

Babymassage



Een ontspannen moment voor baby en ouder

Heel bewust contact maken met je baby! Neem de tijd, geniet en ontspan!

Soort activiteit	Lichaamsbesef
Leeftijd	0-1 jaar
Ontwikkelingsgebied	Sociaal-emotionele ontwikkeling
Vorbereidingstijd	5 minuten
Duur activiteit	maximaal 20 minuten

Wat heb je nodig?

- (Massage)olie. Let op dat deze geschikt is voor baby's!
- Handdoek
- Kleertjes voor na de massage
- Billendoekjes en een luier



Vorbereiding

Kies een moment op de dag waarop je baby rustig maar alert is. Bijvoorbeeld vlak voordat hij naar bed gaat. Let op dat je baby niet net wat gedronken heeft! Masseer jouw baby niet als hij drie dagen geleden een vaccinatie heeft gehad, last heeft van uitslag en/of koorts heeft of zich niet lekker voelt. Test van te voren ook of jouw baby niet allergisch is voor de olie die je wilt gebruiken. Doe dit door wat olie aan de binnenkant van zijn elleboog te wrijven en wacht dan een paar minuten. Geen reactie? Dan kan je beginnen met de massage!

Aan de slag!

1. Pak voorzichtig met je hand het bovenbeen van jouw baby vast. Glijd dan om en om met
2. jouw handen naar beneden tot over de voet.
3. Masseer met ronddraaiende bewegingen de onderkant van de voeten met de platte duim. Doe dit van de hiel naar de tenen toe.
4. Herhaal de stappen 1 en 2, maar masseer dan de armen en handen van jouw kleine.
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 linker heup en van de linker schouder naar de rechter heup. Draai als laatste met je platte hand (of gebruik alleen een aantal vingertoppen) cirkels over de buik van jouw baby.
6. Tot slot kan je de rug van jouw baby masseren. Doe dit alleen als het hoofd helemaal ontspannen is. Gebruik dezelfde techniek als bij de buik. Bij twijfel sla je deze stap over.

Ontwikkelingsgebieden stimuleren

Een massage is ontspannend voor jouw baby maar ook voor jezelf! Neem er dan ook even de tijd voor. Veel baby's vallen in slaap na een massage waardoor jij even tijd hebt voor andere dingen. Naast de ontspanning heeft een massage ook voordelen voor de gezondheid en ontwikkeling van jouw baby!

Stap in de kinderwereld!

