



Adviezen voor ouders aangaande de babymassage.

1. **Tijdstip van de massage:** let erop dat de baby niet erg hongerig is als u wilt gaan masseren. Voeden gaat altijd voor masseren. Na een volledige maaltijd is het aan te raden nog ongeveer een half uur te wachten met masseren om de maaltijd te laten verteren. Als de baby al bloot is om in bad te gaan, kan het handig zijn om dan de massage te doen. Liefst eerst masseren, dan in bad, onder de douche of in de Tummy Tub. Een bad na de massage doet restspanningen verdwijnen en als er olie gebruikt is kan dat afgespoeld worden. Een bad voor de massage heeft als voordeel dat de baby meer ontspannen kan zijn als de massage begint.

Vanaf de leeftijd van ongeveer zes maanden wordt badtijd meer een speeltijd en is het misschien beter om te masseren na het bad, als de baby al vermoeder is en bijna slaapt. Bedenk dat de massage niet alleen invloed heeft op de baby, maar ook op de ouder, beiden ontspannen ervan.

2. **Ervaring:** Als u pas geleerd heeft te masseren en dit nog niet veel hebt gedaan, zal een baby die erg moe is waarschijnlijk niet goed op de massage reageren. Is de baby eenmaal gewend aan de massage dan zal hij zich zo goed kunnen ontspannen, dat hij onder uw handen in slaap valt.
3. **Temperatuur:** Het is voor de baby prettig als de ruimte waarin gemasseerd wordt warm is. Baby's verliezen sneller hun lichaamswarmte dan volwassenen. Het is ook lekker als de handen van degene die masseert warm zijn. Baby's voelen zich meer op hun gemak, schrikken minder en ontspannen gemakkelijker als ze warm gehouden worden. Temperatuur heeft ook een belangrijke invloed op de hoeveelheid slaap, activiteit en huilen van een baby.
4. **Comfort:** De ondergrond waarop een baby ligt is het liefst heerlijk zacht, en bedekt met bijvoorbeeld een dubbelgevouwen handdoek.
5. **Sfeer:** Zet een rustig muziekje op. Het is heerlijk om op het ritme van muziek te masseren, het kan ook weer extra helpen te ontspannen. Zing zelf een liedje, neurie zachtjes of praat zachtjes tegen de baby.
6. **Ontspanning:** Doe zelf eerst een ontspanningsoefening als u gaat masseren en let er daarbij ook op dat uw ademhaling rustig is. Als degene die gaat masseren gespannen is dan is de baby dat ook.
7. **Tijd en rust:** Neem de tijd voor de massage. Masseren kost niet heel veel tijd en levert na afloop ook tijd op door de ontspanning die het u en de baby geeft. Het kalmerende effect kan de hele dag aanhouden.
8. **Praktisch:** Zorg ervoor dat alles wat nodig is voor de massage alvast binnen handbereik klaarligt, zodat u niet hoeft op te staan tijdens de massage om bijvoorbeeld een speen of spuugdoekje te pakken (dit is namelijk zeer storend).



9. **Houding:** Let erop dat de houding waarin de baby gemasseerd wordt prettig is voor uzelf en voor de baby. De baby kan als u (op bed) zit op uw benen of tussen uw benen in liggen. Als het zittend niet gaat, kunt natuurlijk ook staand bij de commode of een tafel masseren. Als de baby op uw benen ligt, is het voor het huid-op-huid contact goed om uw benen te ontbloten.
10. **Sieraden:** Doe ringen, armbanden en horloges af. Zorg voor korte nagels, masseer bij lange nagels eventueel alleen met de handpalm.
11. **Aandacht:** Houd aandacht voor de bewegingen van uw handen en voor de reacties van de baby. Houd uw gedachten en aandacht bij de baby en niet bij de dagelijkse beslommeringen. Schakel de telefoon uit.
12. **Druk:** De druk bij de massage is zacht, ga absoluut niet te hard drukken. Als de baby wat ouder wordt kan de druk wat verhoogd worden.
13. **Ritme:** Maak langzame ritmische bewegingen, de hele massage is één vloeiende beweging. Houd voortdurend fysiek contact met de baby en zorg voor een evenwichtige verdeling van druk over het lichaam van de baby.
14. **Aantal:** Probeer elke massage handeling drie keer uit te voeren. Als de baby gewend is aan het masseren, kan het aantal herhalingen van de handelingen uitgebreid worden.
15. **Huilen:** Begint de baby te huilen, troost, knuffel dan ondertussen even. Masseer een baby nooit tegen de wil. Er zijn baby's, die er erg aan moeten wennen om gemasseerd te worden. In dat geval is het raadzaam eerst alle handelingen één keer te doen (dus de massage te verkorten) en dit uit te gaan breiden naar twee of drie keer masseren. Ook kan het goed zijn elke keer maar een gedeelte van de massage te doen, totdat de baby eraan gewend is. Pas als dat lukt, kan de hele massage gedaan worden.
16. **Oogcontact:** Oogcontact bij de massage is heel belangrijk om elkaars gelaatsuitdrukkingen heel goed te leren kennen, te beoordelen en daarop te reageren. Het is prettig als de houding waarin u masseert dit oogcontact stimuleert.
17. **Voeden:** Bewaar wat voeding tot na de massage, de baby is dan vaak hongerig.
18. **Frequentie:** U kunt dagelijks masseren, een paar keer per dag of om de dag, en/of afhankelijk van de tijd die u heeft.
19. **Personen:** Laat bij voorkeur niet meer dan twee personen (ouders of verzorgers) de massage uitvoeren. Met deze twee personen zal de baby een intensief contact opbouwen.



BABYMASSAGE, DE TECHNIEK

Voeden gaat altijd voor masseren. Huilt de baby, troost deze dan eerst voor verder te gaan met de massage. Huilen mag! Slaapt de baby heel diep of is de baby een beetje ziek, dan is het beter de massage over te slaan.

Techniek:

- Plaats beide handen in de lengterichting op het lichaam van de baby en de strijk borstkas vanaf het midden naar opzij uit.
- Strijk de heupen uit richting de billen.
- Laat een hand bij een heup liggen en masseer met de andere hand vanaf die heup naar de tegenovergestelde schouder en omlaag naar de andere heup. (Wissel links en rechts af)
- Masseer de voorkant en de achterkant van elke arm.
- Maak vervolgens met uw hand om de arm van de baby een schroefbeweging vanaf de schouder naar de hand.
- Masseer met de duimen het handje vanaf de pols naar de vingers.
- Vouw de handjes daarna dicht.
- Plaats uw handen dwars op de onderkant van de ribben van de baby en masseer vanaf de onderste rib naar de lies, van links naar rechts en weer terug naar de ribben.
- Masseer de liezen van binnen naar buiten
- U kunt ook met uw onderarm in de lies masseren waarbij u evt. de beide voetjes met uw andere hand vasthoudt.
- Masseer de voorkant en daarna de achterkant van elk been.
- Mat vervolgens met uw hand om het been van de baby een schroefbeweging vanaf de lies naar de voet.
- Masseer de voetzolen van de baby vanaf de hiel naar de tenen.
- Sluit af met een beweging van uw duim dwars over de voetzool.

Maak dan eerst even een klein praatje met de baby, voordat u de baby naar de buik draait. Plaats tijdens het draaien een hand onder het hoofdje en pak met de andere hand de baby onder de billen met een duim in de lies. Zo kunt u de baby makkelijk omdraaien.

- Masseer dan de rug van de baby met beide handen overdwers van flank naar flank en van de nek naar de billen en weer terug.
- Plaats een hand in de nek en de andere bij de billen en masseer vanaf de nek naar de billen en zachtjes terug.
- Pak beide voetjes en masseer vanaf de nek naar de voetjes en weer zachtjes terug.

Draai de baby vervolgens weer terug (Het hoofdje draait op uw onderarm).

- Masseer het hoofdje van de baby met de vingertoppen vanaf het midden van het voorhoofd naar opzij richting slapen en dan verder richting kaken.
- Masseer met de duimen de neusvleugels waarbij het accent op de opgaande beweging moet liggen.



- Masseer dan met de duimen dwars over het hoofdje van het voorhoofd naar de kaken.
- Masseer tenslotte de oren tussen duim en vingers.

Elke massage wordt afgesloten met yoga-achtige oefeningen om de baby weer helemaal tot zichzelf terug te brengen. Door de armen te kruisen over de borst maak je bij de baby alle spanningen vrij, die zich zouden kunnen vastzetten in de rug. Je bevrijdt de borstkas en daarmee ook de hoge ademhaling. Door een been en een arm te kruisen, respectievelijk naar de tegenovergestelde schouder en heup, buig en draait u de wervelkolom van de baby een beetje rond zijn as. Daarmee bevrijdt je de wervelkolom van iedere spanning. Door de benen over de buik te kruisen, bewerkstellig je een open komen, een ontspannen van de heupgewrichten en speciaal ook van de verbindingen van het staartbeen met de basis van de wervelkolom.

- Pak beide handjes van de baby en kruis de armen over de borstkas en weer terug.
- Laat een handje los en pak het tegenovergestelde voetje om de arm en het been dat u vasthoudt te kruisen. Het voetje raakt de schouder en het handje raakt de bil.
- Kruis dan beide voeten van de baby.
- Draai tot slot met beide beentjes van de baby met de klok mee over de buik van de baby ter afsluiting.

Speciale massage voor darmkrampjes

Heeft een baby darmkrampjes dan is het aan te raden na te gaan of dit een oorzaak heeft. De massage tegen krampjes kan vrijwel altijd wel toegepast worden en dient in ieder geval twee dagen consequent uitgevoerd te worden om te kijken of de darmkrampjes verminderen. Heeft dit resultaat ga er dan mee door. Zo niet, stop dan met masseren.

Leg de baby op de rug, recht voor degene die masseert met de onderkant van het lijfje ontbloot.

- Masseer zes tot twaalf keer met de handen dwars op het lijfje vanaf de onderste rib tot de lies en “wandel” van links naar rechts en weer terug.
- Houdt gedurende ongeveer 30 seconden de beentjes van de baby goed omhoog tot op, of naast de buik (heupen en knieën gebogen). Vaak laat de baby dan al windjes.
- Masseer dan zes tot twaalf keer de “halve maan” vanaf de rechter lies van de baby boven de navel langs naar de linker lies, dus altijd met de klok mee. De ene hand volgt de andere.
- Houdt dan opnieuw gedurende ongeveer 30 seconden de beentjes van de baby goed omhoog tot op, of naast de buik (heupen en knieën gebogen).

Bij elke massage herhaalt u de bovenstaande punten drie tot vijf keer en dat herhaalt u ook weer vijf keer per dag. Een handig tijdstip om dit te doen is als de baby een schone luiert krijgt.



Behalve masseren kunt u de baby bij darmkrampjes in buikligging op uw onderarm dragen met de pols vlak boven het schaambeentje van de baby en het hoofdje van de baby bij uw elleboog. Verder kan het helpen om een warme doek op de buik van de baby te leggen of, als u de baby op de onderarm draagt, tussen de buik van de baby en uw eigen arm en hand.