

My Happy Baby

Online Babymassage

Wat leuk dat jullie deze cursus gaan volgen!

*Dit cursusboek dient als naslagwerk,
voor een leven lang massageplezier!*

*Advies is om deze op te slaan of geprint te gebruiken.
De videobeelden zijn na aankoop 60 dagen te bekijken.*

Inhoud cursusboek



Babymassage, de positieve effecten	2
Positieve effecten van babymassage voor de ouder	3
Je baby masseren, tips en adviezen	4
Voordat je begint met de babymassage, zorg er dan voor dat.....	4
De babymassage.....	4
Babymassage, veel gestelde vragen.....	6
Opbouw online babymassage	7
Babymassage, de technieken	1
De onderrug wiegen.....	1
De onderrug en billen.....	1
De beentjes melken.....	2
De beentjes uitwringen	2
Het afstrijken van scheenbeen, kuit en voetje.....	2
De voetwreef en voetzool stimuleren.....	3
Ieder teentje komt aan de beurt.....	3
Goedendag voetjes.....	3
Omvattende druk armpjes	4
De borstkas openen.....	5
De buik en borstkas: een kruisende beweging maken.....	5
Het buikje: het waterrad	6
Het buikje afstrijken	6
De rug: de zig-zag	7
De rug: de stoffer	7
De rug en benen: de veger	7
Het gezichtje: de cirkel	8
Het neusje en de jukbeenderen	8
Afstrijken	9

Babymassage, de positieve effecten

Nadat je je baby maanden bij je gedragen hebt, ligt je kleintje opeens in een bedje en verlangt naar geborgenheid en lichamelijke warmte. Babymassage versterkt de band met je baby. Je baby voelt zich veilig, geborgen en raakt vertrouwd met het eigen lijfje. En natuurlijk genieten jullie samen van de aandacht voor elkaar. Uit de praktijk blijkt dat baby's die worden gemasseerd een beter slaapritme hebben en minder vaak ziek zijn! Daarnaast heeft onderzoek laten zien dat jonge kinderen zich emotioneel en fysiek goed ontwikkelen als ze regelmatig liefdevol aangeraakt worden. Babymassage heeft de volgende positieve effecten op je kleintje:

- **Ontspanning bij onrust, spanningen en overstrekken.**
Baby's kunnen last hebben van o.a. de volgende spanningen: ze raken gefrustreerd omdat ze meer willen dan kunnen, ze voelen zich eenzaam in hun bedje. Ze kunnen door alle nieuwe indrukken overprikkeld zijn of er is nog 'stress' van de bevalling. Deze spanningen verlaten door een massage weer het lichaam. Gespannen baby's kunnen over het algemeen minder hebben, waardoor de baby in een vicieuze cirkel terecht komt. Babymassage doorbreekt die cirkel!
- **Verbeteren van het slaapgedrag**
Door de ontspanning vallen baby's sneller in slaap en slapen ze over het algemeen dieper.
- **Verminderen van huilen**
Huilen kan veel verschillende oorzaken hebben, maar één ding is zeker: een ontspannen baby die lekker in zijn/haar vel zit en goed slaapt, huilt over het algemeen minder. Door de baby te masseren kan het huilen verminderen. Als een baby veel huilt, maakt dit de ouder en de baby gespannen. Zij komen in een vicieuze cirkel terecht. Babymassage kan dit doorbreken omdat ook de ouder zich leert te ontspannen. Zo is de cursus een rustpunt voor beiden. Babymassage verhelpt ook het gevoel van alleen zijn en vult de behoefte aan contact in.
- **Verbeteren van de ademhaling**
De ademhaling wordt door de massage positief beïnvloed. De ademhaling zal door de massage gelijkmatiger en meer ontspannen zijn.
- **Positief effect op de gemoedstoestand**
Massage brengt het kind in contact met het eigen lichaam. Iemand die het eigen lichaam bewust voelt, zit letterlijk lekkerder in zijn vel en staat steviger in zijn schoenen. Door het aanraken krijgt het kind aandacht en liefde. Het krijgt vertrouwen in de wereld om zich heen, de mensen en in zichzelf. Het geeft een mens een gevoel van eigenwaarde. Dit komt de emotionele en de geestelijke ontwikkeling van de baby ten goede.
- **Verbeteren van het immuunsysteem**
Massage stimuleert een belangrijk 'verdedigingsmechanisme' van het lichaam tegen infectie.
- **Vermindering van darmkrampjes**
Massage is erg fijn voor kinderen met darmkrampjes.

- **Ontwikkelen van de tastzin**
Het belangrijkste tastorgaan is de huid. Hieraan ervaren we liefde volle aanraking, hitte, kou, pijn etc. Voor een baby is dit allemaal nieuw. Ook de grenzen van het eigen lichaam zijn nieuw. Stapje voor stapje ontdekken ze dat ze beentjes, armpjes en handjes hebben.
- **Groei van de baby**
Onderzoeken hebben uitgewezen dat er meer groeihormoon in het bloed zit bij een baby die regelmatig gemasseerd wordt.

Positieve effecten van babymassage voor de ouder

- **Ontspanning**
Ouders zijn vaak verbaasd dat ze zelf ook helemaal rustig worden van masseren. Masseren is niet alleen maar geven. Na een massage voel jij je ook helemaal ontspannen. Massage is een fijn moment van rust in deze hectische tijd.
- **Het leren van de lichaamstaal van je baby**
De eerste tijd is lichaamstaal de enige taal die je kind spreekt. Je baby drukt zich o.a. uit met handjes en gezichtsuitdrukkingen. Door je kleintje tijdens de massage in alle rust te bekijken leer je zijn/haar lichaamstaal beter kennen.
- **Ouderlijke intuïtie**
In alle rust leer jij je kindje masseren en let je daar bij op hoe de reactie is. Omdat je de lichaamstaal beter leert kennen, voel je intuïtief ook beter aan wat je baby nodig heeft. Dit geeft zelfvertrouwen.

Je baby masseren, tips en adviezen



Voordat je begint met de babymassage, zorg er dan voor dat

- De ruimte waar je gaat masseren lekker rustig en warm is (ca. 23°C).
- Je baby gevoed is (bij voorkeur minimaal een half uur na de voeding masseren).
- Je kleintje goed wakker is.
- Je zelf prettig en ontspannen zit. De beste houding is zittend op de vloer met een matje en handdoek onder de benen. Je baby ligt op of tussen je (blote) benen, hierdoor ontstaat veel oogcontact. Bij rugklachten kun je ook op de commode of op tafel masseren. Ook in bad masseren werkt erg ontspannend!
- Je alle benodigdheden binnen handbereik hebt: massage olie, een zachte doek om je kindje lekker warm te houden, een hydrofiele doek om tussendoor bijvoorbeeld je handen even olie vrij te maken, een spuugdoekje en een luier.
- Je geen sieraden als ringen en armbanden draagt.
- Je baby niet ziek is, geen koorts heeft en geen diarree heeft.
- Je baby langer dan 24 uur geleden een vaccinatie heeft gehad.
- De navelstreng geheeld is (voor buikmassage).

Tot slot, wees voorzichtig met de beentjes als er vermoeden is van heupdislocatie en heupdisplay en wees voorzichtig met de armpjes als er sprake is geweest van sleutelbeen breukje. En overleg bij twijfel altijd met een arts of het consultatie bureau.

De babymassage

- Masseer met of zonder luier: de meeste baby's vinden het heerlijk om in hun blootje te liggen. Daarnaast zijn de massage technieken makkelijker uit te voeren zonder luier aan. Een nadeel is dat baby's kunnen gaan plassen, eventueel kun je dus een waterdicht verschoningsmatje gebruiken. Doe wat voor jullie het prettigste voelt!
- Maak voordat je gaat masseren eerst contact met je baby en vertel wat er gaat gebeuren en wat je gaat doen. Baby's begrijpen misschien de woorden niet, maar wel de boodschap die je uitstraalt via je stem, je blik in je ogen, je houding en je gevoelens daarbij!
- Bouw de massage op. Niet elke baby geeft zich gelijk over aan een massage. Als een baby nog nooit gemasseerd is heeft hij misschien tijd nodig om er aan te wennen. Het is een bijzondere ervaring en nieuwe prikkel voor je kleintje. Bouw dus rustig op. Masseer elke keer iets uitgebreider en langer. Advies is om de opbouw aan te houden zoals in dit cursusboek beschreven, in 4 lessen.

- De duur van de massage varieert per keer. Dit heeft onder andere te maken met de spanningsboog van je baby op dat moment. Een volledige babymassage duurt ongeveer 25 minuten. Bij pasgeborenen en baby's die nog nooit gemasseerd zijn is een massage van 10 minuten aan te raden.
- Voor babymassage gebruik je een plantaardige olie, zoals amandelolie. De olie dient als tussenstof, op deze manier kun je gemakkelijk zachte en vloeiende bewegingen maken en zonder weerstand over de huid van je baby glijden. Op de pols kun je testen of je kleintje tegen de olie kan. Een hevige reactie wordt binnen een half uur zichtbaar, als je eventuele gevoeligheid wilt uitsluiten moet je 24 uur wachten.
- Je kunt je baby ook een deelmassage geven. Bij een deelmassage masseer je bijvoorbeeld de ene keer alleen de benen en een andere keer alleen de rug.
- Masseer je baby langzaam, dit werkt kalmerend en je kleintje krijgt de tijd om alle prikkels te verwerken.
- Je mag je kleintje dagelijks masseren, maar dat hoeft natuurlijk niet. Masseer je baby in ieder geval alleen als je zelf voldoende ontspannen bent.
- Baby's gedijen goed bij regelmaat, masseer dus in dezelfde volgorde en een natuurlijk ritme.
- Na de massage kun je je baby nog in bad of tummy tub doen. De laatste restje spanning die er misschien nog zijn vloeien dan weg. Ook wordt de massage olie verwijderd. Vaak valt je baby dan lekker warm én ontspannen in slaap!

Babymassage, veel gestelde vragen

Vanaf welke leeftijd kan babymassage gegeven worden?

Babymassage is geschikt voor baby's van 6-8 weken tot ongeveer 9 maanden, of totdat je kindje kan kruipen.

Hoe vaak kan ik de baby masseren?

Baby's mogen dagelijks gemasseerd worden, mag ook een deelmassage zijn. Maar masseer alleen als de tijd en rust er voor is! Het hoeft echt niet elke dag!

Wat is het beste tijdstip voor de babymassage?

Dat is voor iedere baby anders. Over het algemeen is het fijn om in de ochtend een massage te geven, dan heeft de baby nog niet zoveel prikkels gehad. Echter kan een later moment op de dag, voor het slapen gaan, ook goed werken, om het laatste beetje energie los te maken, zodat de baby goed slaapt.

Moet de massage steeds in dezelfde volgorde worden uitgevoerd?

Als je de massagevolgorde hetzelfde houdt, weten baby's waar ze aan toe zijn, en wennen ze aan het natuurlijke ritme van de massage. Het is dus aan te bevelen om in dezelfde volgorde te masseren!

Waar, op welke plek, kan ik het beste de babymassage geven?

Zorg altijd voor een rustige plek, waar je niet afgeleid wordt door je telefoon of tv etc. Zorg er voor dat de ruimte lekker warm is (ca. 23 graden). Je kunt masseren op de grond, met je kleintje op schoot of tussen je benen. Heb je rug- of andere klachten waarbij staan of op een stoel zitten fijner is, dan kan dat op tafel of de commode. Je kunt ook je baby in bad masseren, let er wel op dat de huid van je kleintje glad is van de olie. Hou daar rekening mee!

Hoe komt het dat het lijkt alsof de baby de massage niet fijn vindt?

Aanraking is een basis behoefte, maar de baby moet vaak even wennen aan de massage. Bouw dus rustig op. Merk je dat de baby onrustig blijft reageren, geef dan even wat rust en probeer het op een later moment opnieuw.

Wat doe ik als de baby verzet geeft aan een techniek of lichaamsdeel?

Probeer het drie tot vier opeenvolgende dagen, merk je dan nog steeds verzet, probeer dan na aantal weken opnieuw. Je kleintje moet vaak even wennen!

Is het erg als ik maar één beentje masseer?

Het advies is om altijd beide beentjes etc te masseren. Wanneer dit niet gebeurt, kan het een gevoel van slecht evenwicht geven, omdat het ene beentje levendiger, warmer of lichter aan zal voelen.

Opbouw online babymassage

Bouw de massage op. Start iedere keer bij het begin van de cursus, zodat je de technieken herhaalt. Advies is om eerst de videobeelden te bekijken alvorens je de baby gaat masseren. Daarna kun je de technieken toepassen bij je kleintje. De videobeelden zijn na aankoop 60 dagen te bekijken. Masseer elke keer iets uitgebreider en langer, het advies is om het in deze 4 lessen op te bouwen (met elke keer een paar dagen of week er tussen):



les 1:

De onderrug wiegen
De onderrug en billen
De beentjes melken
De beentjes uitwringen
Afstrijken van scheenbeen, kuit en voetje
Afstrijken (zie laatste techniek)



les 2:

De onderrug wiegen
De onderrug en billen
De beentjes melken
De beentjes uitwringen
Afstrijken van scheenbeen, kuit en voetje
De voetwreef en voetzool stimuleren
Ieder teentje komt aan de beurt
Goedendag voetjes
Omvattende druk armpjes
Afstrijken (zie laatste techniek)



les 3:

De onderrug wiegen
De onderrug en billen
De beentjes melken
De beentjes uitwringen
Afstrijken van scheenbeen, kuit en voetje
De voetwreef en voetzool stimuleren
Ieder teentje komt aan de beurt
Goedendag voetjes
Omvattende druk armpjes

De borstkas openen
De buik en borstkas: een kruisende beweging maken
Het buikje: het waterrad
Het buikje afstrijken
De rug: de zig-zag
De rug: de stoffer
De rug en benen: de veger
Afstrijken (zie laatste techniek)



les 4:

De onderrug wiegen
De onderrug en billen
De beentjes melken
De beentjes uitwringen
Afstrijken van scheenbeen, kuit en voetje
De voetwreef en voetzool stimuleren
Ieder teentje komt aan de beurt
Goedendag voetjes
Omvattende druk armpjes
De borstkas openen
De buik en borstkas: een kruisende beweging maken
Het buikje: het waterrad
Het buikje afstrijken
De rug: de zig-zag
De rug: de stoffer
De rug en benen: de veger
Het gezichtje: de cirkel
Het neusje en de jukbeenderen
Afstrijken

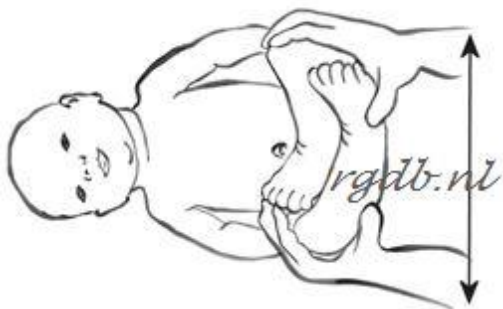
Babymassage, de technieken

Bij de online cursus Babymassage wordt gemasseerd op een pop, dit is gebruikelijk bij het aanleren van de juiste technieken en geeft de minder afleiding. Let wel op, dat de houding van pop in sommige gevallen kan afwijken van jouw kleintje. Zoals bij een buikligging, dan ligt het gezichtje van jouw baby op de wang. Zorg er altijd voor dat je baby vrij kan ademen.

Masseer altijd beide kanten van het lijfje van de baby (dus beide benen etc.). Een leidraad is dat je ongeveer 8 keer de techniek herhaald, maar ga niet tellen tijdens de massage, exact tellen gaat ten koste van de massage! Speel ook in op de behoefte van je kleintje, als je baby erg geniet van een techniek, ga dan gerust wat langer door!

De onderrug wiegen

Hou met je handen de benen tegen de buik. De knietjes zijn gebogen en wijzen naar buiten. De billen komen iets van de grond. Wieg de baby langzaam van links naar rechts.



De onderrug en billen

Leg beide handen op de onderrug. Strijk met je handen afwisselend van de onderrug naar de billen toe.



De beentjes melken

Pak met één hand het bovenbeen vast en met de andere de enkel en voet. Strijk met je hand van heup naar voet en pak vervolgens de enkel over en masseer nu met je andere hand van heup naar voet.



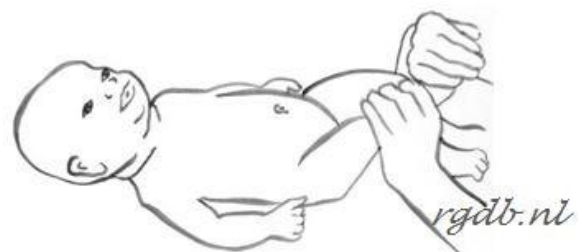
De beentjes uitwringen

Omvat met beide handen het beentje en maak een schroefbeweging vanaf het bovenbeen richting de enkel. Je handen bewegen in tegenovergestelde richting en schuiven langzaam naar de enkel toe.



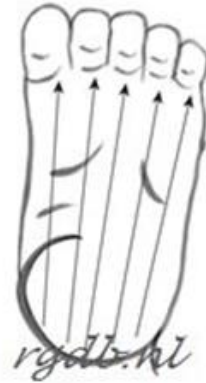
Het afstrijken van scheenbeen, kuit en voetje

Haal één voor één je handen over de onderbenen en voetjes.



De voetwreef en voetzool stimuleren

Strijk met je platte duimen van de enkel naar de teenaanzet en wissel je duimen ritmisch af (5 keer per duim). Eerst de voetwreef en daarna de voetzool.



Ieder teentje komt aan de beurt

Laat ieder teentje één keer rustig tussen je duim en wijsvinder doorglijden.



Goedendag voetjes

Strijk tot slot met volle en platte hand één keer over de voetzool vanaf de hiel naar de tenen.



Omvattende druk armpjes

Begin bij de schouders en omvat de arm met één hand (hou de andere hand bij het polsje) en geef wat druk. Vervolgens verminder je rustig de druk en verplaats je je hand richting de pols. Werk zo de arm ongeveer drie keer af.



Indien de baby gewend is aan de massage, kun je bij de armen dezelfde technieken toepassen als bij de beenmassage (melken, uitwringen en afstrijken)

De borstkas openen

Leg je handpalmen rustig op de borstkas. Strijk met je handen schuin naar boven, je duimen glijden hierbij langs de oren. Masseer alleen de borstkas (niet de buik)!



De buik en borstkas: een kruisende beweging maken

Strijk met je ene hand diagonaal van heup naar schouder. Je pink glijdt langs de hals van de baby, daarna breng je deze hand door de lucht weer terug naar dezelfde heup en met de andere hand ga je in gelijke beweging van de andere heup naar de andere schouder.



Het buikje: het waterrad

Strijk van de onderkant van de ribbenboog naar de onderkant van de buik (tot de plooi). Trek je hand naar je toe in een golfbeweging.



Het buikje afstrijken

Pak met je linkerhand de beentjes vast en masseer één keer met je rechter onderarm en hand. Strijk van links naar rechts en maak de beweging zoveel mogelijk af.



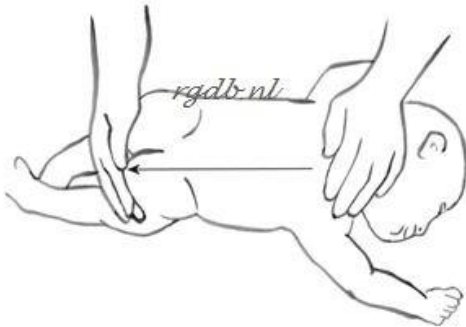
De rug: de zig-zag

Leg je handen op schouderhoogte. Je handen glijden in tegenovergestelde beweging over de rug en billen. Volg hierbij de ronding van het lijfje.



De rug: de stoffer

Geef met één hand tegendruk onder de billetjes. Strijk met je andere hand, in trage maar krachtige bewegingen van het nekje tot en met de billetjes, over de andere hand heen.



De rug en benen: de veger

Pak met één hand de voetjes. Strijk met de volle hand over de hele lengte van de rug (van de nek tot en met de voeten).



Het gezichtje: de cirkel



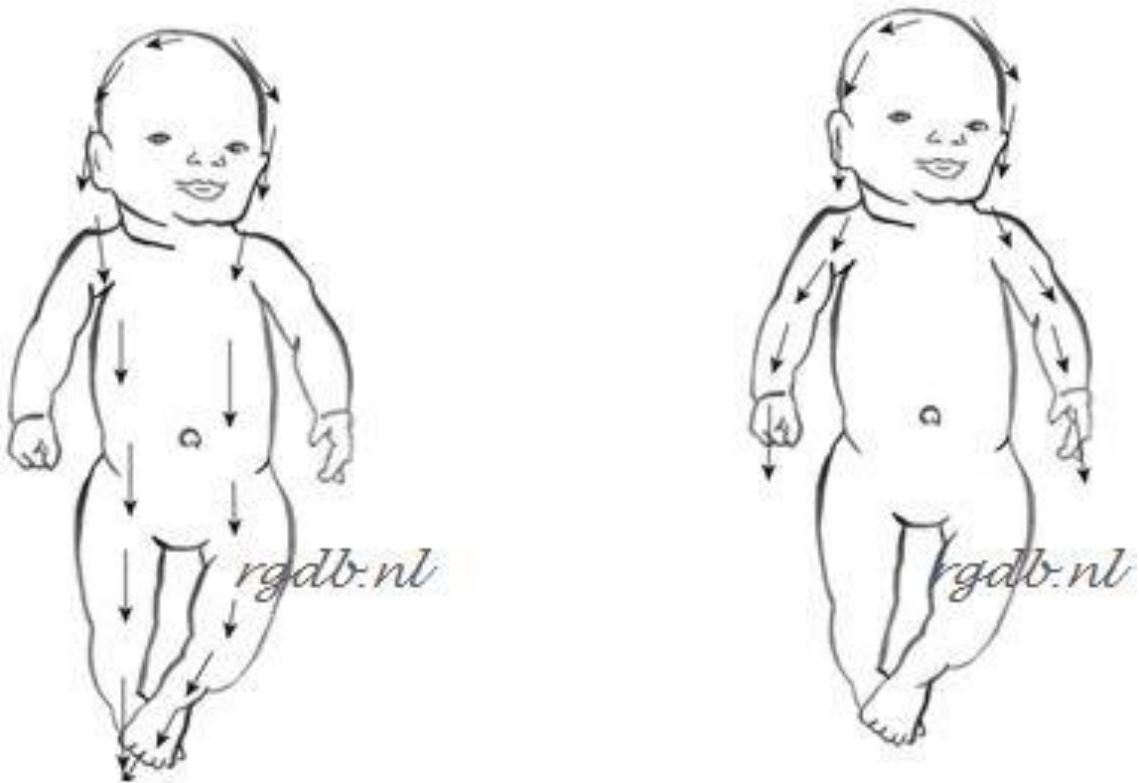
Maak met je duimen vijf cirkels over het gezichtje. Bij de eerste cirkel plaats je je duimen boven de neus tussen de wenkbrauwen. Wrijf vervolgens met platte duimen tot aan de neusvleugel. De cirkels worden steeds groter. De laatste cirkel gaat langs de haargrens, oren en over de kin.

Het neusje en de jukbeenderen



Zet je platte duimen tussen de wenkbrauwen en laat ze lichtjes naar beneden glijden langs de beide kanten van de neus. Ga met lichte druk omlaag.

Afstrijken



Strijk de baby af. Vanaf het voorhoofd langs de zijkant van het hoofdje en vervolgens het hele lijfje tot voorbij de voetjes. Strijk nu van het hoofd naar de armen en handen.

Afstrijken (ongeveer 3 keer in totaal) doe je zowel na een deelmassage als een gehele massage.



©Geïnspireerd raken mag, kopiëren en verspreiden niet!
Teksten, illustraties en de cursusinhoud zijn vastgelegd – RGDB - Babymassage Nederland

Voor vragen, opmerkingen of het delen van mooie momenten:
mail naar info@MyHappyBaby.nl
www.MyHappyBaby.nl