

In welke houding masseren?

Voordat we beginnen met de massage is het belangrijk dat je een goede setting vindt die voor zowel jezelf als de baby fijn en veilig is. Kies een ruimte in je huis waar jullie samen comfortabel kunnen zitten.

Op je benen.

Zorg dat je op de grond zit en je rug steunt met bijvoorbeeld de muur of een andere harde achterkant. Leg dan de baby op je benen. Vooral bij kleine baby's is dit een fijne houding.

Op een aankleedkussen.

Wil je je baby voor/na het verschonen of na het badje masseren? Dan kun je dit makkelijk op het aankleedkussen doen.

Op een voedingskussen / In kleermakerszit.

Zodra je in kleermakerszit of met gespreide benen zit, kun je een aankleedkussen gebruiken of een andere zachte ondergrond waar de baby lekker en veilig op kan liggen.

Op bed.

Jonge kinderen kun je gemakkelijk op bed masseren. Let daarbij wel goed op je eigen houding!



Techniek 5 - Poepie doen

1. Maak met de zijkant van beide handen om en om strijkende bewegingen. Begin de route op het borstgebied en strijk verder over het buikje tot aan het schaambeen.

Zeer effectief bij:

- darmkrampjes;
- het opwekken van de ontlasting;
- het willen stimuleren van de organen.

