



Babymassage



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

A close-up, soft-focus photograph of a baby's face. The baby has light-colored eyes and is looking slightly to the left. A white, textured towel is draped over the top of the baby's head, framing the face. The background is a warm, light beige color.

Inhoudsopgave

Inleiding Shantala babymassage **7**

Babymassage techniek **13**

Ontspanningsoefeningen **25**

Buikmassage **29**

Badderer in de Tummy Tub **31**



*Babymassage kun je aan iedereen leren,
maar het is méér dan “gewoon masseren”.*

*Je leert te ontspannen en ontspanning te geven,
een rustpunt te geven in je vaak hectische leven.*

*Het is belangrijk je tempo te vertragen,
dat is waar baby's om vragen.*

*Je hebt kracht in je handen, onderschat dat niet.
ze geven warmte, liefde en troost bij verdriet.*

*Als je baby zich kan ontspannen en zich veilig en geborgen voelt,
heb je bereikt waarvoor babymassage is bedoeld.*

Oorsprong

De Shantalamassage is oorspronkelijk een vorm van totale lichaamsmassage die in India gebruikt wordt tijdens de dagelijkse verzorging van baby's. De Franse arts Frederick Leboyer kwam in India in contact met een moeder die haar baby masseerde, zoals zij dat weer geleerd had van háár moeder. Het is een goed bewaarde gewoonte die van moeder op dochter gaat. Deze arts was enthousiast en van mening dat de westerse cultuur in deze moderne hectische tijd, hun baby's ook deze warmte, geborgenheid en aandacht zouden moeten geven. Aanraken wordt in onze huidige cultuur niet als vanzelfsprekend ervaren, maar is wel heel belangrijk voor iedereen. We leven tegenwoordig heel snel en ons tempo ligt hoger dan eigenlijk goed is voor ons lichaam. Ook lopen we wel eens voorbij aan onze grenzen en zijn vermoeid. We hebben hierdoor minder tijd en aandacht voor onszelf en elkaar.

De positieve invloed

Babymassage is een bijzondere manier van contact maken met elkaar. Het is een ritmische ontspanningsmassage voor baby's. Aanraken is niet alleen prettig, maar voor baby's ook erg belangrijk. Baby's die vanaf de geboorte aangeraakt en geknuffeld worden, groeien namelijk beter en kennen het gevoel van geborgenheid. Door Shantala babymassage nemen de stresshormonen af en het hechtingshormoon oxytocine neemt toe. Zo stimuleer je de hechting tussen jou en je baby. Hij wordt door de massage rustiger en slaapt regelmatig. Het is positief voor de ontwikkeling op zowel lichamelijk als geestelijk gebied. De babymassage heeft een positieve invloed op de groei, de spijsvertering en darmkrampen. Ook het afweersysteem, het huilgedrag en de spierontwikkeling hebben baat bij de massage. Het activeert zowel jouw eigen zintuigen als die van je baby.

Lichaamstaal

De taal van de handen begrijpt iedere baby en je brengt veel informatie over met jouw handen. Handen spreken zonder woorden en babymassage is een manier van aanraken waarmee je jouw baby liefde en aandacht kunt geven op een speciaal moment op de dag.

Terug naar de tijd in de baarmoeder

Een baby zit tijdens de zwangerschap in de baarmoeder en voelt overal grenzen om zich heen. Een veilige en geborgen omgeving met warm vruchtwater en weinig licht en geluid. De zwaartekracht voelt een baby nog niet en hij wordt heerlijk gewiegd door zijn moeder. Bij de geboorte wordt deze omgeving afgenomen en ervaren baby's veel stress. Baby's houden de behoefte aan veiligheid, geborgenheid en grenzen. Babymassage is een manier om baby's weer het baarmoedergevoel terug te geven. De muziek en de aanraking nemen baby's weer mee terug in de baarmoedertijd. Je leert jouw baby anders kennen, want je leert te kijken naar de lichaamstaal.

De Shantalamassage geeft ontspanning

Omdat de massage gestructureerd en voorspelbaar is, kunnen baby's zich ontspannen. De ondersteuning van muziek en het langzame ritme van de massage helpen hier ook bij. De techniek wordt met matige druk gegeven en in een vertraagd tempo. Er is respect voor de baby en er wordt altijd rekening gehouden met zijn grenzen.

Verwachtingen

De eerste keer moeten jullie wennen. Je baby is in een andere omgeving en misschien is het niet het ideale tijdstip omdat je de afspraak van te voren gemaakt hebt. Ook moet hij wennen aan deze manier van aanraken. Hij zal er zeker op reageren. Zorg er altijd voor dat je baby ontspannen blijft en gaat nooit over zijn grenzen. Je baby geeft duidelijk aan als het teveel wordt. Hij gaat communiceren door te huilen met open handen. Soms lukt het nog om hem te troosten door hem even bij je te nemen of wanneer je hem een speentje geeft. Soms kun je nog even verder masseren, maar de ervaring leert dat dit meestal het goede moment is om te stoppen met de massage. Je baby heeft nu de tijd nodig om deze aanraking te verwerken en kan een poosje huilen. Je baby huilt als het ware alle spanning even weg. Maar wanneer je de massage vaker uitvoert zal je merken dat je baby het herkent en hij de aanraking steeds prettiger vindt. Het uithuilen na de massage zal steeds korter duren. Na de massage valt je baby vaak in een diepe langere slaap. Maak hem vooral niet wakker. Er mag best wat langer geslapen worden na de massage en de voedingstijd kan prima uitgesteld worden. Je baby is tijdens zijn slaap bezig om alle nieuwe indrukken te verwerken. Is de voedingstijd erg belangrijk voor jouw baby, maak hem dan rustig wakker. Dit kan bijvoorbeeld nodig zijn bij te vroeg geboren baby's of wanneer je baby een laag gewicht heeft of bij het op pijn houden van bloedsuikers.

De eerste keer worden de benen en voetjes gemasseerd, omdat deze plek de minste prikkels geeft en de benen ver van het lichaam en het hart zitten. Ook hoeft je baby dan nog niet direct helemaal uitgekled worden. Jij moet het masseren leren en jouw baby moet eraan wennen. Pas wanneer de benen goed gaan, kun je verder uitbreiden en begin je uiteindelijk met de borstmassage. Baby's moeten leren om zich open te stellen voor de massage en de borstmassage maakt dan veel indruk.

Tijdstip massage

Als je baby uitgerust is en geen honger heeft, dan heb je het perfecte tijdstip om te masseren. Hij heeft dan de ruimte in zijn hersenen om nieuwe prikkels aan te kunnen. Je kunt ervoor kiezen om na het slapen een eerste deel van de voeding te geven en na de massage een toetje, want met een volle maag masseren kan ook vervelend zijn. Geef bij borstvoeding bijvoorbeeld vóór de massage één borst en ná de massage de andere borst. En bij flesvoeding kun je het zelf inschatten. De kunst is te kijken naar wat jouw baby het meest aangenaam vindt. Het is ook belangrijk dat jezelf ontspannen bent, want je baby voelt haarfijn dat jij gespannen bent en zal sneller gaan huilen en de massage minder aangenaam vinden. Een korte of gedeeltelijke massage die met liefde wordt uitgevoerd is beter dan een volledige massage waar je je aandacht niet bij kunt houden. De kwaliteit is belangrijker dan de kwantiteit. Je kunt dagelijks masseren en het liefst op hetzelfde tijdstip. Hoe regelmatig een baby wordt gemasseerd, hoe groter het effect is.

Wie kunnen er allemaal masseren

Baby's kennen de handen van hun ouders heel goed. Al tijdens de zwangerschap werd er contact gemaakt door de handen op de buik te leggen. Het is goed om je hiervan bewust te zijn en je baby het niet prettig vindt als hij elke keer door iemand anders aangeraakt wordt. Alle moet weer een plekje krijgen in zijn hoofd. Pappa, mamma of iemand die dichtbij staat en dan ook vaker gaan masseren zijn goede opties.

Ook broertjes of zusjes kunnen prima helpen, maar de ontspanning bij jouw baby blijft voorop staan. Kinderen kunnen in het begin bijvoorbeeld heel goed de voetjes masseren. Binnen het gezin kun je elkaar een heerlijke massage geven. Kinderen vinden dit meestal erg leuk om te doen.

Aangename omgeving tijdens de massage

Zorg ervoor dat je niet gestoord wordt. Zet je telefoon, tablet, televisie en deurbel uit en zet de ontspannen babymassagemuziek aan.

Breng de kamer op een aangename temperatuur en creëer rust. Zorg ervoor dat het niet tocht om jullie heen, want dat voelt voor jezelf ook niet prettig. Probeer je in te leven hoe het voor jou zou zijn als jij daar zou liggen.

Houd huisdieren buiten de kamer zodat je niet gestoord wordt en je alle aandacht op je baby kan richten. Maak duidelijke afspraken met andere kinderen. Betrek ze bij de massage of geef ze iets anders te doen.

Aandachtspunten

- Zorg voor een warme, tochtvrije omgeving en voorkom inkijk in de ruimte waar je masseert.
- Ga niet masseren als troostmiddel als je baby huilt. Hij gaat de massage koppelen aan een ontevreden gevoel.
- Verwijder je sieraden om huidbeschadiging en pijn te voorkomen tijdens de massage.
- Masseer niet als je baby koorts heeft.
- Kleed je baby in een heel rustig tempo uit, want uitkleden zorgt voor veel stress bij baby's, met name rondom het hoofd.
- Wieg je baby na het masseren nog even in een warme doek ter afsluiting.
- Het badje of de Tummytub is een prettige manier om de massage af te sluiten.
- Zorg voor vaste structuur tijdens de massage. Begin altijd op dezelfde manier door oogcontact te maken en je handen op de buik en onderrug te leggen en sluit ook altijd rustig af door bijvoorbeeld te wiegen in een warme doek.
- Thuis oefenen is nodig om aan de massage te wennen. Wanneer je niet geoefend hebt is het lastig om de massage verder uit te breiden. 2 tot 3 keer per week masseren is het advies. Je baby moet deze nieuwe manier van huid- op huidcontact verwerken in zijn hersenen. Zodra hij dit vaker ervaart, gaat hij het aangenamer vinden.
- Je baby mag zijn luier omhouden als je dat prettig vindt, maar het mooist is om bloot te masseren. Zorg er dan wel voor dat er een extra hydrofiele luier op je schoot ligt om de plas tegen te houden en probeer niet te schrikken. Je massage en de ontspanning worden dan gestoord.

Benodigheden

Het is prettig als je masseert met olie, het maakt de bewegingen soepeler. Gewone baby olie trekt snel in de huid en is vaak minder aangenaam. Er is speciale babymassageolie te koop van allerlei merken. Kies een product waar je achter staat. Je kunt de olie van tevoren opwarmen en in een bakje doen welke afsluitbaar is. Zo kun je heel makkelijk elke keer opnieuw beginnen en verbruik je geen onnodige olie. Olie vanuit een bakje pakken is makkelijker dan vanuit een fles. Houdt altijd contact met je baby en laat hem niet los. Zo schrikt je kindje niet als je hem opnieuw aanraakt, omdat hij je altijd voelt. Baby's met een

gevoelige huid kunnen het beste met amandelolie gemasseerd worden. Dit is een natuurlijke olie en de kans op allergische bijverschijnselen is bij deze olie minimaal.

Houdingen voor het toepassen van de massage

Het is belangrijk dat jij in een ontspannen houding zit en je baby comfortabel ligt en jou aan kan kijken. Er zijn vele mogelijkheden, maar zoek zelf naar een prettige manier om de massage uit te kunnen voeren.

Baby's vinden het fijn om huid op huidcontact te ervaren en willen dit tijdens de massage ook graag voelen.

Voorbeelden van verschillende houdingen:

1. Je kunt op de grond, bank of op bed zitten met je benen languit en een kussen onder je knieën. Blote benen is het fijnst, maar met kleding aan kan ook. Je baby ligt op jouw bovenbenen met zijn gezicht naar jou toe.
2. Je zit op de grond, bank of bed en je baby ligt tussen je benen in. Hij kan op een aankleedkussen of gewoon kussen liggen.
3. Op de grond in kleermakerszit met je baby op het aankleedkussen voor je.
4. Aan tafel of op de commode met een aankleedkussen eronder.

Let op lichaamstaal van jezelf en van je baby

Je baby communiceert met je tijdens de massage. Hij zoekt oogcontact en geniet van de aandacht die hij even volledig van jou krijgt, zonder gestoord te worden. Ook geeft hij non-verbaal en met zijn geluidjes aan hoe hij de massage ervaart. Mocht je het idee hebben dat het genoeg is, stop dan direct, anders ga je over zijn grens heen en raakt hij overprikkeld. Soms kan een speentje even helpen of kan een knuffel of speeltje hem nog even helpen om de massage ontspannen af te sluiten, maar stop direct zodra je baby zegt dat het genoeg is. Troost hem en wikkel hem heerlijk in een zachte warme doek.

Merk je aan jezelf dat je gejaagd bent, zorg er dan voor dat je op het ritme van de muziek in een vertraagd tempo gaat masseren. Masseer je te snel raakt je baby sneller overprikkeld en vind hij het niet aangenaam. Hij begint snel te huilen. Zorg ervoor dat je bij de start van de massage ontspannen bent en alle tijd kunt nemen samen.

Een baby houd je niet voor de gek. Hij voelt haarfijn aan hoe jij in je vel zit.

De uitvoering van de massage

- Masseer in een rustig tempo en gebruik een volle ontspannen hand. Je vingers niet spreiden maar ontspannen tegen elkaar aan. Je baby moet jouw bewegingen volgen en bij te snelle bewegingen raakt hij overprikkeld, waardoor hij sneller gaat huilen.
- Houdt altijd contact met je baby en laat hem niet los. Anders schrikt hij van de nieuwe plek waar je hem aanraakt en omdat hij niet weet op welke plek dat is, haal je hem uit zijn ontspanning. Zorg bijvoorbeeld dat je alles binnen handbereik hebt staan, zodat je jouw baby altijd met één hand vast kunt houden.
- Alle grepen moeten minimaal 3 tot 5 keer uitgevoerd worden, zodat je kindje de bewegingen herkent en in het ritme komt. Lichaamsdelen die hij aangenaam vindt, kun je langer masseren. Vermijd massagegrepen die niet als prettig ervaren worden en maak er uiteindelijk jullie eigen massage van.



- De volledige massage duurt ongeveer 20-25 minuten. Het is niet meer dan een richtlijn. Het staat je helemaal vrij om minder lang te masseren of alleen een deel van het lijfje te masseren.
- Je baby is je leermeester tijdens de massage; leer te kijken en te reageren op zijn reacties tijdens les en thuis.
- Heeft je kindje eczeem, raadpleeg dan eventueel een arts of het consultatiebureau.

Na de massage

Je kunt de massage afsluiten met een badje of Tummytub, maar voor sommige baby's is dat te veel. Je baby kan na de massage gaan huilen. Hij moet de aanraking verwerken in zijn hersenen. Hij huilt met open handen en een ontspannen lijf, hij wil dan geen speen, maar het even van zich af praten. Op den duur heeft hij de massage verwerkt en zal hij steeds minder lang gaan huilen na de massage.

Na de massage valt hij meestal in een lange diepe slaap. Hij mag best iets langer slapen dan normaal en je hoeft hem niet wakker te maken voor zijn voeding als hij verder gezond is en het zijn ritme niet beïnvloedt.

Babymassagemuziek

Tijdens de massage kun je gebruik maken van babymassagemuziek via:
www.ommelanderziekenhuis.nl/babymassagemuziek

*Tik tik open en weer dicht,
eerst heel zwaar en dan heel licht.*

Eén handje voor mij,

één handje voor jou,

ik pak je gauw.

De techniek

Begin met de rustgevende greep: één hand dwars op het buikje en de andere hand onder het ruggetje. Het buikje doorwarmen met je handen.



Voorkant 1:

Leg om te beginnen je warme handen op de borst van je baby en wacht tot hij de aanraking gewend is. Het is belangrijk dat je rustig begint. Neem hiervoor even de tijd. Doe wat olie op je handen.

Masseer met je handen vanuit het midden naar de zijkant over de armen naar de handen. Leg eerst je linker hand terug op de borst en daarna je rechter, zodat je altijd contact houdt, of ga heel dicht over het lichaam met je handen terug.



Voorkant 2:

Leg je handen op de heupen.

Masseer met je handen afwisselend van de rechterflank/ heup naar de linkerschouder, via de zij terug naar de linker heup. Daarna masseer je van de linkerflank/ heup naar de rechterschouder en daarna via de rechter zij naar beneden richting de rechter heup.

Je pink glijdt vlak langs de hals van je baby.

Langzaam de druk iets verstevigen. Het tempo blijft traag.



Armen 1:

Start met de rechter arm van je baby.

Pak met je linkerhand het handje vast en omvat met je rechterhand de schouder.

Vorm een armband met je hele hand en masseer naar het polsje toe.

Als je rechterhand bij het polsje is, de handen elkaar laten afwisselen en dezelfde beweging met je linker hand maken van de schouder naar de hand.



Armen 2:

Omvat met beide handen de schouder. Zet je linker hand aan de bovenkant bij de schouder en zet je rechter hand eronder en maak schroefbewegingen richting het handje, schroef tegen elkaar in. Je handen blijven aaneengesloten. Geef het polsje extra aandacht.



Let op:

Wanneer je de andere arm (linker arm van je baby) masseert, zet je jouw rechterhand bovenaan bij de schouder en je linkerhand eronder en je schroef je langzaam richting het handje. Net andersom.

Handje en vingertjes:

Leg je duim in de handpalm en masseer het handje open. Eerst de handpalm en daarna masseer je vinger voor vinger open van handwortel naar de vingertjes. Masseer daarna de bovenkant van het handje.



Afsluiting

Sluit het handje tot een knuistje en leg je hand er overheen. Je sluit deze arm af en je baby leert dat deze arm klaar is.

Masseer nu het andere armpje (links).

Buik 1:

Masseer met je handen om en om de buik. Beweeg van de onderkant van de ribbenboog richting de onderkant van het buikje. Trek je handen naar je toe in een golfbeweging. Je mag ook nog een stukje over de schaamstreek richting de benen gaan.



Buik 2:

Pak met je linkerhand de voetjes omhoog en masseer in vloeiende bewegingen met de rechteronderarm de buik na. Je begint bij je elleboog en je eindigt met je volle hand in het midden van het buikje. Laat je hand even rustig liggen op de buik. Hiermee eindig je de buikmassage.



Benen 1:

Begin bij het rechter been.

Pak met je linkerhand het voetje vast en vorm een armband met je hele rechter hand en masseer van heup naar voetje.

Je duim gaat in de breedte over het voetzooltje.

Wanneer je bij de tenen bent pak je over met je andere linker hand en doe je hetzelfde.



Benen 2:

Zet je buitenste linker hand bij de rechter heup en zet je andere hand erboven.

Maak een schroefbeweging van heup naar voetje. Verstevig de beweging rondom het enkeltje iets en vergeet het hielkje niet.

Je zet telkens de buitenste hand linker hand bij de heup en je andere hand erboven.

De benen zijn niet lang als je baby jong is. Op deze manier heb je het meeste ruimte en een langer stukje been om te masseren.



Benen 3:

Neem het onderbeentje tussen je vingers en rol het als een deegrolletje. Eerst heel rustig en wanneer het beentje ontspant mag je sneller rollen, zodat het buikje ook gaat schudden (schuddebuiken).



Enkelgewrichten:

Pak het voetje vast en masseer met je duim, met de wijzers van de klok mee het buitenste enkelgewricht. Draai drie rondjes eromheen. Je mag bij ieder rondje tellen. Daarna masseer je het binnenste enkelgewricht op dezelfde manier. Je draait weer met de klok mee en voor je gevoel draai je nu met je duim de andere kant op.



Wreefjes:

Leg je handen in elkaar en het voetje erin. Wrijf met duimen om en om over de wreef. Wees erop verdacht dat je niet te snel gaat.



Voetzooltje 1:

Masseer de voetzool met je duimen. Je zet je rechter duim dwars op het voetje bij de hiel en je masseert langzaam naar de tenen. De tenen gaan dicht en je laat het voetzooltje los. Je wacht tot de tenen weer ontspannen zijn en open gaan. Daarna wissel je steeds van duim zodat het hele voetzooltje gemasseerd wordt.



Voetzooltje 2:

Pak het onderbeen bij de kuit en masseer met je platte duim het voetje. Je duwt rustig overal onder de voetzool, steeds weer op een andere plek. Zachte delen duw je zachter in en bij de voetbotjes kun je iets harder duwen. Daarna masseer je ook alle teentjes door ze zachtjes in te duwen.



Voetzooltje 3:

Pak het voetje bij de kuit en ga met je platte rechter hand over het voetzooltje van de hak naar de teen. Probeer contact te krijgen met je baby door hem naar je hand te laten kijken. Wanneer dit lukt, beweeg je je vingers en stimuleer je je baby je vingers te volgen en misschien zelfs te pakken als hij ouder wordt (vingervolgoefening).



Masseer nu het andere beentje.

**Leg nu je baby op zijn buik dwars op je bovenbenen met het hoofdje naar links, zijn armen liggen langs je linkerbeen. Of leg je baby op het aankleedkussen tussen je benen op zijn buik.
Ga verder met de achterkant.**

Rug 1:

Leg je handen in de breedte ter hoogte van de schouders naast elkaar. Middels een golfbeweging volg je de ronding van het lijfje heen en weer naar de billetjes toe en weer terug naar de schoudertjes. Eindig bij de billetjes.



Rug 2:

Geef met je rechterhand tegendruk onder de billetjes. Masseer met je linkerhand, in trage maar krachtige bewegingen van het nekje tot en met de billetjes, over je rechterhand heen.



Rug 3:

Houd met je rechterhand de voetjes van de baby vast. Masseer met je linkerhand, over de gehele achterzijde van het nekje tot aan de hieltes. Herhaal deze beweging een paar keer. Nodig je baby uit zich te strekken.



Rug 4:

Loop met je duim van boven tot onder over de wervelkolom.
Je mag ook cirkels draaien rondom de ruggengraat van boven naar beneden.



Rug 5:

Maak een klauw van je vingers en ga van nek naar billen. In ongeveer 5 keer verminder je de steeds een beetje de druk, totdat je eindigt als een vlinder.
Als afsluiting leg je je hand nog even op de onderrug.



Leg je baby weer op zijn rug en maak oogcontact.

Ga verder met het gezichtje.

Gezicht:

Leg je beide handen om de voor en zijkant van het gezicht. Om hullende beweging van het hoofdje.



Leg je baby in een badcape en wieg en knuffel hem even rustig ter afsluiting van de massage. Eventueel kun je nog een paar ontspanningsoefeningen doen.



Ontspanningsoefeningen

Ter afsluiting van de massage kun je oefeningen doen, die goed zijn voor de algehele ontspanning van je baby. De bewegingen hierbij zijn om te ontspannen en spelen. Dus nooit forceren! Je baby bepaalt tot hoe ver je gaat.

Beweging 1: tik tik open en dicht oefening

Je laat je baby jouw duimen vasthouden met zijn handjes. Zeg 'tik tik open en dicht' en doe de bewegingen tegelijkertijd na. Tik een paar keer met de handjes tegen elkaar aan bij 'tik tik' en spreid dan de beide armen bij 'open'. Je sluit de armen weer bij 'dicht' en de handjes raken elkaar weer aan.





Beweging 2: kruis oefening voor de borst langs. Joepie!

Pak de handjes vast en kruis de armpjes over het borstje waarna je de armpjes spreidt (open, dicht, open, dicht).

Wissel de armpjes om en om, linkerarm boven en daarna linker arm onder. Het ontspant de borstkas. Doe dit als spelletje en zeg opgewekt: "Joepie".



Beweging 3: Hoera oefening

Pak de handjes vast en doe om en om de armpjes omhoog. Je baby geeft aan tot hoever hij zijn arm omhoog doen. Zeg opgewekt: "Hoera".



Beweging 4: Pak je voetje oefening

Laat je baby met zijn rechter hand zijn linker voetje pakken en omgekeerd. Daarna kan het handje de billen raken en zijn voetje de schouder. (open, dicht, open, dicht). Wissel af eerst de ene arm boven en dan de andere. Deze oefening ontspant de wervelkolom.



Beweging 5: kleermakerszit

Je pakt de beide voetjes en kruist de beentjes over het buikje in kleermakerszit (open, dicht, open, dicht). Wissel de beentjes. Eerst het ene beentje boven en dan de andere.



Beweging 6: Stuitje heiligbeen

Beentjes gekruist op de buik in kleermakerszit.

Hand op de beentjes en ze rustig met de klok meedraaien. Dit helpt om darmkrampjes te voorkomen. Je baby vindt dit niet fijn wanneer hij op dat moment darmkrampjes heeft. Je kunt ook twee vingers onder het stuitje leggen en dan met de benen draaien. Het stimuleert en ontlast de darmen.



Beweging 7: bekken wiegen

Dit noem je ook wel buikwiegen en is voor het ontspannen van de heupen. Je kunt ook nog heen en weer wiegen van links naar rechts.





Buikmassage

Bij obstipatie of darmkrampen kun je de buik ontspannen door een massage te geven op de momenten dat je baby even geen buikpijn heeft. Na het verschonen kun je er bijvoorbeeld een ritueel van maken, zodat je in de dag situatie 3 tot 4 keer de darmen stimuleert om te gaan werken. Op deze manier kun je overdag de aanwezige lucht en ontlasting die in de darmen zit, stimuleren om naar buiten te gaan. De lucht en krampen hopen zich niet op tot één heftige periode van de dag.

De dikke darm loopt vanuit de baby gezien, van rechts naar links. En vanuit jou gezien van links naar rechts.

Als je masseert, doe je dat altijd met de darmrichting mee. Met de klok mee masseren is makkelijker te onthouden.

Je kunt masseren over de kleren heen, bijvoorbeeld als je rustig op de bank zit met je baby, maar je kunt ook met een beetje olie masseren, bijvoorbeeld na het badje.

De techniek van de buik- en darmmassage

1

Je draait 3 tot 5 rondjes met de benen. Het liefst het rechter been over het linkerbeen, zodat het rechter bovenbeentje de dikke darm ook nog eens extra masseert.



2

De halve maan of waaier. Je zet je hand aan het begin van de dikke darm, bij de rechter lies van je baby. Je gaat over de navel en eindigt bij de linker lies. Links zit je endeldarm en de uitgang/anus van je baby. Dit doe je 3 tot 5 keer. Je kunt de buik ook even induwen, dat je als het ware de ontlasting en lucht uit de darmen duwt. Je geeft ze een seintje dat alles naar buiten moet richting de anus.



3

Je draait weer 3 tot 5 keer met de benen zoals stap 1.

4

Je zet je linkerhand op het buikje en de rechter hand er bovenop. Dan ga je zachtjes trillen op het buikje, zodat alle lucht langs de ontlasting naar buiten wordt getrild. De lucht zoekt de weg van de minste weerstand en je kindje kan makkelijker windjes laten.



5

Als laatste draai je nog één keer 3 tot 5 keer met de benen zoals stap 1.



Badderen in de TummyTub

Deze manier van badderen noemen ze ook wel emmeren. Het is belangrijk dat je de 'echte' Tummy Tub gebruikt. De meeste emmers zijn te groot en niet handig en effectief. De echte Tummytub is smal en kleiner. Er is heel veel op de markt te verkrijgen.

Jonge baby's in de Tummy Tub

Hele jonge baby's nemen direct de foetushouding aan, trekken hun beentjes op en voelen zich weer zoals in de baarmoeder. Overal voelt hij grenzen van de rand. Baby's kunnen over het algemeen minder overstrekken in de Tummy Tub en het hoofd blijft mooi rechtop in de middellijn en uw baby kan rustig rondkijken. Ze zijn vaak heel erg ontspannen door de gebogen houding en ook de darmen en buik reageren daarop. Windjes laten en zelfs poepen in de tub kan voorkomen.

Baby's van 3 à 4 maand tot ongeveer een jaar

Baby's kunnen rond de 3 à 4 maand zelfstandig in de emmer zitten zonder nog enige steun van u. In deze periode passen ze eigenlijk niet meer in het gewone baby bad en willen ze graag de wereld ontdekken en rondkijken, maar kunnen nog niet zelfstandig zitten in bad. De eerste tandjes komen er vaak door en baby's vinden de Tummy Tub dan helemaal geweldig. Ze kunnen rondkijken over de rand, hebben een ontspannen houding en kunnen eventueel op een bijtring bijten en met een bad-eendje spelen. Ook u kunt nu bijvoorbeeld bellen blazen of kiekeboe spelen. U zult merken dat uw baby op den duur bijna dubbelgevouwen in de emmer kom te zitten, naarmate hij ouder wordt. Zelf vinden ze dit heerlijk en het is ook goed voor zijn ontwikkeling. Hij ervaart dat hij voeten en benen heeft en dat deze ook bij zijn lichaam horen. Hij gaat met zijn eigen benen en voeten spelen en kan zelfs op zijn tenen sabbelen.

Waterstand

Hoe zwaarder uw baby wordt, des te meer water hij verplaatst. Naarmate uw baby dus groter wordt, zult u merken dat u bij het vullen van de emmer minder water gaat gebruiken. Het water hoort tot borsthoogte/ kin te komen, terwijl uw baby dan helemaal met zijn billen op de bodem van de emmer zit.

Voordeel

- Betere houding voor uzelf
- Weinig water nodig
- Overall mee naar toe te nemen
- Ontspannen houding bij uw baby, minder overstrekken
- Darmen ontspannen waardoor er veel windjes of ontlasting kan komen

Nadeel

- Lastig om uw baby in en uit de emmer te halen
- De kleine bodem water koelt snel af, maar is opnieuw bij te vullen

De techniek van de Tummy Tub

1

Vul de emmer op gevoel tot de juiste hoeveelheid. 10-20 cm is vaak al genoeg. Leg alles van te voren klaar.

2

Zet de emmer op een stevige ondergrond, het liefst op stahoogte of op de grond. Er zijn speciale houders, maar hij kan ook in het babybadje, in de douchebak, het grote bad, de gootsteen of op een tafeltje.

3

Foto 1, de 1e manier:

Kleed uw baby uit en pak hem op door één hand onder de billen, tussen de benen te leggen. Uw andere hand legt u aan de voorkant bij de borst en kin. Laat uw baby met de billen langs de rand van de emmer in het water zakken. U blijft hem vasthouden tot hij met zijn billen de bodem raakt en zijn schouders tegen de rand van de Tummytub rusten. Daarna schuift u uw hand van de billen af richting de achterkant van het hoofdje. De hand op de borst gaat uiteindelijk onder de kin.



Foto 2 t/m 6, 2e manier:

Kleed uw baby uit en leg hem op uw onderarm. De andere arm ligt in de nek. Laat uw baby met de billen langs de rand in de emmer zakken en zorg ervoor dat hij als eerste met zijn billen de bodem raakt. De arm die voorlangs ging haalt u langzaam naar boven en ondersteunt de kin/ hoofd. De achterste hand in de nek haalt u weg.



4

Het water moet nu tot de borst/ kin komen en uw baby moet volledig op zijn billen zitten.



5

Als uw baby aangeeft dat het genoeg is, tilt u uw baby ondersteunt met één arm schuin over de borstkas, waarbij uw baby met zijn buik op uw onderarm komt te liggen. U heeft de andere hand nu over om een badcape over zijn rug heen te leggen en hem er daarna in te wikkelen.



6

U kunt uw baby nu even op uw arm knuffelen en tegen u aan af te drogen.

Op deze manier kan uw baby in de Tummy Tub tot ongeveer een jaar. Mocht hij er niet meer inpassen, kunt u overstappen naar een grotere emmer.

Belangrijk

Bij een verkeerde techniek kan het gebeuren dat baby's eerst met hun voeten de bodem van de emmer raken en vervolgens in de emmer gepropt worden. Het gevolg is dat baby's gaan overstrekken op het moment dat ze iets onder hun voeten voelen. Ze krijgen een negatieve associatie met deze manier van badderen en gaan huilen, terwijl ze het juist heerlijk vinden als het op een rustige manier gaat met de juiste techniek. Vraag eventueel om advies.

En als laatste, **laat uw baby nooit alleen**, ondanks dat hij al in de Tummy Tub kan zitten! Het blijft water en het blijft gevaarlijk.



Aantekeningen



Aantekeningen





**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

Ommelanderziekenhuis.nl
T 088 - 066 1000