Figura 39: Corpo envolto com vários rebozos

Envolver a mulher em um rebozo também é uma forma de protegê-la das impressões externas. O rebozo é cuidadosamente posicionado e delicadamente envolvido em torno da cabeça, cobrindo os olhos. Com isso, até mesmo em um ambiente repleto de pessoas ou muito iluminado, é possível oferecer uma sensação de privacidade e interiorização, pois ela é protegida do mundo pelo tecido, que também diminui o barulho. Essa variação pode ser usada durante o parto, permitindo que a mulher alcance uma interiorização e possa se concentrar em suas emoções e seu bem-estar.

DISTÂNCIA ADEQUADA

Como a massagem com rebozo não é feita diretamente pelas mãos da terapeuta, e como a mulher não precisa tirar a roupa, trata-se de uma boa técnica para ser aplicada a mulheres que tiveram experiências ruins em termos de intimidade física. Estamos nos referindo a mulheres vítimas de incesto e estupro, mulheres com vaginismo ou com energia sexual bloqueada.

Além disso, há mulheres que passaram muito tempo sem serem tocadas por seus parceiros ou por outras pessoas. Há também aquelas que não possuem companheiro ou amigos que mantenham contato físico com elas regularmente.

Para todas essas situações, a massagem com rebozo é indicada. Em vez das mãos, usa-se o tecido, que pode ser considerado uma extensão delas. A experiência pode auxiliar a mulher a se abrir sem ter a sensação de que foi tocada.

A sensação de segurança e controle sobre o que acontece é uma questão importante a ser levada em conta nesses casos. Ao envolver a mulher no tecido durante a massagem, é possível criar uma sensação de segurança. A partir de então, fica mais fácil para ela ir se desapegando da necessidade de controle.

Receber massagens periódicas durante a gravidez é uma ótima forma de exercitar e experimentar a sensação de deixar o corpo fluir durante o parto.

Além disso, o relaxamento resultante da massagem enseja estímulos hormonais próprios. Não raro, durante o parto, a intensidade e a frequência das contrações aumentam após a aplicação da massagem com rebozo.

APLICAÇÃO DE CALOR

Na fase da dilatação, você pode usar uma bolsa de água quente durante a massagem com rebozo. A bolsa pode ser colocada entre o corpo da mulher e o rebozo. Envolver a bolsa de água quente em uma toalha antes de colocá-la em contato com o corpo para evitar aquecimento excessivo e queimaduras.

PENDURANDO-SE NO REBOZO

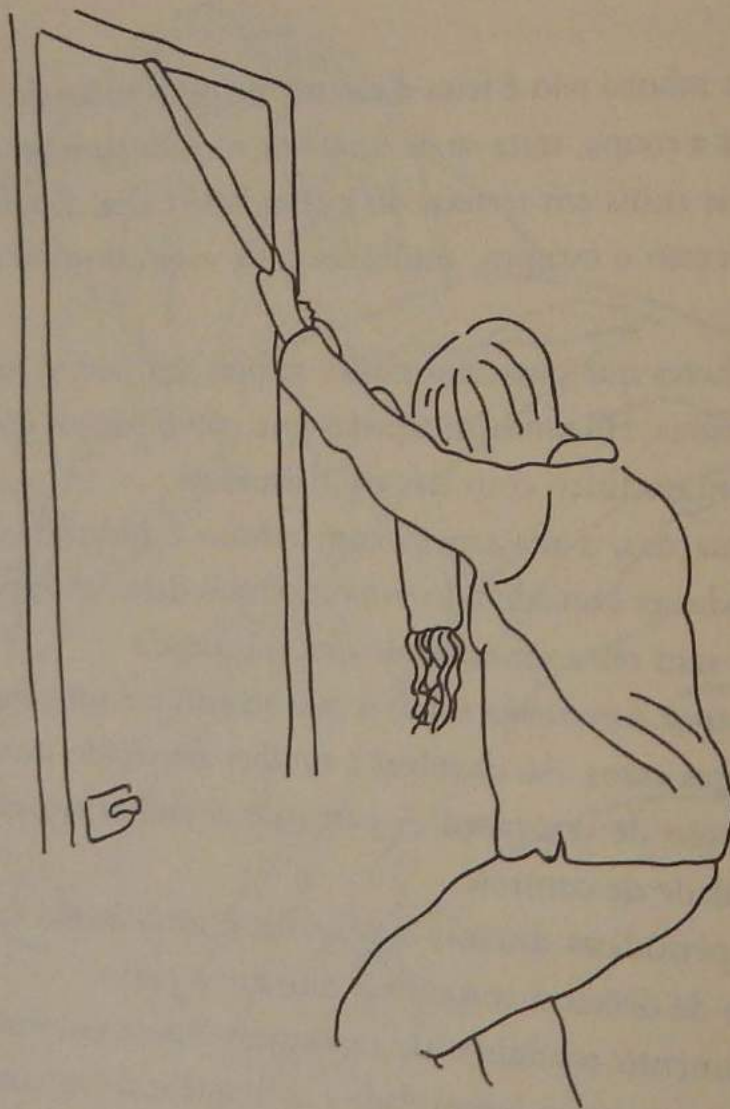


Figura 40: Mulher pendurada no rebozo

Durante a fase da dilatação, a mulher pode usar o rebozo para se pendurar.

Dar um nó bem firme em uma das extremidades do tecido e colocá-lo sobre o alto de uma porta, fechando a porta em seguida. O nó ficará de um dos lados da porta e o restante da extensão do rebozo do outro lado. Ao usar esta técnica é muito importante posicionar o tecido de modo que, quando a mulher o estiver puxando, a força seja feita na direção em que a porta é fechada (por razões de segurança).

Durante as contrações, a mulher pode se pendurar no rebozo. Ela deve estar de pé com os pés bem separados e os joelhos levemente voltados para fora – essa posição ajuda a ampliar a pelve. Dependendo da altura do bebê no canal de parto, essa posição pode contribuir com a descida dele durante o trabalho de parto.

Incentivar a mulher a segurar no alto do rebozo para que ela alongue a parte superior do corpo ao se inclinar levemente para trás e deixar o peso de seu corpo cair dentro do tecido.

O rebozo também pode ser amarrado a outras partes da casa como, por exemplo, o guarda-corpo da escada, mas é importante verificar se o local é seguro e se o rebozo está amarrado com firmeza. Quando houver a necessidade de dar um nó em um das extremidades, como na situação descrita acima, a quantidade de tecido para se pendurar será menor e mais curta. Experimentar diversas posições antes de iniciado o trabalho de parto.

A mulher também pode ficar de cócoras ao se pendurar no rebozo. Dobrar o tecido como uma faixa estreita e colocá-lo horizontalmente atrás das escápulas. Passar o tecido por debaixo dos braços e um pouco para cima. Ficar em pé atrás da mulher com os braços esticados e segurar o tecido com firmeza. A mulher agora poderá se reclinar com ambos os braços dentro do rebozo que estará firme. A vantagem de se pendurar no rebozo é que a metade inferior do corpo não sofre pressão, o que evita edemas. Esta técnica também pode ser usada como alternativa para a banqueta de parto.

CARREGANDO O BEBÊ

Em muitos países ocidentais, o rebozo é mais conhecido como *sling* para carregar bebês. Há diversas técnicas para amarrar o *sling*. A melhor é aquela em que o bebê parece estar deitado em uma 'rede'. Nessa posição, o bebê é envolto pelo tecido e sente a pressão dele em todas as partes do corpo. Essa sensação resgata a de estar ainda no útero da mãe. Tenha certeza de que o bebê está em uma posição confortável, preferencialmente em uma curva natural. Vale também verificar se não está muito quente, principalmente se o bebê está sendo carregado dentro do *sling* e embaixo do casaco.

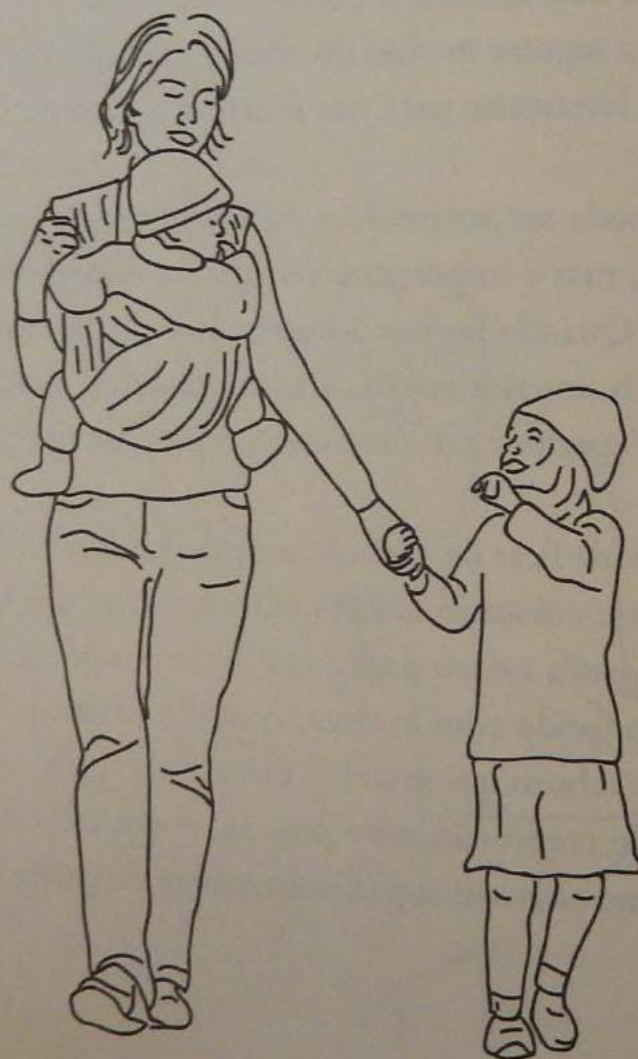


Figura 41: Andando com o bebê no rebozo

Há muita informação sobre o uso do *sling* na internet. Você também pode frequentar oficinas e ler folhetos e outras publicações explicando como carregar seu bebê em um *sling*. Fabricantes de *sling* costumam disponibilizar essa informação. Na página 116, listamos alguns *websites* informativos.

O REBOZO PARA OUTROS PÚBLICOS

Este livro aborda as técnicas do rebozo usadas na mulher durante a gravidez e o parto. Porém, gostaríamos de ressaltar que outras pessoas também podem se beneficiar das técnicas e, ao usá-las, ajudar a aumentar o conhecimento sobre o rebozo.

Até onde sabemos, não há, na Holanda, nenhuma outra aplicação das técnicas do rebozo descritas neste livro.

O uso de panos, *slings* e vários equipamentos terapêuticos pode ser encontrado em Sherborne, um centro para crianças cegas na Holanda. Nesse contexto, a criança é embalada no pano ou arrastada pelo chão quando deitada (www.sherborne.nl).

É possível supor que as técnicas de massagem com rebozo podem ser muito benéficas para outros grupos que não o formado por grávidas e puérperas.

Como o rebozo oferece proteção e relaxamento, acreditamos que ele também pode ser usado para:

- confortar pessoas com múltiplas deficiências físicas,
- massagear pessoas com deficiência,
- cuidar de idosos em casa ou em casas de repouso,
- cuidar de crianças,
- cuidar de pacientes psiquiátricos.

Sem dúvida, uma abordagem adequada deve ser traçada para cada grupo, já que nem todas as posições e técnicas são compatíveis com todos os públicos. À primeira vista, uma técnica pode não parecer imediatamente aplicável, porém encorajamos profissionais e cuidadores a considerar a massagem com rebozo para ajudar seus clientes ou pacientes a relaxar e, com isso, a encontrar outras aplicações para o rebozo, que vão além do seu papel no cuidado com mulheres grávidas e puérperas.

Convidamos a todos aqueles que tiverem experiência com o rebozo, a entrar em contato e compartilhá-la.

O REBOZO PARA BEBÊS

Há uma massagem maravilhosa comumente oferecida no México para tranquilizar e acalmar bebês inquietos ou que choram muito. Trata-se de uma técnica especial, que descreveremos abaixo. É uma técnica considerada incomum por muitas pessoas, mas é adequada no contexto em que é aplicada pelas parteiras no México. Nessa massagem, duas pessoas fazem o bebê rolar no rebozo de um lado para o outro.



Figura 42: No México, os bebês são embalados no rebozo

A TÉCNICA TRADICIONAL MEXICANA

Colocar o rebozo sobre a cama ou sobre o carpete. Colocar o bebê em uma extremidade do rebozo, perpendicular ao comprimento do tecido, de modo que o bebê possa rolar no rebozo se uma das extremidades for levantada. O bebê deve estar embrulhado em um cueiro ou toalha com as mãos para dentro, para evitar machucar os dedos.

De cada lado do rebozo, uma pessoa fica de pé e segura o tecido firmemente. Não levantar o rebozo a uma distância muito alta da cama ou do chão. Para começar a massagem, uma pessoa eleva uma das extremidades do rebozo, a outra espera pacientemente segurando o seu lado do tecido com firmeza enquanto o bebê começa a rolar na direção do lado mais baixo.

Quando o bebê chegar do outro lado, este lado é levantado e o outro abaixado, para que o bebê role de volta ao ponto de partida.

O movimento de rolagem do bebê pode ser repetido contanto que o bebê esteja dentro dos limites do rebozo. Em regra, um bebê que está chorando costuma parar de chorar assim que começa a rolar. Os bebês permanecem alertas e gostam da experiência, que pode durar um tempo surpreendentemente longo, pois eles se liberam do aborrecimento ou estresse que causou o choro ou o desconforto.

Ao aplicar a técnica, é importante prestar muita atenção à segurança para evitar acidentes. De preferência, aplicar a técnica em uma cama grande e tomar providências para evitar que o bebê caia da cama.

DEPOIMENTOS

DEPOIMENTOS SOBRE O USO NA EUROPA

MÃE APÓS MASSAGEM COMPLETA

“Durante o parto da minha filha, tive ajuda de uma doula por recomendação do meu obstetra. A doula nos visitou depois do parto para falar sobre a experiência e, durante a visita, me ofereceu a massagem completa de fechamento do corpo. Parecia algo incrível e então marcamos uma hora. Ela teria que vir com outra doula para fazer a massagem. Tinha que ser planejada para acontecer em um momento favorável da rotina. É melhor se você fizer a massagem logo após amamentar o bebê, em um período mais tranquilo do dia. Então, meu marido precisaria estar lá para tomar conta do nosso filho mais velho e do bebê, caso ele comesse a chorar.

Escolhemos o início da tarde. Preparei um colchão no chão da sala. Com lençol e um travesseiro macio. Quando as doulas chegaram, tomamos chá e conversamos um pouco para relaxar. Mas, como eu tinha que aproveitar bem o tempo, começamos a massagem logo depois. Deitei sobre o lençol e elas embrulharam meu corpo com o rebozo, uma parte do corpo de cada vez. Quando eu estava embrulhada, cada uma puxava seu lado do rebozo.

Eu indicava se a pressão estava suficiente ou se eu desejava que puxassem mais. A massagem foi feita em silêncio e eu só tinha a sensação do tecido em torno do meu corpo. Gostei muito da experiência e da massagem.

Aconteceu o que a doula tinha explicado: tive a sensação de voltar para o meu próprio corpo. Elas começaram com os ombros. Depois, foram para a cintura, depois um pouco mais para baixo, porque eu não gostei quando o rebozo ficou muito perto dos meus seios, pois estavam muito sensíveis.

Na etapa seguinte, o rebozo foi passado pela cintura e a pelve. Foi divino. Senti que a minha pelve estava sendo apoiada em cada parte, e a sensação de estar aninhada no tecido

era de muito conforto. Elas passaram mais tempo nessa região. Finalmente, a massagem terminou nas pernas.

Meu marido entrou com meu filho mais velho para tirar algumas fotos, porque percebemos que se tratava de um momento especial para guardar na memória. Naquele momento, não houve mais silêncio, nem tranquilidade. Achei mais difícil me concentrar no meu corpo.

Mais tarde, refletindo sobre o ocorrido, percebi que teria sido melhor esperar a massagem terminar para fazer as fotos. Porém, era nossa primeira experiência, a doula ainda não tinha tanta prática e não percebemos que isso poderia atrapalhar tanto. Aproveitei muito a massagem de fechamento do corpo e a recomendo para todas as mães nas semanas logo após o parto.”

DOULAS

“Durante toda a minha carreira como doula, tenho mostrado a muitas mulheres e seus companheiros algumas técnicas de massagem com rebozo aplicáveis durante a gravidez. As técnicas que relaxam as costas, dos ombros às nádegas, são muito úteis e simples de fazer.

Se o parceiro fizer a massagem, ele poderá ajudar sua companheira a relaxar durante a gravidez e até mesmo durante o parto.

Primeiro faço a massagem na mulher para mostrar aos companheiros como podem aplicar a massagem e para que todos percebam o efeito que a massagem com rebozo pode ter. Depois, convido os casais a experimentar, e os companheiros aplicam nas grávidas.

Um exemplo é a massagem das costas com o rebozo, aquela em que a mulher está em quatro apoios e o rebozo envolve a parte inferior das costas e o quadril³.

³ Figura 16: Massagem da parte inferior das costas com o rebozo dobrado, p. 66 e Figura 17: O ‘bombom’, p. 66

Em geral, os companheiros se entusiasmam muito ao fazê-la, porque é fácil, e fica nítido o efeito que a massagem tem sobre a companheira. Os companheiros costumam ficar muito felizes por conseguirem proporcionar alívio à parceira.

Foi uma experiência bem nova para eles, e lhes deu uma sensação muito positiva. Pude ver os companheiros fazerem a massagem com um sorriso no rosto, e também observei o quanto as mulheres estavam aproveitando. E tudo isso com um simples pedaço de pano!” “A parte mais agradável de trabalhar com o rebozo é ser esta técnica facilmente adaptável a diversas situações e às preferências das pessoas. Por exemplo, durante uma massagem relaxante feita em uma cliente grávida, parecia que ela não conseguia deitar com as costas apoiadas no chão; portanto, a massagem na posição deitada de costas não era a ideal para ela. Então apliquei a massagem na posição deitada de lado, ela estando sobre um cobertor no chão e envolta no rebozo. Pedi que ela se inclinasse de costas na direção do rebozo. Depois disso, tudo funcionou muito bem. Parecia uma ótima alternativa para o momento dessa mulher.”

“Algumas vezes gosto de fazer a massagem com rebozo durante as visitas que antecedem o parto, pois percebo que a mulher está tensa e ansiosa e realmente precisa relaxar! É quase sempre difícil a mulher admitir que está tensa e cansada e, portanto, nem sempre é fácil ela aceitar a massagem. Quando peço para ela deitar no chão sobre um cobertor, às vezes percebo que ela não fica à vontade. Isso não é incomum – há muitas mulheres que têm uma reação negativa ou acham um pouco demais.

Quando é assim, ofereço a massagem na posição sentada na cadeira ou no sofá. Ela não precisa mudar de posição e pode ficar onde está. A única coisa que peço é que ela sente de modo que possa se inclinar na direção do rebozo. Isso quase sempre ajuda a mulher a se entregar e a aproveitar uma agradável massagem relaxante”.

REBOZO COM O TIME DE FUTEBOL

“Havia uma parteira holandesa que estava trabalhando muito com o rebozo e ensinando as técnicas a suas colegas. Normalmente, quando as mulheres aprendem a massagem com

rebozo, ficam muito entusiasmadas. Uma delas queria experimentar em casa. O filho dela tinha acabado de chegar em casa do treino de futebol e se ofereceu para ser a primeira 'vítima'. A mãe se concentrou na região da pelve e nas pernas. Ele ficou muito feliz com o tratamento e contou aos amigos. Depois do treino seguinte, os amigos foram para a casa dele porque todos queriam experimentar essa massagem especial. Foi um sucesso, os garotos sempre voltavam. Uma vez essa parteira os ouviu conversando: 'Ei, vamos entrar e pedir para a sua mãe fazer aquela coisa legal com o pano!'."

PARTICIPANTES DAS OFICINAS

"Após a oficina sobre o uso do rebozo, fiquei tão animada com essa massagem simples, mas tão eficaz, que eu queria que outras pessoas sentissem os embalos, os movimentos e os cuidados proporcionados. Quando cheguei em casa, experimentei imediatamente nos membros da minha família. Eles me olharam com desconfiança e acharam meio estranho. Mas a minha filha mais nova – de dez anos – quis ser a primeira a experimentar. Ela me deixou embalar e movimentá-la em diversas posições. Ela amou. Que coisa mais divertida e que bênção poder oferecer isso. Estou convencida de que é muito útil para as crianças, para acalmá-las e mimá-las."

"No dia seguinte à oficina sobre o uso do rebozo, visitei minha irmã grávida, que estava no hospital por pressão alta. Ela já estava internada havia algum tempo e estava com problemas para dormir. Tive a ideia de fazer a massagem com rebozo no hospital, era o horário de visitas e eu tinha que dar um jeito de fazer ali mesmo. Fechei as cortinas e subi na cama do hospital. Funcionou bem, mas foi meio difícil. De pé na cama, embalei, massagei e levantei minha irmã no rebozo. Ela amou."

O mais impressionante foi que, na manhã seguinte, ela me ligou dizendo que dormira muito bem pela primeira vez desde que havia sido internada. Para mim, isso é prova de que a técnica do rebozo é realmente uma maneira de ajudar alguém a relaxar profundamente."

DEPOIMENTOS SOBRE O USO NO BRASIL

“Quando ganhei meu primeiro rebozo não sabia o grande valor que aquele tecido teria na minha prática como doula. É extremamente versátil, seja nas massagens e alongamentos que facilitam o relaxamento dos músculos e ligamentos da pelve e do útero, seja em situações de sustentação para o movimento, além de ser muito útil para carregar o bebê no pós-parto. É um item essencial na minha bolsa, pois é um recurso simples, natural, não invasivo e que nos conecta com a sabedoria ancestral feminina.”

Raquel Oliva, naturóloga e doula

São Paulo, SP

“Quando aprendi a usar o rebozo com a Naolí, logo percebi que esse xale sempre me acompanharia no meu caminho como doula. Quando saio para um parto de madrugada, ele começa sendo útil para mim mesma, me aquecendo como cachecol. Chegando na casa da parturiente, muda de papel e pode ser utilizado para envolver os ombros ou o quadril da mulher, trazendo conforto e acolhimento. Durante o trabalho de parto, algumas vezes precisamos trazer movimento para o quadril para liberar energia e permitir a movimentação e a descida do bebê. Presenciei diversos casos em que o rebozo ajudou o bebê a fazer a rotação correta para nascer. No pós-parto, pode ser utilizado para fechar o corpo, trazendo a energia de volta e encerrando o movimento de abertura que se iniciou no trabalho de parto.”

Celine de Kerchove, doula

São Paulo, SP

“Rebozo pra mim é técnica e magia. Tradição e ciência. É ancestralidade voltada para ajustar a fisiologia... É sentir-se bruxa, quando leva movimento pro estático. Pro estagnado, chacoalhões. Pro agito, o serenar. O silêncio pra imersão. O olhar pra dentro, o encontrar-se. E, com uma mexida, às vezes mais forte, reposiciona, encaixa ou desencaixa. Acelera, abre, sustenta e aquece. Acolhe e refresca. Carrega e enfeita. Completa e possibilita, viabiliza e alinha. O rebozo é cabo de guerra, cabo de paz e amor! Ele direciona a

mulher e orienta o caminho, a força, o puxo. Recebe e enxuga. Colore e alisa. O bebê embala, cria, nina. Pulsa e vê crescer. É como o tempo, que acolhe e impulsiona. De cada parto a memória guarda. Elo à frente de quem mais precisa. É patuá!”

Lara Heller Gordon, *doula*

Campinas, SP

“O rebozo me é muito útil nos partos. Na maioria das vezes, uso como ponto de força: eu o enrolo nos meus ombros ou na minha cintura para que a mulher possa segurar nas outras pontas e se pendurar ou direcionar sua força para os puxos. Isso é especialmente útil quando as mulheres fazem uso de analgesia: nesse caso, é importante ajudá-las a fazer força, pois o puxo, que é um reflexo, já não acontece espontaneamente. Uso bastante também durante as contrações, em volta dos quadris da mulher. Dessa forma podemos fazer uma massagem que combina pressão e movimento. Por várias vezes utilizei o rebozo no pré-natal para soltar a musculatura e estabelecer uma relação de confiança, já que a pessoa que recebe a massagem deve soltar totalmente o peso do corpo e se entregar ao ritmo proposto por quem está conduzindo.”

Mariana de Mesquita, *doula*

São Paulo, SP

“Conheci o rebozo em 2004, como doula, por meio da Naolí. Na época, fiquei encantada com as infinitas possibilidades de auxiliar mulheres por meio desta técnica, ao mesmo tempo simples e cheia de vitalidade. Em 2006 embarquei para a Nova Zelândia para me formar parteira. Lá apresentei o rebozo às minhas professoras. Hoje vejo que muitas aderiram a essa prática, inclusive ensinando outras parteiras. Em 2014, ao retornar ao Brasil, já como obstetriz, tive a alegria de começar a trabalhar lado a lado com a Naolí. Sinto que o rebozo deixa as mulheres completamente entregues ao fluxo da natureza. Confiantes não só naquelas que a estão auxiliando a parir, mas principalmente nelas próprias. Isso permite a entrega ao turbilhão que é dar à luz. Viva a sabedoria da *partería* milenar!”

Larissa Grandi, *obstetriz*

Florianópolis, SC

“Depois de mais de 24h de trabalho de parto falei para Naolí que meu quadril havia travado. Sentia como se toda a minha tensão estivesse sendo jogada para a região do quadril, impossibilitando a completa dilatação para a passagem da minha filha. Foi então que a Naolí me posicionou de maneira precisa, estendeu o rebozo sobre meu quadril e magistralmente começou a vibrar. Orquestrou a manobra durante alguns minutos: quando vinha a contração, eu sentia meu quadril abrindo e toda a tensão se dissipando. Foi incrível! Após o término da manobra, verificamos que a dilatação tinha passado de 3 cm para 9 cm. Isadora nasceu após uma hora, lindamente, e eu não tive nenhuma laceração. Eu já conhecia a técnica, mas nunca imaginei que seria usada no meu parto, de maneira tão respeitosa, com tamanha sutileza e precisão, pelas mãos da maestra do rebozo.”

Ingrid Pandolfo Panitz, mãe da Isadora
Florianópolis, SC

“Minha vivência com o rebozo começou depois de fazer o primeiro curso com a Naolí, em 2011, em Florianópolis. Como trabalho com naturologia e Core Energetics (linha da terapia corporal reichiana), cuja base do trabalho é o corpo, o rebozo é mais uma técnica que auxilia desbloqueios corporais. Os movimentos de soltura da cervical e da região pélvica são os mais usados por mim nas sessões. Nos atendimentos terapêuticos, durante a gestação, utilizo o rebozo para alongamento e relaxamento da coluna. Mas o que mais faço com o rebozo é a soltura do quadril, nos trabalhos de parto mais intensos, quando a parturiente não consegue relaxar as nádegas e a pelve. Um movimento de vibrar, que facilita uma soltura mais profunda. Trabalhar e aprender com a Naolí é um presente. Poder confiar plenamente no conhecimento da *partería* é a certeza do meu caminho.”

Marcela Flueti, doula, naturóloga e psicoterapeuta corporal
Florianópolis, SC

REFERÊNCIAS

WEBSITES

nacimientonatural.com

Site da parteira mexicana Naolí Vinaver, uma das autoras deste livro (espanhol).

amanascer.com

Site da equipe Ama Nacer, que atua em Florianópolis, SC, da qual faz parte Naolí Vinaver (português).

geboortepraktijk.nl

Site da doula e educadora perinatal Mirjam de Keijzer, uma das autoras deste livro (holandês).

theavantuy.nl

Site da doula e educadora perinatal Thea van Tuyl, uma das autoras deste livro (holandês).

rebozo.nl

Site de Mirjam de Keijzer e Thea van Tuyl, que reúne informações sobre a técnica do rebozo (holandês).

midwiferytoday.com

Site da organização americana que forma parteiras, doulas e educadoras perinatais (inglês).

CONTATOS

naolivinaver@gmail.com
theavantuyl@hotmail.com
info@geboortepraktijk.nl

CURSOS

nacimientonatural.com
amanascer.com
rebozo.nl

SOBRE AS AUTORAS

NAOLÍ VINAVER

Naolí Vinaver é uma parteira mexicana que une tradição e profundo interesse e respeito pela fisiologia do nascimento. Parteira tradicional e CPM (Certified Professional Midwife), especializada em parto domiciliar, exerceu sua profissão de parteira no interior do Estado de Veracruz desde 1990. Desde então, já acompanhou quase 1400 partos, muitos dele na água ou em posições criativas, com o auxílio do pufe de parto criado por ela para favorecer a fisiologia da mulher e do bebê no trabalho de parto.

Desde 2011, Naolí mora no Brasil. É cofundadora da equipe Ama Nacer, em Florianópolis, SC, onde acompanha partos domiciliares, ministra cursos e lidera rodas de gestantes em parceria com as demais integrantes do grupo.

Naolí deu à luz, com prazer, três filhos, em casa e na presença de sua família. Ela também é autora e ilustradora de DVDs e livros infantis sobre gravidez e nascimento, entre eles *Nasce um bebê...naturalmente*, também publicado pela Lexema.

Ela oferece oficinas sobre parteria, sexualidade e as técnicas de massagem com rebozo diversas vezes por ano, conduzidas em português, inglês e espanhol. Naolí é uma das parteiras mais experientes no uso do rebozo: as técnicas sistematizadas neste livro são baseadas em seu conhecimento e experiência. Ela tem desenvolvido várias técnicas específicas para casos difíceis de parto, que serão compartilhadas num próximo livro, voltado para a aplicação do rebozo no trabalho de parto.

Mais informações sobre a autora e suas oficinas pelo e-mail naolivinaver@gmail.com e nos sites nacimientonatural.com e amanascer.com.

MIRJAM DE KEIJZER

Mirjam mora com o marido e o filho em Oosterbeek, na Holanda. Durante a gravidez, fez o curso Samen Bevallen de pré-natal, e, desde 2001, trabalha como educadora perinatal. Em 2006, foi uma das primeiras doulas a serem credenciadas pelo programa de formação de doulas em Utrecht. Desde então, também ministra cursos nessa formação.

Como representante do Samen Bevallen na ENCA-Holanda (Rede Europeia das Associações promotoras do Parto e Nascimento), Mirjam começou a ir além das fronteiras de seu país na busca de mais conhecimento sobre seu trabalho. Começou a frequentar congressos internacionais organizados pela *Midwifery Today*.

Durante esses eventos, aprendeu sobre a massagem com rebozo. Em 2007, Mirjam passou a organizar oficinas sobre as técnicas do rebozo, juntamente com Thea van Tuyl, para espalhar o conhecimento e ensinar as técnicas dessa massagem.

Com o incentivo dos participantes dessas oficinas, e por não haver outro livro no mundo que ensine as técnicas do rebozo, Mirjam teve a ideia de escrever este livro.

THEA VAN TUYL

Thea mora em Apeldoorn, é casada e tem duas filhas. Trabalhou como assistente farmacêutica até suas filhas nascerem. Desde 1986, é educadora perinatal do curso Samen Bevallen, no qual exerceu diversas funções como formadora de educadoras perinatais e editora da revista do instituto.

Em 2000, tornou-se membro da ENCA (Rede Europeia das Associações promotoras do Parto e Nascimento), instituição que trabalha pela melhoria da atenção de mães e bebês. Ela é secretária da seção holandesa da ENCA e participa das assembleias anuais.

Em 2003, traduziu, juntamente com a parteira holandesa Mary Zwart, o livro *The Labor Progress Handbook*, das autoras Penny Simkin & Ruth Ancheta para o holandês.

Por ter sido uma das precursoras do programa de formação de doulas em Utrecht, escreveu um livro sobre as doulas holandesas, em coautoria com Saskia Bruyn.

Em 2007, começou a organizar oficinas sobre as técnicas de massagem com rebozo, juntamente com Mirjam de Keijzer, a partir das quais este livro foi concebido.

LISTA DE FIGURAS

<i>Figura 1: Rebozo como apoio para carregar cesto na cabeça.....</i>	<i>18</i>
<i>Figura 2: Mãe carregando filho no rebozo.....</i>	<i>22</i>
<i>Figura 3: Massagem de relaxamento com rebozo, realizada durante as contrações</i>	<i>26</i>
<i>Figura 4: Massagem com vários rebozos</i>	<i>28</i>
<i>Figura 5: Massagem da pelve em posição de pé.....</i>	<i>36</i>
<i>Figura 6: Massagem completa das costas em posição de pé</i>	<i>38</i>
<i>Figura 7: Massagem completa das costas em posição sentada.....</i>	<i>42</i>
<i>Figura 8: Massagem dos ombros.....</i>	<i>44</i>
<i>Figura 9: Massagem das costas em posição sentada com dois rebozos.....</i>	<i>47</i>
<i>Figura 10a: Massagem em posição deitada de lado</i>	<i>48</i>
<i>Figura 10b: Detalhe das mãos na posição deitada de lado.....</i>	<i>51</i>
<i>Figura 11: Massagem da barriga com o rebozo esticado</i>	<i>52</i>
<i>Figura 12: Massagem da barriga com o rebozo cruzado</i>	<i>54</i>
<i>Figura 13: Massagem da barriga em posição de quatro apoios.....</i>	<i>56</i>
<i>Figura 14: Massagem da pelve.....</i>	<i>60</i>
<i>Figura 15: Massagem do quadril em quatro apoios.....</i>	<i>64</i>
<i>Figura 16: Massagem da parte inferior das costas com o rebozo dobrado</i>	<i>66</i>
<i>Figura 17: O 'bombom'.....</i>	<i>69</i>
<i>Figura 18: Massagem da cabeça aos pés em posição deitada – ombros</i>	<i>71</i>
<i>Figura 19: Massagem da cabeça aos pés em posição deitada – cintura.....</i>	<i>71</i>
<i>Figura 20: Massagem da cabeça aos pés em posição deitada – quadril.....</i>	<i>73</i>
<i>Figura 21: Massagem da cabeça aos pés em posição deitada – pernas</i>	<i>73</i>
<i>Figura 22: Massagem da cabeça aos pés em posição deitada – tornozelos</i>	<i>75</i>

Figura 23: Massagem da cabeça aos pés em posição deitada – pés	75
Figura 24: Massagem da cabeça e dos pés.....	76
Figura 25: Massagem em posição sentada sobre bola suíça com os braços para fora do rebozo – região inferior das costas, cintura e nádegas.....	80
Figura 26: Massagem em posição sentada sobre a bola suíça com os braços para dentro do rebozo – região das costas	80
Figura 27: Massagem em posição de apoio sobre a bola suíça – barriga	81
Figura 28: Massagem em posição de apoio sobre a bola suíça – nádegas	81
Figura 29: Massagem em posição deitada com as pernas sobre a bola suíça – nádegas e região superior das pernas.....	82
Figura 30: Mulher coberta após a massagem com rebozo.....	86
Figura 31: Massagem de fechamento do corpo – ombros.....	88
Figura 32: Massagem de fechamento do corpo – peito.....	90
Figura 33: Massagem de fechamento do corpo – cintura	90
Figura 34: Massagem de fechamento do corpo – quadril.....	91
Figura 35: Massagem de fechamento do corpo – perna.....	91
Figura 36: Massagem de fechamento do corpo – tornozelos.....	93
Figura 37: Massagem de fechamento do corpo – pés.....	93
Figura 38: Pressão extra aplicada com os pés.....	94
Figura 39: Corpo envolto com vários rebozos.....	98
Figura 40: Mulher pendurada no rebozo	100
Figura 41: Andando com o bebê no rebozo	102
Figura 42: No México, os bebês são embalados no rebozo.....	104
Figura 43: Bebê no rebozo.....	126

SUMÁRIO COMPLETO

Apresentação	07
Prefácio à edição brasileira	09
Prefácio	11
Introdução.....	13
Parte 1 – A história e o uso do rebozo	17
<i>O rebozo no México e na Guatemala</i>	<i>18</i>
No dia a dia	19
Na gravidez e no parto	19
<i>A introdução do rebozo no ocidente</i>	<i>22</i>
Parte 2 – A massagem com rebozo	25
<i>Informações práticas.....</i>	<i>26</i>
Dimensões do tecido	27
Material	27
Compra.....	29
Manutenção	29
Como usar	29
Uso de vários rebozos	29
Vamos começar	30
<i>Checklist da massagem com rebozo.....</i>	<i>31</i>
O rebozo	31
O ambiente	32
A mulher	32
A terapeuta.....	32
Parte 3 – As técnicas de massagem.....	35
<i>Técnicas durante a gravidez e o parto</i>	<i>36</i>
<i>Técnica 1: Massagem das costas – Em posição de pé.....</i>	<i>38</i>
Aplicação.....	39
Objetivo.....	39
Preparação.....	39
O rebozo	40
A técnica	40

<i>Variações</i>	41
Massagem completa das costas.....	41
Massagem da cintura.....	41
Cruzando o rebozo.....	41
Técnica 2: <i>Massagem das costas – Aconchego sentada</i>	42
Aplicação.....	43
Objetivo.....	43
Preparação.....	43
O rebozo.....	43
A técnica.....	44
<i>Variações</i>	45
Ombros.....	45
Região superior das costas.....	45
Cintura.....	45
Região inferior das costas e nádegas.....	46
Com dois rebozos.....	46
Técnica 3: <i>Massagem das costas – Posição deitada de lado</i>	48
Aplicação.....	49
Objetivo.....	49
Preparação.....	49
O rebozo.....	49
A técnica.....	50
Observações.....	50
Técnica 4: <i>Massagem da barriga – Aconchego em pé</i>	52
Aplicação.....	53
Objetivo.....	53
Preparação.....	53
O rebozo.....	55
A técnica.....	55
Técnica 5: <i>Massagem da barriga – Em quatro apoios</i>	56
Aplicação.....	57
Objetivo.....	57
Preparação.....	57
O rebozo.....	57
A técnica.....	58
<i>Variações</i>	59
Sentada na cadeira.....	59
Em pé.....	59
Técnica 6: <i>Massagem da pelve – Aconchego em posição deitada</i>	60
Aplicação.....	61

Objetivo.....	61
Preparação.....	61
O rebozo.....	61
A técnica.....	62
<i>Variações</i>	63
Elevar.....	63
Cruzar.....	63
Técnica 7: <i>Massagem do quadril – Em quatro apoios</i>	64
Aplicação.....	65
Objetivo.....	65
Preparação.....	65
O rebozo.....	65
A técnica.....	65
<i>Variações</i>	67
Apoio aos puxos durante o trabalho de parto.....	67
Deitada de lado.....	67
'Bombom'.....	67
Observações.....	68
Técnica 8: <i>Massagem da cabeça aos pés – Posição deitada</i>	70
Aplicação.....	70
Objetivo.....	70
Preparação.....	70
O rebozo.....	70
A técnica.....	72
<i>Variações</i>	74
Observações.....	74
Técnica 9: <i>Massagem da cabeça e dos pés</i>	76
Aplicação.....	77
Objetivo.....	77
Preparação.....	77
Os rebozos.....	77
A técnica.....	77
<i>Varição</i>	77
Observações.....	79
Técnica 10: <i>O rebozo e a bola suíça</i>	80
<i>Técnicas para o pós-parto</i>	84
O período pós-parto.....	84
O período pós-parto no México e na Guatemala.....	85
Técnica 11: <i>Massagem completa</i>	88

Aplicação.....	89
Objetivo.....	89
Preparação.....	89
O rebozo.....	89
A técnica.....	90
<i>Variações</i>	95
Banho, música e aromas.....	95
Pressão extra com os pés.....	95
<i>Aplicações criativas do rebozo</i>	97
Massagem realizada por várias pessoas.....	97
Definição do espaço.....	98
Distância adequada.....	99
Aplicação de calor.....	100
Pendurando-se no rebozo.....	100
Carregando o bebê.....	102
O rebozo para outros públicos.....	103
O rebozo para bebês.....	104
A técnica tradicional mexicana.....	105
Depoimentos	107
<i>Depoimentos sobre o uso na Europa</i>	108
Mãe após massagem completa.....	108
Doulas.....	109
Rebozo com o time de futebol.....	110
Participantes das oficinas.....	111
<i>Depoimentos sobre o uso no Brasil</i>	112
Referências	115
<i>Websites</i>	116
Contatos.....	117
Cursos.....	117
<i>Sobre as autoras</i>	118
Naolí Vinaver.....	118
Mirjam de Keijzer.....	119
Thea van Tuyl.....	119
<i>Lista de figuras</i>	120
<i>Sumário completo</i>	122
<i>Poema</i>	126

POEMA



Figura 43: Bebê no rebozo

Você cresce dentro de mim
Você, minha pequena maravilha
Meu corpo não me pertence mais
Eu o compartilho com você, minha bebê
 Às vezes você me dá um sinal
 Especialmente quando nos embalamos no pano
 Movimentar-nos juntas, nos une
 Ambas relaxamos, não há perigo
Você anuncia que chegará ao mundo
Passo por fortes dores por um único motivo
Encontrá-la e recebê-la, minha filha
Entrego-me à experiência intensa e extenuante
 Mas me conforto no abrigo do pano
 Relaxamento e calor são o que procuro
 Juntas somos embaladas enquanto você encontra o seu caminho
 Encontramos conforto e apoio, você que amo
Transbordo de orgulho e sentimentos de maternidade
Meu corpo está uma bagunça
Sinto-me aberta, ferida e gasta
Estou aqui para você, nada menos, nada mais
 O Rebozo existe para me ajudar a fechar meu corpo
 Ele me aperta firme
 Não quero estar para fora
 Me sinto encasulada da cabeça aos pés
 Tudo de que precisa a recém-tornada mãe!

Thea van Tuyl

“ O que mais faço com o rebozo é a soltura do quadril, nos trabalhos de parto mais intensos, quando a parturiente não consegue relaxar as nádegas e a pelve. Um movimento de vibrar, que facilita uma soltura mais profunda.”

Marcela Flueti | Doula, naturóloga e psicoterapeuta corporal
Florianópolis, SC

“Quando aprendi a usar o rebozo com a Naolí, logo percebi que esse xale sempre me acompanharia no meu caminho como doula.”

Celine de Kerchove | Doula
São Paulo, SP

“É um item essencial da minha bolsa, pois é um recurso simples, natural, não invasivo e que nos conecta com a sabedoria ancestral feminina.”

Raquel Oliva | Naturóloga e doula
São Paulo, SP

“Acelera, abre, sustenta e aquece. Acolhe e refresca. Carrega e enfeita. Completa e possibilita, viabiliza e alinha. O rebozo é cabo de guerra, cabo de paz e amor! Ele direciona a mulher e orienta o caminho, a força, o puxo.”

Lara Heller Gordon | Doula
Campinas, SP

“Na maioria das vezes, uso como ponto de força: eu o enrolo nos meus ombros ou na minha cintura para que a mulher possa segurar nas outras pontas e se pendurar ou direcionar sua força para os puxos.”

Mariana de Mesquita | Doula
São Paulo, SP

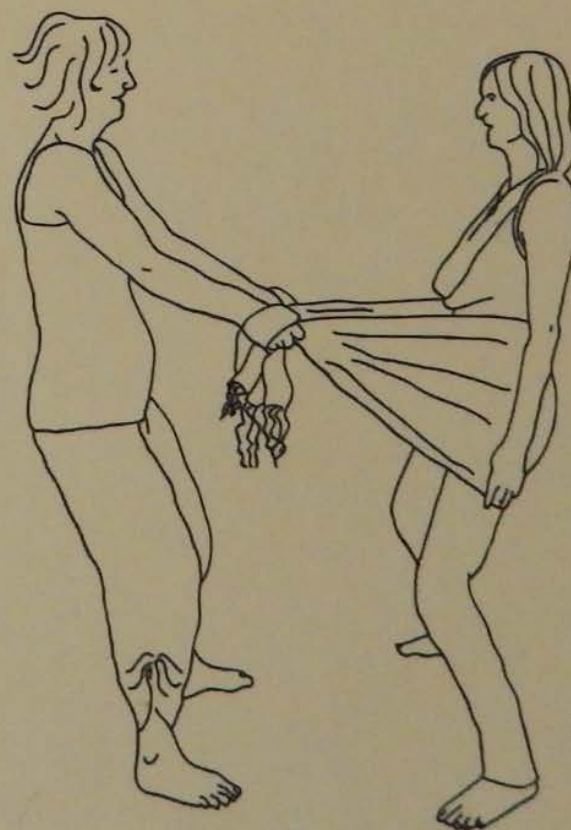
“Sinto que o rebozo deixa as mulheres completamente entregues ao fluxo da natureza. Confiantes não só naquelas que a estão auxiliando a parir, mas principalmente nelas próprias. Isso permite a entrega ao turbilhão que é dar à luz.”

Larissa Grandi | Obstetriz
Florianópolis, SC

A TÉCNICA DO REBOZO REVELADA

Guia prático com técnicas de massagem em mulheres grávidas

Peça de vestuário símbolo da cultura mexicana, o rebozo rodou o mundo associado à imagem de Frida Kahlo, que costumava usá-lo sobre os ombros. Versátil, essa fascinante peça de tecido ganhou diversos usos cotidianos no México, inclusive o de carregar bebês, amarrados ao corpo da mãe. Este guia prático ilustrado reúne 11 técnicas tradicionais de massagem com o auxílio do rebozo, que podem ser aplicadas durante a gravidez, o parto e o pós-parto, proporcionando à mulher relaxamento e alívio da dor.



parto
com
prazer

ISBN 978-85-67695-02-0



9 788567 695020