

# Prematurenmassage



## Ontspannende massage techniek

Deze massagetechniek kan vanaf de eerste dag na de geboorte worden toegepast en kan ideaal gebruikt worden ter voorbereiding op de Shantala babymassage.

Het voordeel van deze techniek is, dat je over de kleding heen kan masseren/aanraken en het dus geen voorbereiding vraagt. Een baby ervaart namelijk de meeste stress tijdens het verzorgen. Het aan- en uitkleden wordt door veel baby's als vervelend ervaren. Ze laten dit vaak duidelijk zien in hun communicatie. Door het masseren over de kleding heen, wennen ze aan de aanrakingen zonder stress van het aan- en uitkleden. Ook is er niet direct huid op huid contact waardoor de prikkel minder intensief wordt.

### Start massage

Leg één hand op de buik en de andere hand op de onderrug als teken van herkenning dat je de massage start. (Doorwarmen van de buik genoemd). Je vraagt eigenlijk toestemming aan de baby om te starten met de massage. Je baby begrijpt al snel dat hij gemasseerd gaat worden.



### Borst

1. Leg je handen op de borst en wrijf van boven naar beneden tot aan de voeten af.
2. Leg je handen op de borst en wrijf van binnen naar buiten over de schouders af. Je opent de baby voor de massage. Een baby wil namelijk altijd zijn handen/armen bij zijn gezicht houden. Gevoel van geborgenheid en veiligheid.
3. Met ontspannen en volle hand wrijven over de arm, van schouder naar pols, eindig in de handpalm.



4. Masseer de handpalm en open de vingers één voor één.



5. Als laatste het handje pakken en zachtjes schudden om te ontspannen. Masseer nu de andere arm.



## Buik

6. Wrijf met je handen om en om van de ribbenboog tot de onderkant van de buik. Strijk naar je toe.



7. Leg je handen zachtjes onder de billen en tril. Je schudt het bekken voorzichtig los.



## Benen

8. Langzaam van heup naar enkel wrijven met volle hand.



9. Met de volle hand op de voetzool duwen van hak naar de tenen.



10. Ontspan het been door hem langzaam te schudden. Trillen ontspant. Masseer nu het andere been. Je mag ook beide benen tegelijk zachtjes trillen voor ontspanning.



## Rug

11. Wrijf van de schouders naar de billen.



12. Wrijf van de schouders tot de enkels.



13. Rug afstrijken/ wrijven met twee handen, helemaal van boven naar beneden, tot over de tenen.



## Gezicht

14. Gezicht met twee handen omhullen, handen op beide slapen/ wangen leggen.



## Afsluiting

14. Leg weer één hand op de buik en één hand op de onderrug. Je baby herkent al snel dat dit het einde van de massage is. Daarna nog even wiegen, rustig praten en knuffelen in je armen.





# TIPS

- Herhaal bij voorkeur alle handelingen minimaal 5 keer, je baby herkent de bewegingen en dat geeft voorspelbaarheid, rust en ontspanning.
- Masseer heel langzaam zodat je baby het tempo kan volgen. (Hij leeft niet in de 5e versnelling.)
- Masseer met een volle ontspannen hand met aaneengesloten vingers.
- Geef wel enige druk, omdat zachte aanraking voor onrust zorgt. Je baby wordt dan geprikkeld.
- De eerste keren masseer je over de kleding heen en is je baby gewend aan de aanraking kun je hem uitkleden en op de blote huid masseren met olie.
- Er staat babymassagemuziek van de maatschap Shantala op onze website. Dit zorgt voor het vertragen van je handelingen en een ontspannen sfeer. Je baby herkent de muziek en weet dat hij weer heerlijk gemasseerd gaat worden.  
[www.ommelanderziekenhuis.nl/babymassagemuziek](http://www.ommelanderziekenhuis.nl/babymassagemuziek)

