

# inhoud

VOORWOORD.....1

## deel 1: wat is babymassage eigenlijk?

de voordelen van babymassage .....	4
kan ik echt zelf mijn baby masseren? .....	6
waarom zou ik? .....	7
hoe bouwen baby's een band op? .....	9
altijd? .....	10
hoe weet ik of mijn baby de massage fijn vindt? .....	12
overall? .....	13
met welk lichaamsdeel begin ik? .....	14
hoeveel kracht mag ik zetten? .....	14
hoe lang masseer ik mijn baby? .....	15
wanneer zijn kinderen te oud voor een massage? .....	16
wat heb ik nodig? .....	17
even over huilen .....	19
ontspan - jij eerst, dan je baby .....	20
tips .....	21
ABCDE .....	23
vóór elke massage .....	24

## **deel 2: kies iets, wat dan ook**

<b>benen</b> .....	<b>26</b>
<b>voeten en tenen</b> .....	<b>29</b>
<b>buik</b> .....	<b>32</b>
<b>borst</b> .....	<b>34</b>
<b>armen</b> .....	<b>38</b>
<b>handen en vingers</b> .....	<b>41</b>
<b>gezicht</b> .....	<b>44</b>
<b>rug</b> .....	<b>47</b>

## **deel 3: speciale massages**

<b>wakker-worden-massage</b> .....	<b>53</b>
<b>badder-en-bubbel-massage</b> .....	<b>55</b>
<b>boze-buikjes-massage</b> .....	<b>57</b>
<b>oogjes-toe-massage</b> .....	<b>59</b>
<b>TOT SLOT</b> .....	<b>61</b>
<b>ONZE MODELLEN</b> .....	<b>62</b>
<b>BRONNEN</b> .....	<b>64</b>
<b>ALLE LIEDJES OP EEN RIJTJE</b> .....	<b>65</b>
<b>REGISTER</b> .....	<b>66</b>
<b>OVER DE AUTEUR</b> .....	<b>68</b>

# voorwoord

Dat vaders en moeders hun baby's strelen en liefkozen is al zo sinds het begin van de mensheid. Maar in de drukke wereld van vandaag de dag kan het soms moeilijk zijn om even gas terug te nemen tot het tempo dat jonge baby's nu eenmaal nodig hebben.

Elke langdurige relatie is het resultaat van vele uren waardevolle interactie, waarin je erachter probeert te komen hoe de ander in elkaar zit, hoe zijn of haar karakter is, en uiteindelijk hoe prettig het is om simpelweg met die persoon samen te zijn. Baby's hebben die tijd nog veel meer nodig dan volwassenen, omdat hun hersenen zich nog aan het ontwikkelen zijn en ze dus meer tijd nodig hebben om dergelijke prille maar uiterst belangrijke relaties te ontwikkelen.

Jonge baby's voelen zich vooral aangetrokken tot degene die hen blij maakt en die hun noden begrijpt als ze huilen. Babymassage is een geweldige manier voor ouders en baby's om samen meer tijd door te brengen en elkaar beter te leren kennen. Daarbij





is de uitleg van een ervaren en gediplomeerde trainer over de techniek van het masseren buitengewoon handig; ook de meest ervaren ouder kan immers af en toe best een helpende hand gebruiken om nog beter in te leren gaan op het ritme van het kind en op diens pogingen tot communicatie.

*Babymassage: gezonder groeien door liefdevolle massage* beoogt baby's ervaringen mee te geven die in hoge mate kunnen bijdragen aan hun fysieke, sociale en emotionele ontwikkeling en aan de opbouw van een stevig zelfbewustzijn. Dit geweldige boek gaat uit van de huidige ideeën over de gezonde ontwikkeling van kinderen en omzeilt zorgvuldig allerlei halfbakken theorieën uit het verleden, die zo vaak de behoefte negerden van baby's om gevoeld, gezien, gewaardeerd en begrepen te worden.

**SIR RICHARD BOWLBY**, wetenschapsfotograaf en zoon van wijlen dr. John Bowlby, een vooraanstaand expert op het gebied van ouder-kindbinding.

deel 1  
WAT IS  
BABYMASSAGE  
EIGENLIJK?



# de voordelen van babymassage

Waar heeft iedereen in de babywereld het over? Babymassage! Ouders en baby's kunnen samen genieten en tegelijkertijd allerlei fysieke, intellectuele en emotionele voordelen ervaren. Nou hoef je mij natuurlijk niet zomaar op mijn woord te geloven. Hieronder lees je een aantal reacties vanuit de hele wereld. (Als je de onderzoeken wilt lezen waaruit deze citaten afkomstig zijn, blader dan door naar de Bronnen op blz. 68 voor uitgebreidere informatie.)

- \* Baby's die voor het slapengaan worden gemasseerd, slapen dieper en langer en vertonen betere slaap-waakritmes - en jij dus ook!<sup>1</sup>
- \* Massage stimuleert de leerprocessen bij kinderen.<sup>2</sup>



- \* Massage stimuleert het immuunsysteem.<sup>3</sup>
- \* Moeders met een postpartum depressie voelen zich minder gedeprimeerd en gestrest wanneer ze hun baby masseren; ze ervaren de interactie met hun kind ook als positiever.<sup>4</sup>
- \* Wanneer depressieve moeders hun baby's masseren, nemen de kleintjes dagelijks meer in gewicht toe, is hun slaap-waakritme regelmatig, zijn ze makkelijker in de omgang en laten ze zich makkelijker troosten. Zowel moeder als kind ervaart een verbeterde interactie en scheidt minder cortisol en meer serotonine af (en dat betekent lagere stressniveaus en minder depressie).<sup>5</sup>
- \* Vaders die hun baby dagelijks masseren, voelen zich zekerder en competenter als verzorger; de zo belangrijke interactie tussen vader en kind verbetert.<sup>6</sup>
- \* Baby's die worden gemasseerd groeien beter en hebben een betere motoriek; ook gaan ze beter om met stresssituaties.<sup>7</sup>
- \* Vroeggeboren kinderen gedijen bij aanraking en nemen al bij vijf dagen massage toe in gewicht.<sup>8</sup>
- \* Massage helpt baby's om om te gaan met pijn en vermindert de pijnsensatie.<sup>9</sup>

Babymassage is een van de gezondste dingen die je kunt doen voor de ontwikkeling van de hersenen, het lichaam en het hart van je kindje. Je kleine prins of prinses zal waarschijnlijk dieper en langer slapen, beter eten en groeien, en minder huilen. Waar wacht je nog op?

# kan ik echt zelf mijn baby masseren?

Ja! En wel vanaf de allereerste dag, want aanraking is de eerste van de vijf zintuigen die worden ontwikkeld en dat vormt onze vroegste vorm van communicatie. Het fysieke contact dat je tot nu toe hebt gemaakt – zelfs al is je kindje pas een dag oud – betekent dat jij en je baby eigenlijk al massageprofessionals zijn! Aanraken, strelen, knuffelen, het zijn allemaal vormen van massage.

Je zult zien dat de handgrepen in dit boek intuïtief zijn, dus waag gewoon de stap! Zolang jij en je baby er plezier aan beleven, doe je het goed. Jij en je kindje zullen al doende ervaren wat op welk moment het beste voor jullie werkt. Wat voor massage je ook geeft, het is elke keer een speciaal moment dat jullie samen delen, en de positieve effecten ervan zullen nog jaren doorwerken.





# waarom zou ik?

## HET IS LEUK EN MAKKELIJK, EN HET VOELT HEERLIJK

Het geheim achter de liefde tussen jou en je kind is een hormoon dat oxytocine heet. Het wordt ook wel het 'liefdeshormoon' genoemd en zorgt voor dat gevoel dat je krijgt als je je kind vasthoudt en nooit meer wilt loslaten. Oxytocine is ook de reden waarom je je beter voelt als je een knuffel krijgt van iemand die van je houdt. In de strijd met het stresshormoon cortisol wint oxytocine het al-

tijd, en bij de massage van je baby komt deze stof op natuurlijk wijze bij jullie beiden vrij.



## HET VERSTERKT DE BAND TUSSEN JOU EN JE BABY

Tijdens de massages leren jij en je baby elkaar beter kennen en gaan jullie de subtiele wederzijdse hints en signalen beter begrijpen. Je zult nog jarenlang profiteren van het vertrouwen en de positieve communicatie die jullie op deze manier opbouwen.

## HET KAN JE BABY HELPEN OM FYSIEK, INTELLECTUEEL EN EMOTIONEEL TE GROEIEN

Onderzoek heeft uitgewezen dat eenvoudige handelingen als vasthouden, knuffelen, wiegen en strelen niet alleen een prettig gevoel geven en de band tussen jou en je kind versterken, maar dat ze de kleine ook helpen te groeien en gedijen.

Het brein van je kindje leert elke dag iets nieuws. Door een hand of een teen te masseren, laat je je kind kennismaken met heel nieuwe aspecten van lichamelijk bewustzijn en zintuiglijke ontdekkingen – overweldigende informatie voor een baby! Uit studies is gebleken dat dit soort verrijkende, vroege relaties een kind helpen bij de ontwikkeling van zijn emotionele gezondheid en er zelfs voor kunnen zorgen dat hij of zij het later beter doet op school en makkelijker vriendjes maakt.



# hoe bouwen baby's een band op?

In de onderstaande tabel kun je zien hoe babymassage gebruikmaakt van belangrijke bindingselementen. In algemene zin ontstaat binding door het delen van ervaringen die baby's helpen te ervaren wie jij bent, wie zij zijn en wat voor liefde en band jullie delen. Dergelijke gedeelde ervaringen moeten voor een baby altijd positief, veilig, voorspelbaar en betrouwbaar uitpakken. Babymassage heeft dat allemaal in zich. Je kunt er op elk moment mee beginnen en het zal zich door herhaling alleen maar intensiveren.

<b>oogcontact</b>	Diep en intens in elkaars ogen kijken; lachen en gekke gezichten trekken
<b>huidcontact</b>	Direct, huid-op-huid, bijvoorbeeld in aanraken, vasthouden, knuffelen, wiegen, strelen en ontdekken dat je kind een stevige greep heeft
<b>geluiden delen</b>	Praten, kirren, lachen, zingen en gekke geluidjes maken
<b>geur herkennen</b>	Jij en je baby herkennen elkaar aan jullie natuurlijke geur; zonder dat het opvalt, herkennen jij en je kind altijd elkaars specifieke 'geurhandtekening' en voelen jullie je erdoor getroost en gerustgesteld

# altijd?

Massage kan altijd en overal. Tijdens het voeden kan mama bijvoorbeeld zachtjes een voetje wrijven. Terwijl hij voorleest kan papa de kinderrug strelen. En bij het slapengaan kan een broertje of zusje de hand van de kleine masseren. Je kunt je baby zittend, staand, liggend of zelfs volop in beweging masseren! Oudere baby's zitten misschien liever op schoot, zodat ze alles om zich heen goed kunnen bekijken. Alle massages in dit boek kunnen worden aangepast aan de verschillende posities die het beste uitpakken voor jou en je kindje. Wat en waar jullie het 't prettigst vinden, is per definitie goed.

Toch zijn er soms momenten waarop al die goedbedoelde aandacht wat veel kan worden voor een kind. Let tijdens de massage gewoon goed op of je signalen ziet die zeggen: 'ik heb even pauze nodig'. Neem je baby zodra je dat merkt in je armen voor een rustige knuffel.

## REGELMAAT

Als je de massages altijd op dezelfde manier begint, kan dat uitgroeien tot een signaal voor je baby dat hem of haar iets prettigs en leuks te wachten staat ... mits je kindje ervoor in de stemming is, natuurlijk. In bad gaan kan een leuke bubbelmassage met liedjes betekenen. Ontspannen,



rustgevende strelingen kunnen de ideale opmaat vormen voor een goede nachtrust. Stimulerende en energieke handen kunnen een baby juist laten weten dat het tijd is om op te staan. Als de massage een vast onderdeel van de dag is, kan dat een baby helpen jullie dagindeling beter te begrijpen - en dat betekent weer dat de dag voor iedereen wat makkelijker verloopt.



## ETIQUETTE

Vraag je baby: 'Is dit een goed moment voor een massage?' Hoewel je kindje de woorden nog niet kan begrijpen, voelt het wel de intentie achter je woorden en zal het je duidelijk maken als zijn stemming er niet naar is. Jij kent je baby als geen ander: kijk naar zijn gezichtje en lichaam en luister naar de geluiden die hij maakt. Je baby vertelt je iets. Dergelijke non-verbale communicatie is niet wezenlijk anders dan de sociale omgangsvormen die we de hele dag door volgen: op welk moment je je hand uitsteekt om iemand de hand te schudden, hoe lang je iemand omarmt of hoe dicht je naast mensen gaat zitten. En natuurlijk wil je je kleine wolk hetzelfde respect betonen! Vergeet niet: hoe jij met je kind omgaat, bepaalt hoe je kind later met anderen zal omgaan. Stel je toch eens een wereld voor waarin iedereen als kind gemasseerd werd!