



Ik wil mijn baby masseren : Hoe doe ik dat?

Het blijkt dat massages bij de allerkleinsten hen helpen zich te ontspannen en bovendien de communicatie en de groei stimuleren. Mag ik meteen na de geboorte beginnen? Wat zijn de basisprincipes? Welke producten mag ik gebruiken?

<https://www.nestlebaby.be/nl/baby-masseren> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Ik wil mijn baby masseren : Hoe doe ik dat?

Het blijkt dat massages bij de allerkleinsten hen helpen zich te ontspannen en bovendien de communicatie en de groei stimuleren. Mag ik meteen na de geboorte beginnen? Wat zijn de basisprincipes? Welke producten mag ik gebruiken?

Donderdag, 10 december, 2015 - 13:05

- ^[5]
- [Printen](#) ^[1]
- [Delen](#)

Je baby komt net uit badje. Hij is lekker ingewikkeld in zijn badjas en hij trappelt van plezier. Hij oefent zijn eerste glimlach en produceert zijn eerste klanken. Een massage verlengt en verrijkt dit tedere tafereel, dat je voor geen geld ter wereld zou willen missen. Deze manier van aanraken, die vooral succes kent in de Afrikaanse en Indische cultuur, was tot voor kort taboe in de westerse maatschappijen.

Gelukkig kunnen meningen veranderen. Het is namelijk een andere manier van communiceren met je kleine lieveling. Zelfs artsen erkennen vandaag de weldaden van massages, zoals kalmeren, een veilig gevoel geven, de motoriek ontwikkelen. Kleine gids waarmee mama en papa zich kunnen vervolmaken in het geven van massages!

Om het masseren onder de knie te krijgen, moet je anders leren communiceren.

Jouw baby is vanaf de zesde maand van zijn leven als foetus gevoelig voor aanrakingen.. Het 'huid-huidcontact' van de massage vanaf zijn geboorte ligt in het verlengde van het welbekende contact in de warme baarmoeder van mama. Het is bovendien een lichaamstaal waarmee **mama en papa hun liefde kunnen uitdrukken**. Jullie hebben hartstochtelijk uitgekeken naar de geboorte van dit kleine wezentje, maar het is niet verboden om soms van streek te zijn of onder de indruk te zijn van dit kleine engeltje dat al jullie aandacht opsloort.

Je baby huilt en je slaagt er niet in te achterhalen wat er mis is? Zit er niet zwaar over in, zoek niet nodeloos naar een antwoord. Ga lekker ergens zitten met je baby en begin hem te masseren. Pure magie! Dit bevoorrechte en tedere moment is alles wat je baby nodig heeft om tot rust te komen. Door zijn spieren los te maken, zal je baby zich behaaglijk en ontspannen voelen. Deze beschermende handeling **stelt je baby gerust** zodat hij zorgeloos in slaap kan vallen. Tijdens de massage ligt je kleine schat in zijn typische uitgestrekte positie.

Wringt je baby zich in allerlei bochten en huilt hij onophoudelijk? Masseer je baby's buikje dan zachtjes met je handpalm. Deze lichte druk en de vrijgekomen warmte verzachten de pijn van eventuele kolieken. Neem de tijd om je baby regelmatig te masseren, zo wordt je baby zich stilaan bewust van zijn lichaam.

Heb geen schrik en ga aan de slag met onze tips. Je zult de kunst van het masseren in één twee drie onder de knie hebben.

Masseren: zo doe je dat

Het juiste moment? Wanneer je baby ontspannen is. Bijvoorbeeld voor het slapengaan, na het verversen van de luier of juist na zijn badje. Het belangrijkste punt: jullie moeten beiden open en rustig zijn om samen enkele minuten van deze gezamenlijke activiteit te genieten. Het enige moment dat je moet vermijden: na de drinkbeurt. Een vol buikje heeft niet meteen behoefte aan een massage!

De omgeving? Een lekker warme en rustige omgeving, zonder overdreven verlichting of lichtinval. Je kunt je baby op zijn luiertafel of in zijn bedje leggen. Het proberen waard: ga met je rug tegen een muur zitten en leg de baby op een niet te dik kussen of een dekentje tussen je benen. Ideaal: je baby is naakt. Bedek de delen die je niet masseert met een zachte handdoek. Zo voelt hij zich op zijn gemak. Hij huilt? Hij voelt zich niet op zijn gemak? Dan heeft hij vast geen zin in een massage. Probeer het een beetje later of op een andere dag opnieuw.

Je masseert een baby niet zoals een volwassene:: ten eerste ben je geen fysiotherapeut! Ga dus voorzichtig te werk! Ten tweede staat het welzijn voorop, het is geen stijloefening. Voor de leeftijd van 2 maanden begin je dus met strelingen. De massage moet zacht, maar stevig zijn. Naarmate je baby groter wordt, kun je je techniek verfijnen en een diepgaandere massage geven. Je bent bang om het niet goed te doen of om je baby pijn te doen? Lees dan goed de rest van onze tips. Als dat nog niet volstaat, kun je jezelf inschrijven voor een cursus.

Hoelang? Je kunt beginnen masseren zodra de navelstreng afgevallen is. Vanaf ongeveer een maand mag je je baby 5 tot 10 minuten masseren. Geef de voorkeur aan korte, maar regelmatige sessies in plaats

van aan langere, maar minder frequente sessies.

Tot welke leeftijd? Er staat op zich geen limiet op de leeftijd. Je kind zal het je vast vertellen wanneer hij geen massages meer wil.

Welke producten gebruiken? Gebruik zo eenvoudig mogelijke producten (vermijd zachte amandelolie omwille van het risico op allergie), zonder geurstoffen en zonder parabenen uiteraard. Kies ook een zo neutraal mogelijke geur om je kleine lieveling niet van streek te brengen. Bepaalde merken van speciale babyproducten verkopen nu ook dergelijke producten.

Hoe doe je het?

Verwijder juwelen die je baby pijn kunnen doen. **Was je handen, smeer ze in met olie** en wrijf enkele minuten in je handen totdat ze lekker warm zijn. Kijk je baby dan aan en leg hem uit wat je gaat doen. Je mag gerust zingen tijdens de massage. Dat zal je baby geruststellen.

Het hele lichaam: begin eerst het hele lijfje van je baby zachtjes aan te raken, van zijn hoofdje tot de tippen van zijn tenen. Je mag alle bewegingen hieronder vier tot vijf keer herhalen. Stop zodra je kleine engeltje onrustig wordt.

De benen: leg je handpalmen op zijn schouders en daal af tot de benen. Masseer elk been dan met de binnenkant van je hand en wissel beide handen af. Werk van de lies naar de enkel toe. Duw voorzichtig met je duim tegen de onderkant van de voetjes (let op: ze zijn uiterst gevoelig!) en werk van de hiel naar de tenen toe.

De buik: leg je handen ongeveer 1 minuut op je baby's buikje. Masseer het met de vlakke hand, met de wijzers van de klok mee, en maak daarbij een cirkel. Laat je handen dan één voor één naar beide kanten van zijn buikje glijden. Als je hummeltje last heeft van kolieken, kunnen massages helpen de pijn aan zijn kleine buikje te verzachten.

De armen en handen: masseer de binnenkant van de armen met je handpalm. Neem de arm vast met je hand en schuif je hand voorzichtig naar beneden terwijl je een lichte druk uitoefent. Masseer dan de vingers en de binnenkant van de handen door kleine cirkeltjes te maken.

De rug: leg je baby op zijn buikje. Masseer zijn rugje zachtjes en wissel daarbij beide handen af. Werk vanaf de nek naar de onderrug toe en dan andersom. Eindig met een lichte massage van de billetjes en maak cirkeltjes.

De massage is afgelopen! Leg je baby op zijn rug. Kleed hem onmiddellijk aan, want jouw kleine kapoen zijn lichaamstemperatuur daalt wanneer hij ontspannen is na een massage



Hoe geef ik een babymassage?



#LifeHappens

Babymassages zijn geweldig om de baby klaar te maken voor bed of om buikpijn te verzachten.
[Klik hier voor het babymassage stappenplan](#)

[6]

[Lees meer](#) [7]

Bron-URL: <https://www.nestlebaby.be/nl/baby-masseren>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/baby-masseren>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/baby-masseren&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/shutterstock_275321996.jpg
wil mijn baby masseren : Hoe doe ik dat?

[3] <https://twitter.com/share?text=Ik%20wil%20mijn%20baby%20masseren%20%3A%20Hoe%20doe%20ik%20dat%3F&url=https://www.nestlebaby.be/nl/baby-masseren>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/nl/baby-masseren>

[5] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/8661>

[6] <https://www.nestlebaby.be/nl/node/623883>

[7] <https://www.nestlebaby.be/nl/javascript%3A%3B>