

TOUCH HERE!

BABYMASSAGE

~VOOR BEGINNERS~

ONTSPANNINGSTECHNIKEN VOOR JE BABY

JADE BESCOND



ALTAMIRA

INHOUD

Welkom	6
Over dit boek	8

Hoofdstuk 1

BASISPRINCIPES **11**

De band tussen ouder en kind	12
Voordelen van babymassage	14
Contra-indicaties en voorzorgs- maatregelen	15
Veelgestelde vragen	16
Toestemming van je baby	18

Hoofdstuk 2

EEN SESSIE VOORBEREIDEN **21**

Huidproducten	22
Olie	23
Je baby installeren	25
Soorten bewegingen	31
Het ritueel	36

Hoofdstuk 3

MASSAGE-AANRAKING (0 TOT 2 MAANDEN) **39**

Omvattende massage	40
Glijdende beweging	42
Opgekrulde houding	44

Hoofdstuk 4

MASSAGES VOOR WELZIJN EN ONTWIKKELING **45**

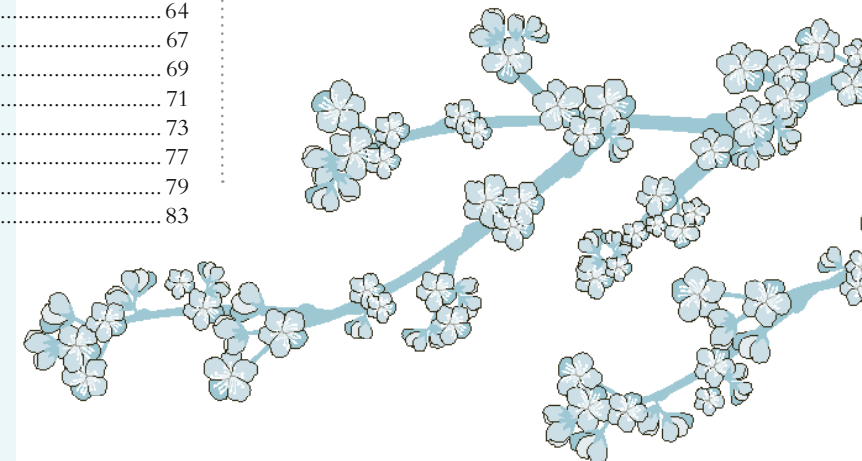
Schedel	46
Oren	49
Gezicht	52
Armen	56
Handen	59
Rug	64
Borst	67
Buik	69
Benen	71
Voeten	73
Zachte yoga	77
Shantala-massage	79
Ayurvedische massage	83

Hoofdstuk 5

PREVENTIEVE EN VERZACHTENDE ZORG **87**

Vieze oogjes	88
Verstopte neus	92
Hoest en slijmvorming	96
Buikpijn	99
Darmkrampjes	103
Constipatie	106
Reflux	108
Afgeplat hoofdje	110
Doorkomende tandjes	114
Moeite om in slaap te vallen	117
Overgevoeligheid	121

Register	124
Dankwoord	126



TOESTEMMING VAN JE BABY

Raak zo snel mogelijk vertrouwd met het idee van toestemming van je baby. Laat je kind zien dat hij de enige is die controle heeft over zijn lichaam en dat hij zelf mag beslissen of hij wel of niet gemasseerd wil worden, om door te gaan of te stoppen. Ouders moeten hun wens om de baby te masseren nooit opdringen.

Stel het gewoon aan hem voor.

Vind je het goed dat ik je ga masseren?

- > HIJ KIJKT JE AAN.
- > HIJ IS RUSTIG.
- > HIJ STEEKT EEN ARMPJE OF BEENTJE NAAR JE UIT.
- > HIJ BRABBELT OF LACHT.



Je baby lijkt ermee in te stemmen!

- > HIJ KIJKT WEG.
- > HIJ IS ONRUSTIG.
- > HIJ TREKT ZIJN ARMPJES EN BEENTJES TERUG.
- > HIJ HUILT.



Je baby wijst de massage af.

Tekenen dat je baby zich terugtrekt

Het kan gebeuren dat je baby huilt tijdens het masseren. Dat is voor hem een manier om zich te uiten. Daar hoeft je niet van te schrikken, maar vraag je wel af wat het betekent: heeft hij honger? Pijn? Moet hij een schone luier? Misschien vindt hij de aanraking niet fijn of is hij gewoon moe.



Valt je baby tijdens de massage in slaap, dan geeft dat aan dat hij ontspannen is en van de sensaties geniet. Het is tijd om hem te laten rusten. Ga niet te lang door.



Als zijn huid een beetje blauw ziet, betekent dat dat je baby het koud heeft. Stop met masseren om hem weer op te warmen. Je kunt hem op je buik leggen of weer aankleden.



Zorg dat je steeds aandacht hebt voor wat je kind nodig heeft. Zie je tekenen dat hij zich terugtrekt? Dan weet je dat het tijd is om te stoppen met masseren: er is geen oogcontact meer, hij huilt of hij vertoont een grimasje of onrustig gedrag, hij duwt je weg of verstijft...

HET RITUEEL

Zorg voordat je echt van start gaat dat je dit kleine ritueel doorloopt; het zijn de stappen die nodig zijn om de veiligheid en het welzijn van je kind te garanderen. Zo creëer je de best mogelijke omstandigheden voordat je eindelijk aan jullie eerste massage kunt beginnen.

1

DOE JE SIERADEN (ARMBANDEN, HORLOGE, RINGEN) AF OM TE VOORKOMEN DAT JE DE HUID VAN JE BABY BESCHADIGT. WAS JE HANDEN.

2

ZET JE MOBIELE TELEFOON UIT EN INSTALLEER JE IN EEN KAMER MET EEN GOEDE TEMPERatuur. ZORG DAT JE HELEMAAL BESCHIKBAAR BENT, ZODAT JE DE MASSAGE NIET HOEFT TE ONDERBREKEN EN DE BABY ZONDER TOEZICHT ACHTERLAAT.

3

JIJ MAAKT DEEL UIT VAN DE MASSAGE. JOUW HANDEN ZIJN DE INSTRUMENTEN WAARMEE JE BOODSCHAPPEN VAN JE HART OVERBRENGT OP JE BABY. DUS BELICHAAM DE ONTSPANNING, ZODAT JE BABY DIE VOELT. DOE VOORDAT JE BEGINT EEN ADEMHALINGSOEFFENING OF GEBRUIK DE TECHNIEK VAN HET GRONDEN (ZIE PAGINA 38).

4

OM JE BABY GERUST TE STELLEN KUN JE EEN SPECIALE AFSPEELLIJST SAMENSTELLEN, BIJVOORBEELD MET *WHITE NOISE* OF EEN HARTSLAG. MUZIEK HELPT HEM OM ZICH TE VERBINDEN MET SENSATIES EN GEWAARWORDINGEN DIE HIJ IN DE BUIK VAN ZIJN MOEDER HEEFT GEHAD. JE KUNT DE MASSAGE OOK ZONDER MUZIEK DOEN, VOORAL ALS JE HET GEVOEL HEBT DAT HET VERMOEIEND IS VOOR JE KIND.

5

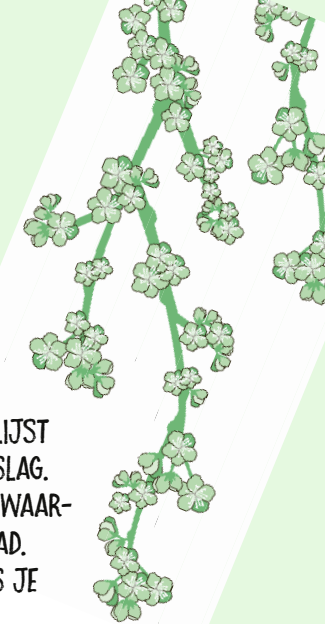
GA OP EEN SPEELKLEED ZITTEN, MET JE BENEN LOSJES GESTREKT OF GEBOGEN. JE KUNT MET JE RUG TEGEN EEN MUUR LEUNEN OF EEN VOEDINGSKUSSEN GEBRUIKEN OM HET JE GEMAKKELIJK TE MAKEN. LET GOED OP HET COMFORT VAN JE BABY. DOE EEN KUSSEN ONDER ZIJN BORST OF ZIJN HOOFDJE, ZODAT HIJ IETS OMHOOG LIGT EN JULLIE ELKAAR KUNNEN AANKIJKEN.

6

VERWARM DE MASSAGEOLIE TUSSEN JE HANDEN, VOOR HET GEZICHTJE VAN JE BABY.

7

VRAAG TOESTEMMING AAN JE BABY: 'WE GAAN SAMEN EEN MASSAGE DOEN, VIND JE HET GOED ALS IK JE VOETJES MASSEER?'

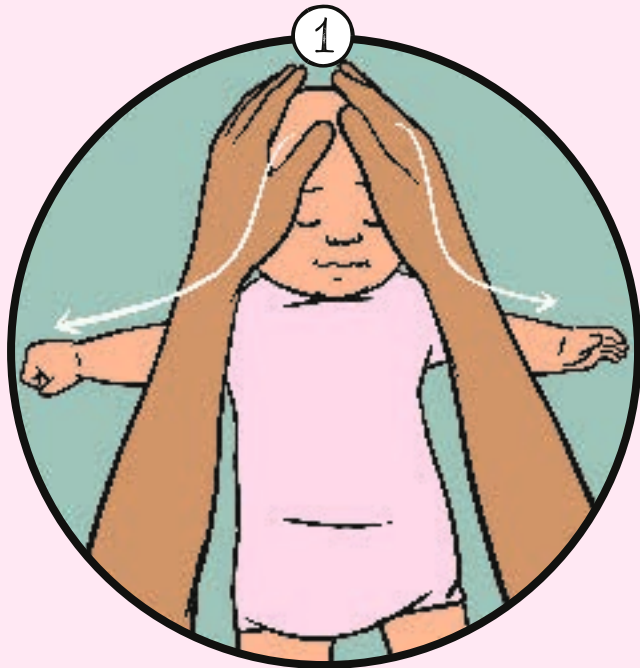


40

MASSAGE-AANRAKING (0 TOT 2 MAANDEN)

OMVATTENDE MASSAGE

Deze massage kan vanaf de eerste week worden uitgevoerd en duurt niet langer dan 5 minuten. Het is echter eerder een 'massage-aanraking', waarbij je je steeds aanpast aan het ritme en de reacties van je baby. Visualiseer hoe je baby negen maanden in jouw buik heeft gezeten. Stel je voor hoe geruststellend het is om je gestreeld te voelen door de weeën, als golven die komen en gaan.

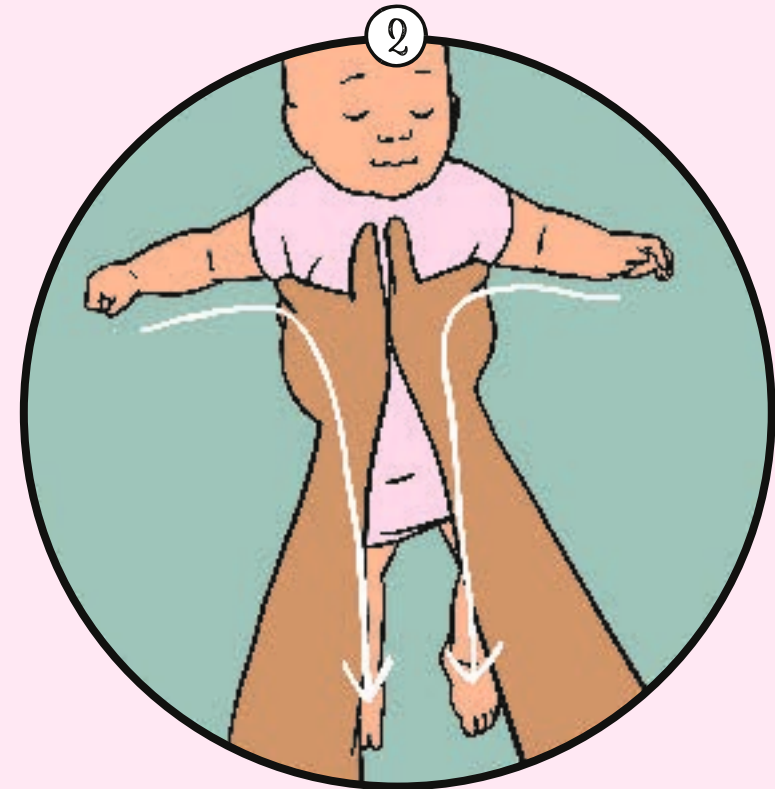


Omvat het hoofdje van je baby met beide handen. Visualiseer de warmte die ze uitstralen.

Beweeg je handen in een ritme dat je baby prettig vindt en oefen daarbij een zachte, geruststellende druk uit. Ga na het hoofdje door naar de nek en de schouders en ten slotte langs beide armpjes naar beneden.

41

MASSAGE-AANRAKING (0 TOT 2 MAANDEN)



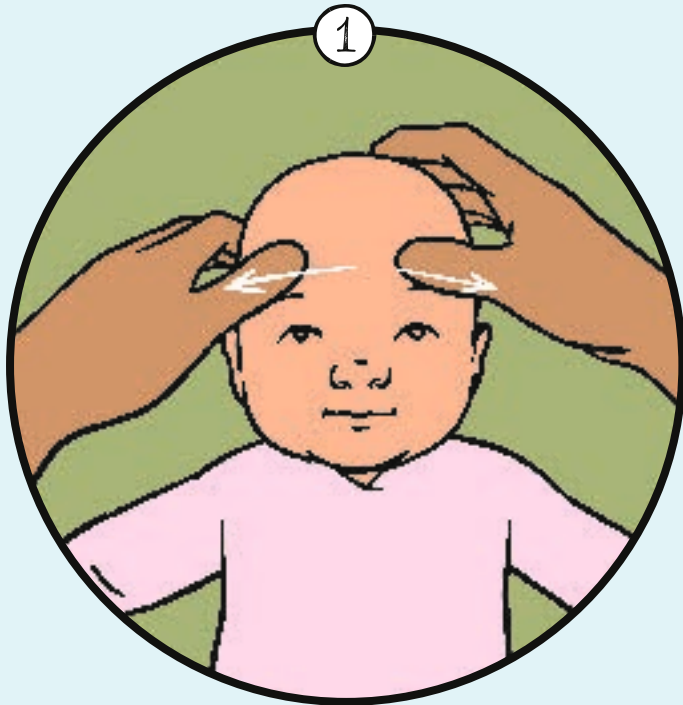
Ga onder de armpjes langs naar zijn oksels, zonder de beweging te onderbreken, voordat je over de borst weer naar beneden gaat.

Beweeg ten slotte via zijn beentjes naar zijn voetjes.

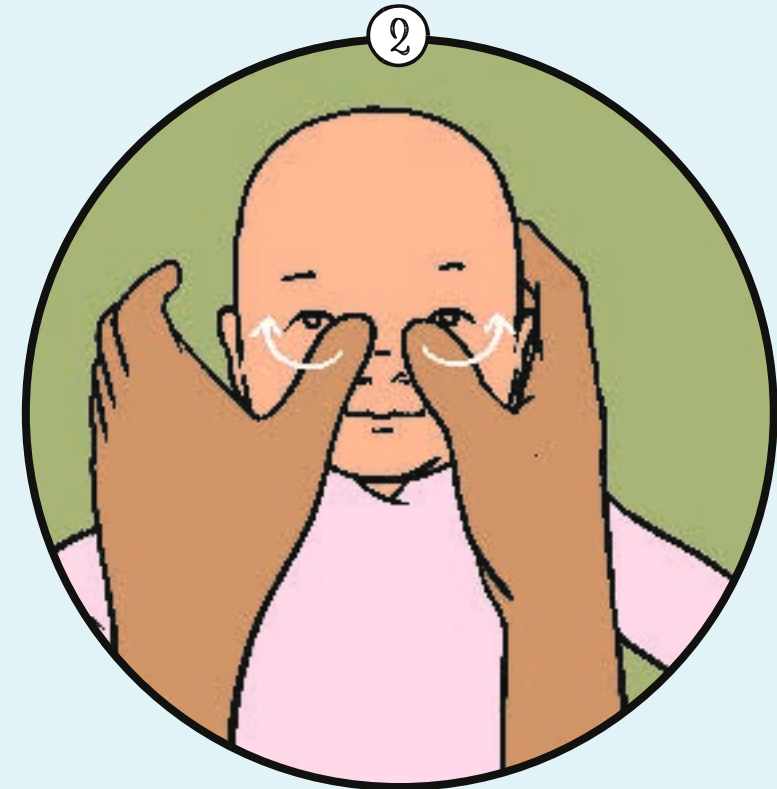
Herhaal deze reeks drie keer en neem de tijd om je baby te observeren. Praat tegen hem en zorg dat jullie deze uitwisseling ten volle ervaren.

GEZICHT

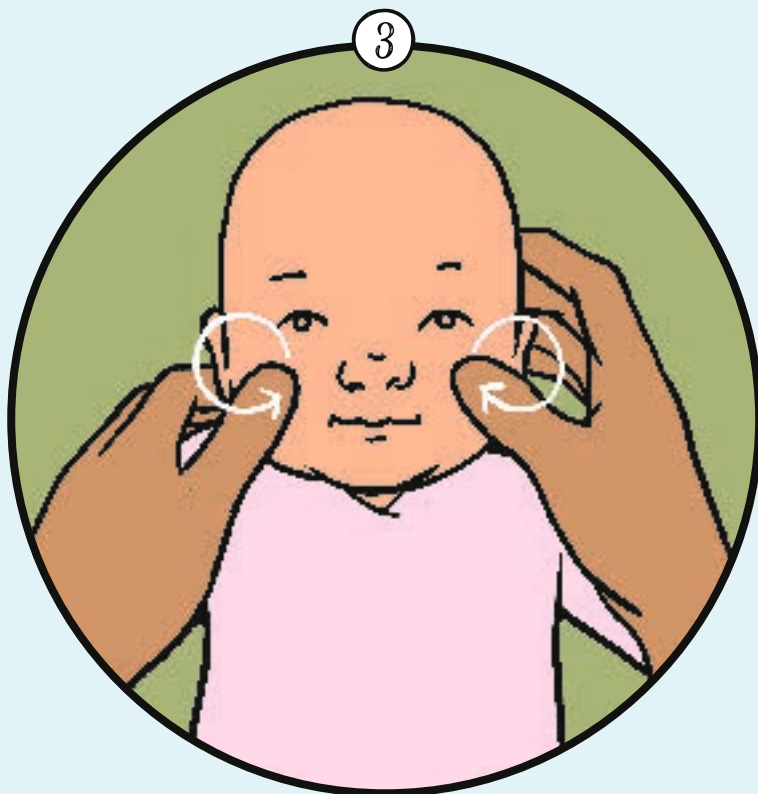
Een massage van het gezicht is vooral ontspannend na een huilbui, omdat het de gelaatstrekken van je baby ontspant. In combinatie met een crème of olie hydrateert het ook nog eens zijn huid.



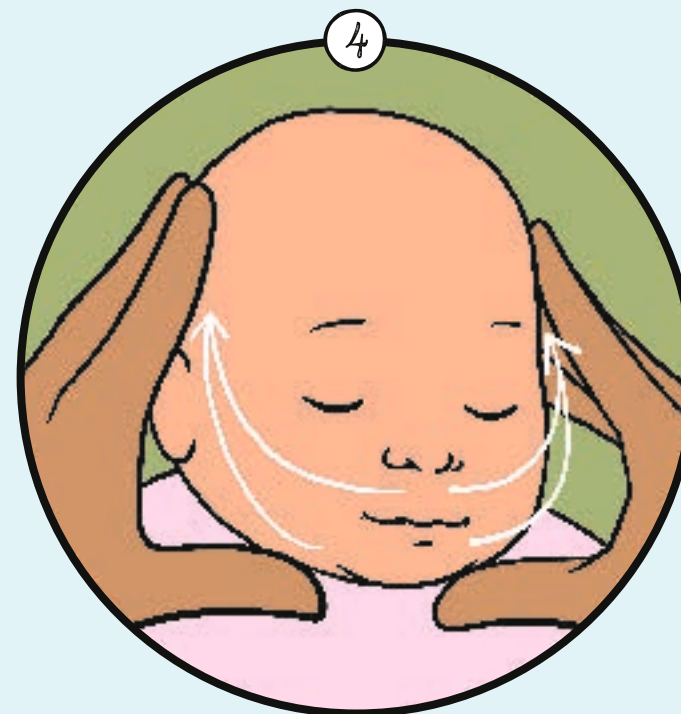
Plaats je duimen tussen de wenkbrauwen van je baby en laat ze tegelijkertijd zachtjes naar de buitenkant van zijn gezichtje glijden.
Herhaal deze beweging drie keer.



Gebruik weer je duimen en begin bij de binnenste ooghoeken van je baby. Laat ze nu onder zijn ogen naar de slapen glijden.
Herhaal deze beweging drie keer.



Terwijl je lichtjes drukt, maak je met je duimen een cirkelvormige gespiegelde beweging op elke wang. Herhaal dit drie keer.



Plaats nu je duimen boven de bovenlip van je baby, onder zijn neus. Teken een grote snor door je duimen naar zijn slapen te laten glijden. Herhaal deze beweging drie keer.

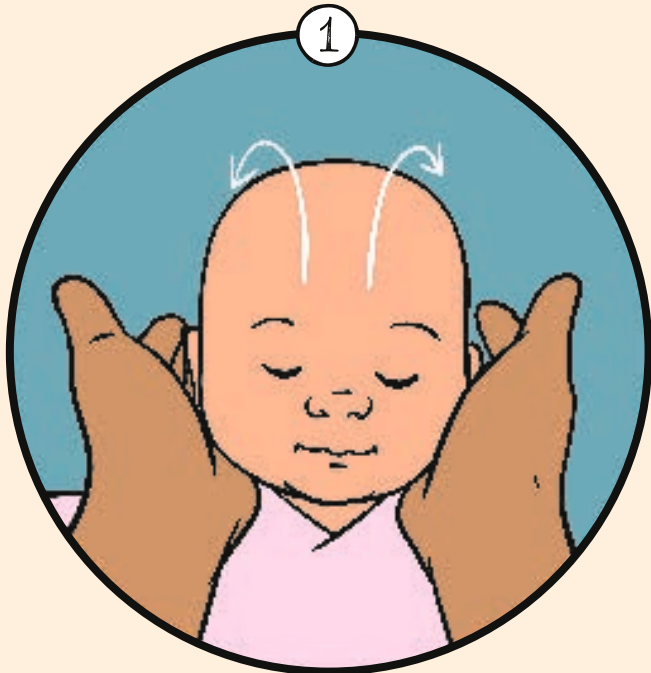
Maak dezelfde beweging, dit keer beginnend onder de onderlip. Herhaal dit ook drie keer.

TIP

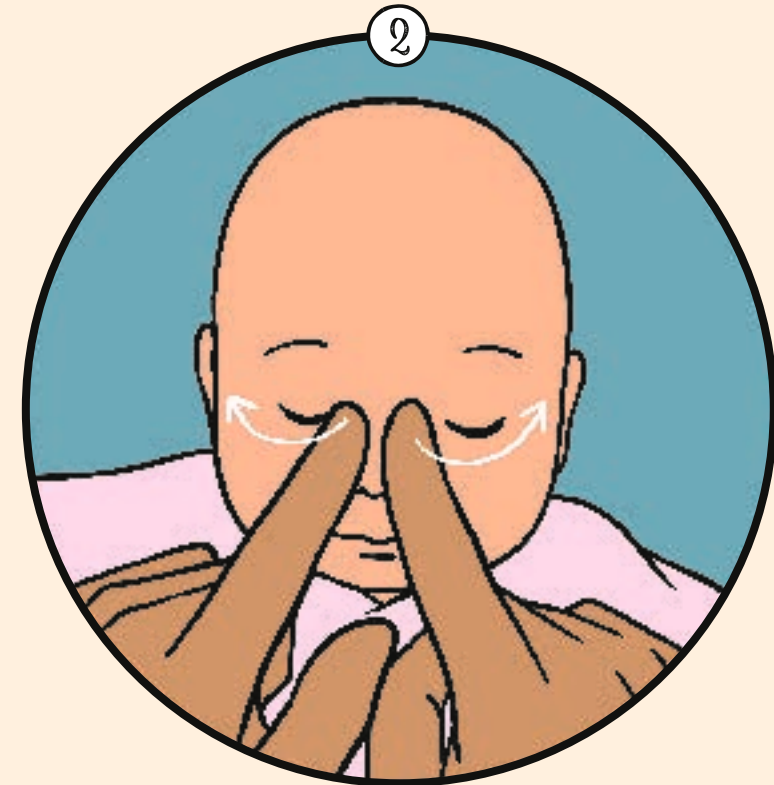
Deze massage kun je elke keer doen voordat je het neusje van je baby schoonmaakt. Dat laatste is vaak onaangenaam voor hem. Dit ritueel helpt om aanrakingen van het gezicht te associëren met een prettig gevoel.

VIEZE OOGJES

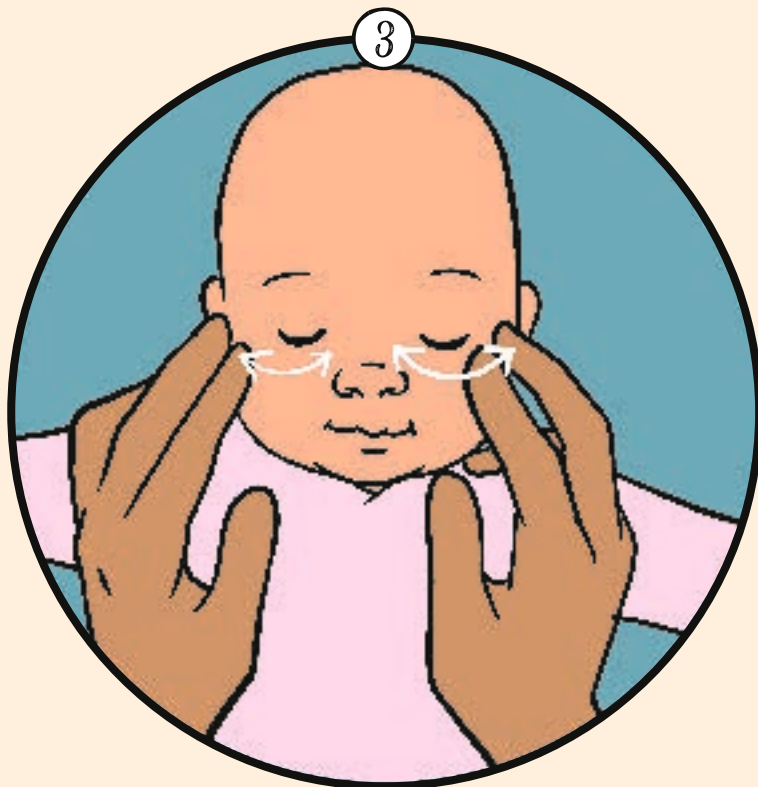
Afscheiding uit de oogjes komt vaak voor bij pasgeboren baby's, die van een waterige omgeving (de baarmoeder) naar een luchtomgeving gaan. De traanklieren komen langzaam op gang en de traanbuis, die heel smal is, raakt gemakkelijk verstopt door omgevingsstof. Het is daarom raadzaam om de oogjes met een fysiologische zoutoplossing schoon te maken, van de binnenkant naar de buitenkant. Doe dit voordat je aan de onderstaande massage begint. Gebruik voor elk oog een apart kompres zodat je het 'vuil' niet verplaatst.



Omvat het hoofdje van je baby. Begin bij de kruin en laat je handen dan achter zijn oortjes glijden. Ga in een zachte beweging naar het kinnetje, alsof je dat wilt optillen. Hiermee bereid je je baby voor op de gezichtsmassage (zie pagina 52) en help je hem zijn hele hoofdje te voelen. Herhaal deze beweging drie keer.



Plaats je wijsvingers op de binnenste ooghoeken van je baby en laat ze naar de buitenste ooghoeken glijden. Doe deze beweging drie keer en oefen een lichte druk uit.



Begin nu bij de buitenste ooghoeken en ga zacht tikkend met je wijs- en middelvinger naar de binnenste ooghoek. Ga vervolgens weer terug in de andere richting en blijf zacht tikken zodat er trillinkjes onder zijn oogjes ontstaan. Herhaal dit drie keer.



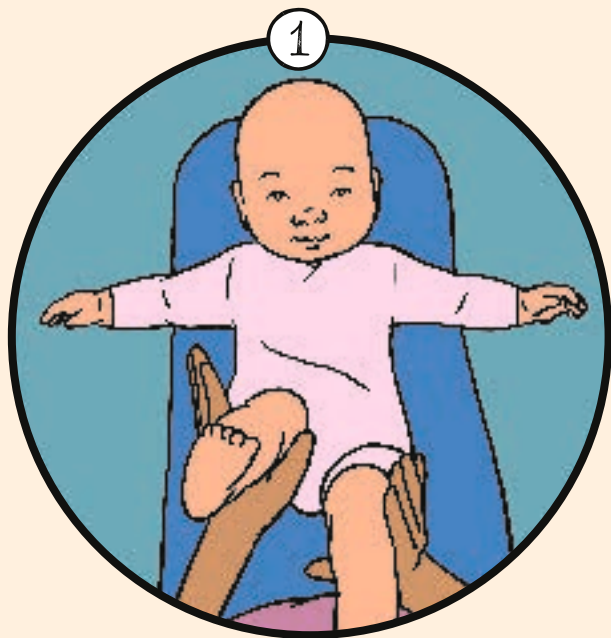
Sluit de massage af door je wijsvingers of pinken vanuit de binnenste ooghoeken naar beneden te laten glijden, aan weerszijden van het neusje, en weer terug. Herhaal dit een paar keer om de traanzak samen te knijpen en de traan-neusbuis te ontstoppen.

TIP

Als de oogjes van je baby tranen of plakken, doe dan ½ druppel moedermelk in elk oogje en was regelmatig je handen.

CONSTIPATIE

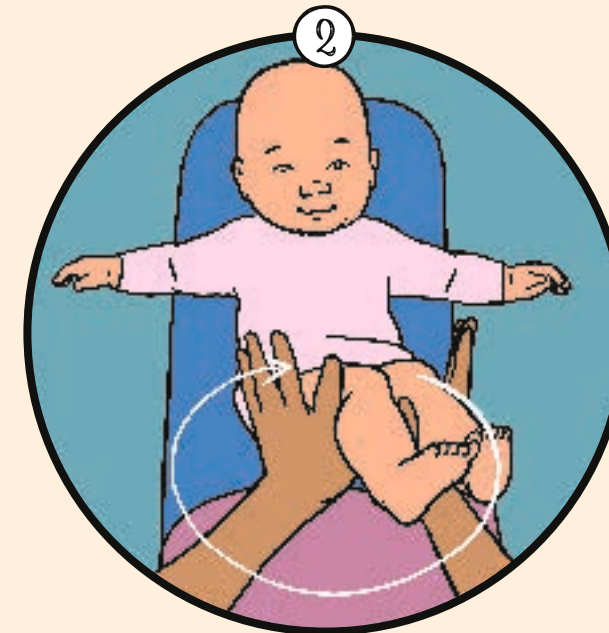
Bekijk de ontlasting van je pasgeborene, die geeft informatie over zijn gezondheid en zijn algemene gesteldheid. De hoeveelheid en samenstelling ervan hangen af van zijn voeding. Heeft zijn ontlasting de vorm van knikkers of heeft hij een aantal dagen niet gepoept, dan zijn zijn darmen misschien verstopt.



Vorm je handen tot een soort haak en pak de beentjes van je baby in zijn knieholtes beet, tussen je duim en wijsvinger. Op deze manier laat je hem bewegen zonder hem iets op te leggen.

Breng een beentje omhoog naar de buik. Ga niet verder als je weerstand voelt.

Breng het beentje weer langzaam omlaag en wissel naar het andere beentje. Wissel af alsof je baby in slow motion met zijn beentjes schopt.



Breng beide beentjes omhoog totdat ze loodrecht op zijn buikje staan.

Draai rondjes met de klok mee. Dit stimuleert de spijsvertering en de afvoer van opgehoopt gas.

Laat de beentjes helemaal ontspannen en herhaal deze massage drie of vier keer.

TIPS

Als je borstvoeding geeft, kijk dan naar wat je de afgelopen drie dagen hebt gegeten. Wat jij eet, komt in je melk terecht en kan invloed hebben op de spijsvertering van je baby. Geef je flesvoeding en merk je op dat je baby moeite heeft met zijn spijsvertering, laat je dan adviseren door je huisarts over andere mogelijke flesvoeding. Gebruik geen kraanwater uit loden leidingen.