

## Handleiding babymassage geven

Een babymassage kan ontspannend werken voor jou en je baby. Je hebt even een moment samen en alle aandacht voor je baby. Kies een rustig moment uit en zorg dat jezelf ook ontspannen bent. Er zijn verschillende manieren voor babymassage. Probeer uit wat jij en je baby het fijnst vinden. Het belangrijkste is dat jij en je baby zich er prettig bij voelen. Doe alle handelingen rustig, teder en in aandacht voor elkaar.

Tekenen dat je baby het niet fijn vindt kunnen zijn:

Huilen, wegdraaien van het hoofd (je dus niet meer aankijken) en kippenvel. Volg je baby goed tijdens de massage. Kijk goed wat je baby jou vertelt en ga nooit over een grens. Stop de babymassage als je merkt dat jouw baby het niet fijn (meer) vindt.

### De voorbereiding

- Zorg voor een verwarmde omgeving van ongeveer 20 tot 23 graden.
- Masseer jouw baby in een rustige omgeving.
- Masseer altijd ruim voor of na de maaltijd, bij voorkeur voor het badje.
- Doe sieraden als ringen en armbanden af.
- Zorg voor een dikke handdoek en luier in de buurt.
- Verwarm de massageolie kort. Voel altijd aan de binnenkant van je pols of het niet te heet is.  
**Tip:** Gebruik ongeparfumeerde bio-olie.
- Als je het fijn vindt kun je de massage ondersteunen met fijne achtergrondmuziek.  
**Tip:** Muziek van Raimond Lap is hiervoor fijn.

### De massage

Babymassage is een huidmassage. Je draait alle bewegingen naar buiten toe. Leg jouw baby op of tussen je eigen benen of op het aankleedkussen met een handdoek. Maak eerst oogcontact met je baby en zorg ervoor dat je tijdens de massage ook af en toe oogcontact maakt. Je kunt ook zachtjes praten of zingen tijdens de massage. Wrijf je handen warm en doe wat olie op je handen. De massage kan nu beginnen. Begin de eerste keer met een massage van 5 tot 10 minuten, begin met de benen. Als jouw baby dit fijn vindt kun je later de massage uitbreiden tot ongeveer 20 minuten en kijken of je baby het ook fijn vindt om bijvoorbeeld de rug en buik te laten masseren.

### Benen

- Pak met één hand een voet vast.
- Maak met je andere hand een "armbandje" om het bovenbeen en volg richting de enkel.
- Verstevig de beweging rond de enkels een klein beetje.
- Strijk vervolgens met platte duimen in de breedte over de voetzolen, van hiel naar teen.
- Herhaal dit bij het andere been.

### Borst en schouders

- Leg de baby op zijn of haar rug.
- Wrijf zachtjes vanaf de schouders richting de bovenarmen.
- Laat je handen vanuit het midden over de borst naar beneden gaan.
- Wrijf vervolgens vanaf de linkerflank naar de rechterschouder (diagonaal) en herhaal dit aan de andere kant.



### Armen

- Pak met je linkerhand de hand van je baby vast en omvat met je rechterhand de schouder aan dezelfde zijde.
- Vorm een "armbandje" met je hele hand om de arm en strijk naar de pols toe.
- Als je rechterhand bij de pols is kun je de handen elkaar laten afwisselen.
- Masseer de hand en gebruik je duim om de handpalm van je baby te masseren.
- Herhaal dit bij de andere arm.

### Buik

- Begin aan de onderkant van de ribben en ga richting de onderkant van de buik.
- Trek je handen naar je toe in een golfbeweging.
- Houd de benen omlaag en masseer met de rechteronderarm het buikje in zijn geheel na.
- Eindig in een vloeiende beweging met je hand in het midden.

### Rug

- Leg je baby voorzichtig op zijn buik.
- Masseer de rug vanaf de schouders naar beneden toe tot aan de billen.
- Laat daarbij je handen om en om naar beneden gaan. Laat je handen vervolgens afwisselend horizontaal over de rug gaan.
- Laat je handen nog een keer helemaal van de schouders tot en met de benen naar beneden gaan.

### **Ter afsluiting**

Draai je baby weer voorzichtig op zijn of haar rug en kruis afwisselend de armen en benen voorzichtig over elkaar. Breng vervolgens een aantal keer een arm en een been zachtjes kruiselings naar elkaar toe. Wikkel je baby in een warme handdoek. Als je baby nog niet in slaap gevallen is kun je hem of haar nog lekker even in badje doen.

### **Baby's met krampen**

Als je baby krampen heeft mag je vaak niet aan de buik komen. Als dit wel lukt maak dan van je hand een waaier en ga twee keer rechts en één keer links in een ronde beweging naar buiten toe over de buik. Op de palm van de voet kun je met je duim rondjes maken om zo de darmen te stimuleren. Ook hier twee keer rechts en één keer links.

