

Baby Brabbel – Massage

Toen ik zwanger was kreeg ik een boek over baby massage. Hier heb ik tot op de dag van vandaag nog niks mee gedaan. Foei Debbie, en het is juist zo fijn voor de mama baby band. Het boek heb ik nog niet gelezen. Weet ook niet waar ik de tijd en rust vandaan haal hiervoor. Wel heb ik al een keer thuis uit eigen beweging hem een beetje gemasseerd. Even kijken hoe hij erop reageerde. Meneertje vond het niet heel prettig. Maar zijn badje ervoor vond hij ook al niet fijn. Ik denk dat we deze band nog even goed moeten op gaan bouwen.

Wat me hier in het ziekenhuis is geleerd door de fysiotherapeut van Daan die hier langs kwam. Dat is zijn voetjes masseren. Aangezien hij hele dagen schoentjes draagt is dat wel heel fijn. En begrepen dat het zelfs van belang is voor hem. Ik probeer dan ook elke dag even als zijn schoentjes uit zijn even 5a10 minuten zijn voetjes te masseren. Hij moet er wel aan wennen, want erg leuk vind hij het niet. Maar ik moet het met stevige hand doen. Als je het heel zachtjes en voorzichtig doet is het gevoeliger dan als je het stevig doet. Dat is echt heel nieuw voor mij.

Maar ik wil me toch nog wel echt gaan verdiepen in het masseren. Nu ik hier in het ziekenhuis aan het schrijven ben dacht ik even informatie opzoeken. Zodat ik jullie ook wat tips kan geven.



Als jij je baby gaat masseren zorg dan voor een warme kamer, zo, n 22 graden. Je baby mag het niet koud hebben.

- 1) Begin bij de voetjes of beentjes. Maak van je hand een cirkel en maak strijkende bewegingen vanaf de liezen richting de voetjes.
- 2) Pak de onderbenen en maak voorzichtig fietsbewegingen met de knietjes naar de buik toe.
- 3) Masseer de onderkant van de voetjes met een platte duim. Doe dit cirkelvormig en van de hiel naar de tenen toe.
- 4) Masseer nu de armpjes en handen van je baby op dezelfde manier.
- 5) Leg je handen op de borst van je kind en streel naar de zijkant van het lichaam. Strijk daarna van de rechterschouder naar de linkerheup en van de linkerschouder naar de

rechterheup. Draai als laatste met je platte hand cirkels over het buikje van je baby.

6) De rug van je baby kun je alleen masseren als het hoofdje echt helemaal ontspannen is. Gebruik hiervoor dezelfde techniek als bij de buik. Twijfel je, sla dan de rug over.

Begin hier eerst 5 minuten mee, en je kan het dan uitbreiden naar 20 minuten. Kijk goed hoe je kleintje erop reageerd, het moet een fijne ervaring voor beide zijn. Hiermee krijg je een sterke band met je kindje.

Gebruik hier een lekkere baby olie voor. Zelf heb ik er 1 van kruidvat merk. Maar hier in het ziekenhuis hebben ze nog iets fijners vind ik. Een bodymilk van Zwitsal. Maar weet niet of dit echt fijn is voor een uitgebreide massage. Ik gebruik dit momenteel alleen voor zijn voetjes.

Masseer jij je kindje ook?