



Babymassage

Benodigdheden:

- Massage olie geschikt voor baby's (bijvoorbeeld babyolie)
- Handdoek of katoenen doek
- Comfortabele kleertjes voor na de massage (bijvoorbeeld joggingpakje)
- Spullen die je normaal ook gebruikt om een luier te verschonen.

Kleed je baby uit en leg de baby in een schone luier op het aankleedkussen.

1. Het is goed om te testen of je baby geen allergische reactie geeft op de babyolie. Dit doe je door een paar drupjes olie op de binnenkant van de elleboog te wrijven. Als er na een paar minuten geen reactie op de huid zichtbaar is, kan je de olie veilig gebruiken.
2. Om je baby te laten wennen doe je de eerste paar keer dat je een baby massage geeft alleen de armpjes of beentjes. Kies wel 1 van de twee, dan kan je baby daaraan wennen.
3. Als je een paar keer de beentjes of armpjes hebt gedaan, kan je de hele massage gaan proberen. Maar als je baby eerder aangeeft dat het genoeg is, dat zie je snel genoeg als hij of zij onrustig is of begint te huilen, stop je natuurlijk eerder.
4. Voor de hele massage is het goed om dezelfde volgorde elke keer aan te houden, dan weet je baby wat er gaat komen. Het is belangrijk dat je ook noemt wat je doet, dan ben je voorspelbaar voor je kindje.
5. Het kan best spannend zijn de eerste keren. Wees zelf rustig op het moment dat je de massage geeft, baby's kunnen heel goed aanvoelen of je gestrest bent en een baby ligt tijdens een massage natuurlijk extra kwetsbaar, alleen in de luier.
6. Praat tegen je baby op een zachte en rustige toon en leg uit wat je doet. Kijk goed naar de signalen die je baby geeft, wat vind hij of zij prettig en wat niet? Naarmate je dit vaker doet zul je de signalen steeds beter herkennen.

7. Als de massage klaar is of je stopt eerder als je baby dat aangeeft, dep je de overgebleven olie weg. Kijk waar je baby behoefte aan heeft. Misschien heeft hij honger of wil hij slapen.

8. Kleed je baby warm aan na de massage of wikkel hem in de doek.

Masseer je baby niet als:

- Hij of zij ziek is, niet lekker voelt, koorts heeft.
- Uitslag heeft op de huid.
- Binnen 3 dagen na vaccinatie.