

Polarisatiemassage

Bij de polarisatiemassage ben je bezig met liefdevolle aanraking. Dit is iets wat je altijd bij alle baby's kunt doen. Het is verbazingwekkend om het resultaat te zien van "ogenschijnlijk" zo iets eenvoudigs. De baby wordt rustiger als het je handen, warmte en aandacht voelt. De polariteitsmassage is niet helemaal hetzelfde als spontaan hand opleggen, omdat er gewerkt wordt met specifieke plekken op het lichaam, die energie opnemen en verdelen, de zogenaamde "polen".

Polarisatiemassage is ontwikkeld door Randolph stone (1890, Oostenrijk).

De massage is altijd mogelijk, hoe ernstig de toestand van de baby ook is. Ook een veel te vroeg geboren baby of ernstig zieke baby kun je gerust met de polarisatiemassage behandelen. Het is bijzonder om te zien hoe groot de uitwerking van dit eenvoudige gebaar is. Het werkt écht ontspannend.

Polarisatiemassage, de praktijk

De techniek is eenvoudig. Iedereen kan het toepassen. Zorg voor een rustige, prikkelarme omgeving. Het beste kun je voor de massage proberen zelf tot rust te komen, door een paar keer diep in en uit te ademen. Vervolgens kijk je goed naar de baby, let op de ademhaling, de gezichtsuitdrukking en de stemming waarin de baby verkeert. Pas daarna begin je met je behandeling. Leg je handen kalm en voorzichtig op het lijfje en laat ze telkens een paar minuten liggen. Ze moeten heel licht op het lijfje rusten of er 1-2 cm boven zweven. Voor je ze weghaalt om ze op een andere plek te leggen of te stoppen met de behandeling, laat je ze eerst nog even een paar centimeter boven de behandelde plek zweven. Ook als je de baby niet echt aanraakt heeft de behandeling zin. Je werkt altijd met beide handen. De behandeling kan ook door de kleding heen en heeft geen lange voorbereiding nodig. Het beste kun je de polariteitsmassage een paar keer per dag uitvoeren. Wanneer de baby stabiel is zou de overstap gemaakt kunnen worden naar de prematurenmassage.

Draaien naar de buik

De eerste massagetechniek begint op de buik en het is belangrijk dat de baby ontspannen naar de buikligging gedraaid wordt om stress te voorkomen. Houdt bij het draaien altijd contact met de onderlaag. Pak beide handjes samen met je linker hand en leg je rechter hand in de nek en je onderarm ligt langs de gehele rug. Daarna draai je de baby rustig door naar de buik en liggen zijn armen netjes onder zijn lichaam.

Literatuurlijst

- I. Havermans, Liefdevolle aanraking RISS-methode, Praktijk voor Shantalamassage
- J. Woodfield, Babymassage, 4e druk 2009, Uitgeverij Christofoor, Zeist 2004, ISBN 9789060384299



Techniek van de polarisatiemassage

In buikligging

1. Linkerhand op het hoofdje, rechterhand op de rug



2. Linkerhand op het hoofdje, rechterhand op het stuitje



3. Linkerhand op het hoofdje, rechterhand op de billetjes



4. Linkerhand op het hoofdje, rechterhand op de voetzolen



In rugligging

5. Linkerhand op het hoofdje, rechterhand op de buik



6. Linkerhand op het hoofdje, rechterhand op de voetzolen

