

## Babymassage als 'voeding' voor je baby

Marlies heeft zich bij mij gemeld voor babymassage met haar dochter Ykelien (geb. 30 juni 2009) nu 6 weken oud.

Marlies geeft aan dat Ykelien vooral overdag weinig slaapt. Tijdens de eerste ontmoeting valt het mij op dat Ykelien haar armpjes gebogen zijn met gebalde vuistjes. Marlies geeft aan dat Ykelien weinig huilt. Na het voeden spuugt ze meestal een klein beetje. Marlies hoopt dat de babymassage zal bijdragen aan een beter slaappatroon van Ykelien.

### De tastzin

De tastzin is een van de vroegst ontwikkelde zintuigen. Bij baby's is de huid van primair belang, daar zij het eerste zintuig is (de tastzin). Het stimuleren van de huid door middel van aanraken, knuffelen, wiegen en masseren is voor een baby belangrijk voor de organische en psychologische ontwikkeling. Behalve dat het aanraken een gezonde hechting bevordert tussen de baby en de ouders, heeft de ontspanning ook een goede ademhaling, bloedsomloop, en betere werking van de maag- en darmfuncties als gevolg.

### Aanraken als voeding voor je baby

De Franse gynaecoloog dr. F. Leboyer heeft in de zeventiger jaren de babymassage in de Westerse maatschappij geïntroduceerd na een bezoek aan India, waar hij met de babymassage in aanraking kwam. Hij is van mening dat aanraken en geliefkoosd worden voor je baby als 'voeding' is! Baby's die liefdevolle aanraking ontberen lijden dan ook aan 'huidhonger'. Met andere woorden: baby's voed je niet alleen door middel van de borst of fles, maar ook door aanraken, wiegen, dragen, vasthouden en masseren.

Tijdens het masseren zijn de volgende aandachtspunten van belang:

- Probeer het juiste tijdstip voor je baby te zoeken voor de massage
- Zorg ervoor dat alles wat je nodig hebt binnen handbereik is
- Het aanbieden van babymassage rustig opbouwen ook qua tijd (duur)
- Neem een prettige houding aan om te masseren en houdt oogcontact (schouders ontspannen)
- Vertraag m.a.w. kleedt je baby uit in een rustig tempo en masseer vanuit rust
- Houdt aandacht voor wat je handen doen, stem af op je baby en let op de lichaamstaal; wat vindt ze prettig en wat niet, wat zie en voel je? Ontspant je baby door de aanraking?
- Babymassage moet groeien, zowel voor je baby als voor jou kan het even wennen zijn
- Test altijd vooraf of je baby niet allergisch is voor een bepaald product
- Ga niet masseren als je baby koorts heeft, honger of slaap heeft, problemen met de huid heeft (zoals eczeem) of aangeeft het niet prettig te vinden

Een week later zie ik Ykelien en haar moeder opnieuw voor de tweede babymassage. Marlies is erg enthousiast over het resultaat. Ook de adviezen met betrekking tot het aanbieden van structuur en regelmaat hebben een positieve uitwerking gehad.

Ykelien oogt nu ontspannen en vind het heerlijk om gemasseerd te worden. Ze slaapt nu beter en ook overdag worden haar slaapjes langer. Marlies herkent haar lichaamstaal beter en durft beter op haar intuïtie & gevoel te vertrouwen.

Marlies geeft ook aan dat het belangrijk is om het als ouder(s) niet gelijk te laten afweten als je baby bijvoorbeeld de eerste keer, als het op haar buikje ligt, begint te huilen. Ze merkte aan Ykelien dat dit tijdens een volgende massage al veel beter ging.

### Cursus

Regelmatig masseren kan uitkomst bieden in de volgende situaties: bij baby's die veel huilen, baby's met darmkrampjes, baby's die te vroeg geboren zijn of met een keizersnede geboren zijn en bij baby's die niet goed slapen en/of groeien.