

# Babymassage





Patiëntenvoorlichting: [patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl](mailto:patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl)

KIN003 / Babymassage / 28-02-2021

# Babymassage

**In het Catharina Ziekenhuis bestaat de mogelijkheid om u te leren uw baby te masseren. Elke aanraking en contact met uw kind is al een vorm van babymassage. Door u een aantal technieken aan te leren, kunt u thuis en in het ziekenhuis intensief contact maken met uw baby.**

## **Waarom babymassage?**

Alle baby's hebben behoefte aan warmte en geborgenheid van hun ouders. Ook u als ouder van een jonge baby, zal de afgelopen periode ervaren hebben hoe fijn het is om uw kind dicht bij u te voelen. Baby's leren al vroeg de geur, de stem en de handen van hun ouders kennen. Babymassage kan een middel zijn om meer vertrouwd te raken met uw kind. Dit is nog waardevoller als de start van uw kind anders is verlopen dan u had verwacht. Het doel van babymassage is het geven van geborgenheid en ontspanning. Het is bekend dat baby's die regelmatig gemasseerd worden op den duur beter gaan slapen en een beter ritme krijgen. Uit onderzoeken is gebleken dat te vroeg geboren kinderen door massage sneller in gewicht aankomen en eerder met ontslag kunnen.

## **Voor wie is babymassage bedoeld?**

Babymassage kan voor elk kind prettig zijn. Voor kinderen die te vroeg geboren zijn of meteen na de geboorte opgenomen moeten worden op een kinderafdeling is het extra fijn om met behulp van babymassage contact te maken met hun ouders. Net als voor baby's die moeilijk eten, veel huilen of moeilijk slapen. Ook voor uzelf kan het prettig zijn om via deze weg het contact met uw kind te verdiepen. Een ontspannen moment in een vaak hectische en indrukwekkende tijd.

## **Wat is de gang van zaken?**

Misschien is babymassage u aangeboden, u mag er natuurlijk ook zelf om vragen. Als u met babymassage wil beginnen, wordt met u hiervoor een geschikt moment afgesproken. Bijvoorbeeld rond de tijd dat u uw kindje aan het verzorgen bent. De eerste keren zal het maar een paar minuutjes duren, zeker in het geval van heel jonge baby's. Het masseren

vindt op de afdeling plaats, in principe in de ruimte waar uw kind verblijft. Verpleegkundigen en pedagogisch medewerkers zijn opgeleid om u een aantal babymassage-technieken aan te leren.

Wij vertellen u over het doel en de effecten van babymassage. Op een pop doen we de technieken voor. U kunt ze meteen zelf bij uw kindje uitvoeren. Samen kijken we hoe uw kind hierop reageert. We volgen zijn of haar tempo! Op deze manier worden het genietmomenten voor u en uw baby. Waarschijnlijk moet uw kind er even aan wennen en ook voor u kan het spannend zijn, maar al snel zullen u en uw kind ervan genieten. Hieronder staan enkele aandachtspunten, die u kunt gebruiken als leidraad.

- Kies een tijdstip op de dag waarbij u alle aandacht op uw kind kunt richten.
- Probeer babymassage te zien als een deel van de verzorging en pas het hierbij in.
- Doe de massage ruim voor of na de maaltijd. Vlak voor de maaltijd zal uw kindje te hongerig zijn om te kunnen genieten van de massage en vlak na de maaltijd bestaat het risico dat uw kindje gaat spugen door de prikkels die de massage geeft.
- Zorg voor een kamertemperatuur die uw kindje prettig vindt
- Zorg dat u zelf gemakkelijk zit of staat. Leg uw kind op uw benen of voor u op het verzorgingskussen.
- Verwarm uw handen.
- Werk met aandacht
- Spreek uw kind ondertussen geruststellend toe en maak oogcontact.
- Houd altijd met één hand contact met het kind.
- Als u olie wilt gebruiken, is het handig deze in een schaalte doen, zodat u het contact met uw kind niet hoeft te onderbreken om telkens het flesje te pakken.
- Tijdens het masseren is het belangrijk te blijven voelen of uw kindje het (nog) prettig vindt. Volg uw kindje en dwing het niet.
- Stop met de massage als uw baby aangeeft moe te worden of het niet meer leuk te vinden.
- Geniet ervan!

## **Technieken**

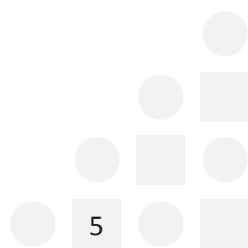
De ene baby heeft de voorkeur voor een bepaalde techniek en de andere vindt weer iets heel anders prettig. Voorop staat dat uw baby het fijn vindt, zich kan ontspannen en u als ouder het leuk vindt om te doen en er van kan genieten. Bij masseren kan er in principe niets fout gaan. Met beide handjes kunt u de armpjes, beentjes, de romp en de rug en zelfs het gezichtje van uw baby masseren. Deze technieken worden u geleerd tijdens de ziekenhuisopname van uw baby door een verpleegkundige of pedagogisch medewerker. Bedenk dat u het masseren niet in één dag kunt leren, het heeft tijd nodig.

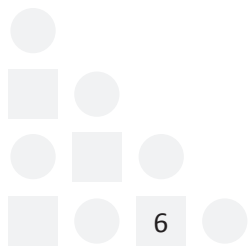
## **Wanneer masseer je niet?**

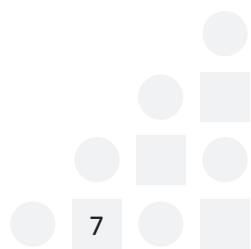
Als uw kindje benauwd is of koorts heeft mag er niet gemasseerd worden. Probeer zelf aan te voelen of uw kindje er zich prettig bij voelt. Twijfelt u? Natuurlijk mag u hierover altijd overleggen met de verpleegkundige of pedagogisch medewerker.

## **Hoe verder**

U leert op de afdeling in een aantal keer de basisprincipes van babymassage. Hier kunt u thuis ook mee aan de slag. Voor een uitgebreide cursus kunt u terecht bij de thuiszorg.









Altijd als eerste op de hoogte?

Meld u dan aan voor onze nieuwsbrief:

**[www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief](http://www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief)**

Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven  
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven