



Gepubliceerd op *Nestlé Baby* (<https://www.nestlebaby.be>)

[Start](#) > Hoe geef je een babymassage

## Hoe geef je een babymassage

Babymassages zijn geweldig om de baby klaar te maken voor bed en om buikpijn te verzachten. Zie hoe je dit kunt doen in het overzicht babymassage Nu kun je "babymasseuse" op je CV zetten, naast "supermama".

- Kies een moment waarop de baby ontspannen is. Na het avondbadje is goed.
- Koop voor de babymassage wat kokosolie.
- Leg alle massagebenodigdheden klaar voor het badje van de baby, als je je handen vrij hebt.
- Leg een schone, zachte handdoek op het verzorgingskussen.
- Zorg ervoor dat de kamer warm genoeg is, 24°C is ideaal.
- Dim de lichten als het bijna bedtijd is.
- Zet wat ontspannende muziek of slaapliedjes op.
- Doe ringen of armbanden af.
- Zorg ervoor dat je handen warm zijn.

- Kleed de baby uit en leg hem op een zachte handdoek op het verzorgingskussen.
  
- Giet een royale hoeveelheid olie voor de babymassage op je handen en verwarm het in je handpalmen.
  
- Begin bij de voeten van de baby. Stretch en wrijf over de tenen.
  
- Werk langs de benen van de baby omhoog en wrijf en knijp zachtjes in de spieren. Ondersteun de enkels met één hand.
  
- Werk omhoog richting de armen van de baby. Ondersteun de polsjes met één hand.
  
- Eindig met een borst- en buikmassage. Gebruik cirkelvormige bewegingen rechtsom op de buik om de spijsvertering te bevorderen.
  
- Praat zachtjes tegen je baby en vertel hem wat je aan het doen bent.
  
- Houd oogcontact terwijl je de baby masseert.
  
- Wrijf of knijp niet te hard.
  
- Stop met masseren als je baby het niet fijn vindt. Niet alle baby's vinden het prettig.
  
- Stop met masseren als de baby in slaap valt.
  
- Lees onze checklist over wat je nog meer kunt doen als de massage de buikpijn van de baby niet heeft verholpen en je je zorgen maakt.