



noorder
hart excellente
zorg

MARIAZIEKENHUIS
INFOBROCHURE

BABYMASSAGE



MAAK JE KLAAR VOOR EEN ZALIG MOMENT VOOR JOU EN JE BABY

Installeer jezelf in een prikkelarme, warme, rustgevende ruimte met neutrale geuren.

Bijvoorbeeld in de zetel, op bed, op een kussen op de grond.

Zet telefoon en tv uit, draai eventueel zachte achtergrondmuziek.

Een babymassage duurt ongeveer 30 minuten.

Leg op voorhand handdoeken, luier en -doekjes en olie (plantaardig, neutrale geur) klaar.

VOORBEREIDING

INSTALLEER JE GOED

- Verwijder je juwelen en was je handen.
- Kies een ontspannen comfortabele houding en zorg voor een goede steun van de benen. Deze houding is essentieel voor een ontspannen massage. Steun je rug en je zitvlak of je totale achterkant goed tegen de achterkant van de zetel.
- Leg een handdoek in je schoot. Leg je kindje zo in je schoot dat jullie elkaar kunnen aankijken.

VOLG HET RITME VAN JE KINDJE

Kleed je kindje traag uit. Het ritme van een baby ligt 4 keer lager dan dat van een volwassene. Zorg wel dat je kindje niet afkoelt, kies dus voor een voldoende warme ruimte.

TECHNIEK

Wrijf je handen in met olie tot dit warm en glad aanvoelt.

Masseer lichaamsdeel per lichaamsdeel.

- **Voetjes:** masseer van de hiel naar de tenen met de duim in een lichtdrukkende uitwaaierende beweging.

- **Beentjes:** masseer opwaarts met een wringende drukkende beweging.
- **Buik:** maak trage cirkelvormige bewegingen met de klok mee.
- **Romp:** maak een vlinderbeweging: begin onderaan en eindig bovenaan op de schouders.
- **Armpjes:** idem als beentjes.
- **Aangezicht:** masseer met je duimen een lichtdrukkende beweging naar buiten toe, vertrekend van de neusrug naar boven de wenkbrauwen. Masseer daarna met de duimen over de neus aan beide zijden van boven naar beneden toe. Masseer daarna met de duimen steeds van het midden naar buiten toe boven de bovenlip tot aan de kin.

Draai je kindje nu zachtjes op het buikje. Let hierbij op dat je het stuitje en het hoofd goed ondersteunt.

Je kindje ligt nu op z'n buikje op je benen, met het hoofdje licht overhellend naar beneden.

- **Rug:** ondersteun de bips en masseer van het hoofdje naar beneden. Houdt steeds contact met je kindje door één hand ter plaatse te laten rusten en met de andere hand te masseren.

Draai vervolgens je kindje weer zachtjes om, met het gezichtje naar je toe gericht, steunend in de holte van je schoot.

Masseer nu opnieuw de voetjes zoals bij het begin van de massage.

ENKELE TIPS:

- Opwaarts masseren: begin de massage bij de voetjes en werk verder opwaarts.
- Masseer licht drukkend.
- Bewaar steeds fysiek contact met je kindje tijdens de massage.
- Elke beweging herhaal je per lichaamsdeel een 5-tal keer na mekaar.
- Zeg gerust iets tegen je kindje: je stem is herkenbaar en geruststellend.
- Let op het oogcontact!
- Neem tijdig nieuwe olie zodat het een aangenaam warm, maar ook glad gevoel geeft. Te weinig olie voelt onaangenaam aan.
- Je kindje is je 'leermeester': als je kindje de massage als onaangenaam ervaart of er gewoon geen zin in heeft, stop je de massage.

AFSLUITING VAN DE MASSAGE

Het is belangrijk dat je baby een herkenningspunt heeft, bijvoorbeeld door een kusje op de voetjes te geven en letterlijk zeggen dat de massage gedaan is.

Kleed je kindje niet onmiddellijk weer aan: dek nog even toe met een handdoek tegen de koude. Laat je kindje nu nog even rusten en genieten. Geef eventueel borstvoeding.

Daarna kleed je je kindje rustig en traag weer aan.

Zo en nu maar aan de slag!

GENIET ERVAN EN VEEL SUCCES!



Meer info over de kinderafdeling: kinderen.noorderhart.be

versie: 19 juni 2013

Noorderhart vzw
Maesensveld 1
B-3900 Pelt
t 011 826 000
info@noorderhart.be
noorderhart.be