

# Babymassage

**Massage is een gerichte en invoelende manier van aanraken. Door massage help je je baby ontdekken dat het een lichaam heeft en waar dat begint en ophoudt. Dit is de allereerste kennismaking van je baby met zijn lijfje als totaal. Tijdens de massage communiceren je handen als het ware met je baby. Deze aanraking versterkt de onderlinge band en de liefde tussen ouder en kind. Er ontstaat een basis van vertrouwen en ontspanning die een goede voedingsbodem vormt voor de baby om mee op te groeien. Babymassage is daarom zeer waardevol voor zowel ouder als kind.**

Naast het feit dat babymassage erg ontspannen en plezierig is, kan de massage ook nuttig zijn voor baby's:

- met darmkrampjes;
- die overstrekken;
- die onrustig zijn;
- die veel huilen.

Ook voor couveusebaby's die door ziekte minder contact met de ouders kunnen hebben, is babymassage goed.

## Positieve effecten van babymassage voor de baby

### Vermindering van darmkrampjes

Massage is erg fijn voor baby's met darmkrampjes. Hun spijsverteringsorgaan wordt geprikkeld en ontspant. Ook kan een buikmassage de stoelgang op gang brengen.

### Ontspanning bij onrust, spanningen en overstrekken

Baby's kunnen last hebben van de volgende spanningen:

- frustratie omdat ze meer willen dan kunnen;
- de baby voelt zich eenzaam in zijn bedje/couveuse;
- veel nieuwe indrukken;
- 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.

### Verbetering van het slaapedrag

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 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 babymassage een rustpunt voor beiden. Babymassage verhelpt ook het gevoel van alleen zijn en vult de behoefte aan contact in.

### Groei van de baby

Onderzoeken hebben uitgewezen dat er meer groeihormoon in het bloed zit bij een baby die regelmatig gemasseerd wordt.

#### Nog een aantal positieve effecten op baby's zijn:

- slapen rustiger en dieper;
- nemen sneller toe in gewicht en lengte;
- zijn alerter en meer geïnteresseerd in hun omgeving;
- hebben meer plezier in contact;
- huilen minder;
- verbeteren van het immuunsysteem;
- stimuleren van de bloedsomloop;
- verbeteren van de ademhaling;
- ontwikkelen van de tastzin.

Door het aanraken krijgt de baby 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.

## Positieve effecten van babymassage voor de ouder

Ouders zijn vaak helemaal verbaasd dat ze zelf ook helemaal rustig worden van masseren. Masseren is niet alleen maar geven. Na een massage voel jij je ook meer 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 baby spreekt. Hij drukt zich o.a. uit met handjes en gezichtsuitdrukkingen. Door je baby tijdens de massage in alle rust te bekijken leer je zijn lichaamstaal beter kennen. Hierdoor voel je intuïtief ook beter aan wat je baby nodig heeft. Dit geeft zelfvertrouwen. Masseren doe je niet alleen met je handen, maar met je hele wezen. De kunst van het masseren komt dan vanuit je binnenste. De kunst is toewijding, aandacht, concentratie en plezier.

***Je liefde laten stromen, je hart open zetten en samen met je baby genieten. Dat is het allerbelangrijkste wat je je baby kunt geven!***

Binnen onze Neonatologie afdeling werken enkele verpleegkundigen die de opleiding babymassage hebben gedaan. Voor informatie en/of instructie kun je terecht bij de neonatologie verpleegkundigen.

## Buikmassage

1. Verdeel olie over de buik van je baby.
2. Doe een hand-over-hand beweging vanaf de onderkant ribbenboog tot aan de lies.



3. Maak een cirkel beweging rondom de navel met de klok mee. Doe dit met minimaal twee vingers, zo mogelijk met twee (afhankelijk hoe groot of klein uw baby is).



4. Maak een spiraal beweging vanaf de navel tot onder de ribbenboog en weer terug naar de navel. De richting is met de klok mee en pas dit toe in 4 tot 5 cirkels per richting

## Benen en voeten

1. Leg je baby in rugligging.
2. Verdeel de olie over het been en de voet vanaf de lies. Dit kan in een hand-overhand beweging, handen in kokervorm.
3. Maak drie 'twist' bewegingen rond de enkel.
4. Strijk drie maal naar beneden van voet naar lies (om afvalstoffen richting het hart te brengen).
5. Maak een duim-over-duim beweging aan de onderkant van de voet richting alle tenen, beginnend bij de grote teen.
6. Strijk alle tenen één voor één af door deze tussen je eigen duim en wijsvinger te houden (rupsje) en druk zachtjes op de nagel.

7. Maak een duim-over-duim beweging aan de bovenzijde van de voet richting alle tenen, beginnend bij de grote teen.
8. Doe eventueel voetengym. Wrijven bovenkant voet; strekken. Druk met duim geven aan onderkant voet; samentrekken tenen. Herhaal de bewegingen op het andere been en voet.
9. Neem je baby even tegen je aan en maak een praatje alvorens door te gaan.

## Rug

1. Leg je baby op de buik.
2. Verdeel de olie willekeurig over de rug.
3. Maak een aantal hand-over-hand bewegingen van nek naar bilspieren.
4. Plaats je rechterhand onder de billen in 'L-vorm' om tegendruk te geven. Strijk met je linkerhand in krachtige bewegingen van de nek tot en met de billen, ga hierbij over je eigen hand.
5. Houd met je rechterhand de voetjes vast (wijsvinger tussen de enkels plaatsen). Strijk met je linkerhand in krachtige bewegingen van de nek tot en met de hielen.

## Polariteitsmassage

Ook voor hele jonge/kleine en ernstig zieke baby's is er een vorm van massage die altijd toegepast kan worden, de zogenaamde polariteitsmassage.

### Hoe doe je dit?

Concentreer je op je baby en laat je niet afleiden door wat er om je heen gebeurt. Er zijn verschillende mogelijkheden, afhankelijk van de positie waarin je baby ligt:

1. Als je baby in buikligging ligt; één hand op het hoofdje en één hand op de rug of billen/voetzolen.
2. Als je baby in rugligging ligt; één hand op het hoofdje en één hand op de buik of voetzolen.

Bij deze vorm van massage laat je je handen ongeveer twee minuten op de gekozen plek liggen. Doe dit zo mogelijk meerdere keren per dag.